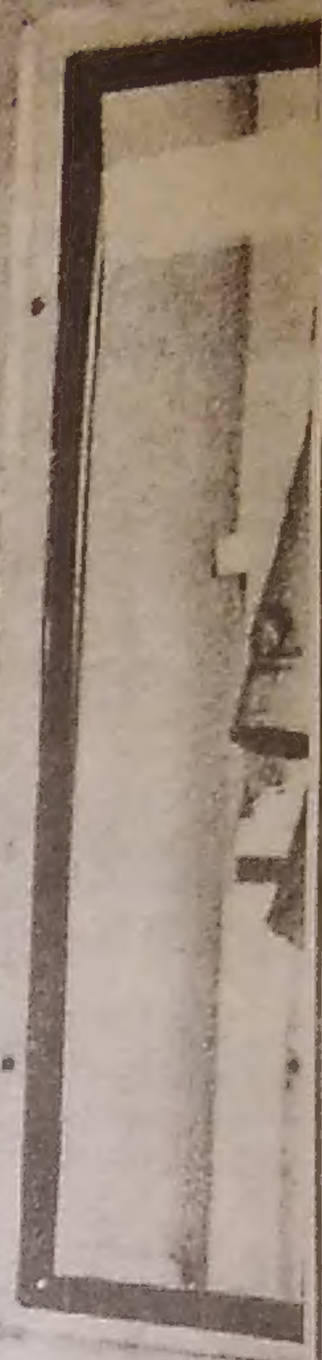
PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

СПЕЦВЫПУСК Круг

Я РЕШИЛ СДЕЛАТЬ РЕМОНТ



ОБОИ - их виды
тонкости поклейки
расчет нужного количества
КАК ОБНОВИТЬ КУХОННУЮ МЕБЕЛЬ?
ПОТОЛКИ - дешево и сердито!
ОДЕЖДА ДЛЯ ОКОН
ПОЛЫ - на разный вкус и цвет
Чем украсить ванную комнату?
СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ -
Просто и красиво
СОВЕТЫ ДИЗАЙНЕРА
и не только по всем видам ремонта
РАСЦЕНКИ НА РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

У меня 1-комнатная квартира, которая состоит из комнаты, прихожей, кухни и санузла.

РЕМОНТ ХОЧУ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ УЛОЖИТЬСЯ В СВОЙ БЮДЖЕТ.

Чем сегодня можно отделать квартиру, какие материалы использовать, я еще не знаю, но надеюсь получить консультацию.

За консультацией идем в магазин

СТРОЙМАРКЕТ

Набережная Леонова, 2,
ост. «АТК-1».
Тел. 2-12-00

На сегодняшний день на рынке существует огромный выбор отделочных материалов. Вы можете сделать квартиру действительно такой, как Вам хочется.

ОБОИ

В «Строймаркете»

примерно **300**

видов обоев различных расцветок по цене от 12 до 105 руб. за рулон.

Обои до сих пор остаются основной одеждой для стен. Богатая гамма расцветок, различные рисунки, простота в работе, доступная цена - все это позволяет им быть номером один среди отделочных материалов. Их прародителями можно считать ткани, которыми обтягивали стены дворцов. Затем с появлением печатных машин стены стали отделывать бумагой с нанесенным на нее рисунком. Долгое время обои были только бумажными. Но с развитием технологий на рынке появились также виниловые обои, которые подразделяются на вспененный винил и компакт-винил («шелкография», «сатинография»).

©LAVERNA

©LAVERNA

БУМАЖНЫЕ ОБОИ

Эти обои экологичны, позволяют стенам дышать, срок их службы примерно 5-10 лет. Обои выпускаются гладкие и рельефные.

ВИНИЛОВЫЕ ОБОИ

Они появились сравнительно недавно. Это моющиеся, долговечные обои. Клеятся они практически во все виды помещений. Виниловые обои - одни из самых интересных с декоративной точки зрения (многообразие расцветок, рельефность, высокое качество).

Эти обои могут быть с простым рисунком, имитацией натурального шелка, просто фактурными. Некоторые фирмы производят обои, допускающие влагообмен за счет микропор, которые с одной стороны не пропускают влагу под обои при их мытье, а с другой стороны - дают возможность испаряться влаге из-под обоев. Такие обои позволяют стенам дышать.

СТЕКЛОВОЛОКНИСТЫЕ ОБОИ

Их основу составляет стекловолокно. Природные компоненты и технология производства делают этот материал безупречным с экологической точки зрения. Покрытия для стен из стекловолокна относятся к трудновоспламеняемым. Этот материал используется в жилых и общественных помещениях. Обои предназначены только под покраску, что придает стенам солидный и современный вид. Обои можно перекрашивать многократно.

©LAVERNA

Советы дизайнера

В тесном помещении нежелательно использовать обои с активным рисунком или темных тонов. Цвет, фактуру обоев также важно соотносить с освещенностью в помещениях. В «теплом» помещении можно использовать обои холодных тонов, а в «холодном» - теплых тонов. В больших помещениях применяйте обои с крупным рисунком.

Обои должны сочетаться с другими элементами интерьера. Чтобы создать ощущение законченности, необходимо сделать обрамление потолка с помощью обойных бордюров или припотолочных профилей.

ПОЛОСАТЫЕ ОБОИ. Эти обои способны зрительно «вытягивать» помещения, в зависимости от того, как полоска будет располагаться - горизонтально или вертикально. Полосатые обои всегда в моде.

На сегодняшний день из новинок следует отметить рельефные обои, выполненные в виде фрески. Если следить за каталогами обоев, можно отметить, что идет тенденция к использованию ярких цветовых гамм.

В моде оклеивать стены фрагментами, разделяя стены на зоны (т. е. можно верхнюю половину стены оклеить одними обоями, нижнюю - другими, но при этом соблюдая тональность обоев и учитывая, что нижние обои должны иметь более плотный рисунок, чем верхние).

Для отделки стен офисов лучше использовать стекловолокнистые обои. Они строги и нейтральны для восприятия.

В магазине «Строймаркет» меня заинтересовал стенд с

САМОКЛЕЯЩЕЙСЯ ПЛЕНКОЙ

На стенде, на взгляд, около

100

видов шириной 45; 67,5; 90 см.

Очень много расцветок под дерево, мрамор, оригинальные фактуры.

Обои я выбрал, количество рулонов рассчитал по таблице.

Измерьте периметр помещения, включая двери и окна. На тот случай, если вдруг что-то может не получиться, старайтесь всегда покупать на 1-2 рулона больше, чем нужно.

Периметр в метрах	Количество рулонов при высоте потолка		
	2.10-2.35 м	2.40-3.05 м	3.10-4.00 м
6	3	4	5
10	5	7	9
12	6	8	11
15	8	10	14
18	9	12	17
20	10	14	19
24	12	16	23

Двери и окна уже учтены.

В комнате поклею бумажные обои. В кухне поклею обои виниловые, чтобы мылись. Необходимо также взять клей. Клей, оказывается, необходимо подбирать по типу обоев. В «Строймаркете» было 5 сортов обойного клея, я выбрал клей «Ас креацион». Теперь самый важный момент - мне надо научиться клеить обои.

ПОДГОТОВКА ОСНОВАНИЯ. Удалите старые обои. Если стены находятся не в лучшем состоянии, их нужно отшпатлевать. Затем отшкурьте стены. Прогрунтуйте стену раствором используемого обойного клея (рекомендуется «Экспресс», «Ас креацион», «Винловый», «Полицелл»). Внимание: стены не должны иметь остатков побелки, извести, старого обойного клея, т. к. это может вызвать пожелтение обоев. Крашеные стены вымойте обезжиривающим раствором (Вода+немного чистящего средства) и отшкурьте наждачной бумагой для придания ей шероховатости. Так же поступайте со всеми идеально гладкими поверхностями.

Поклейку необходимо осуществлять при комнатной температуре, при нормальной влажности и только на сухие стены. С помощью отвеса прочертите на стене полосу, от нее вы будете начинать поклейку обоев. Начинать необходимо от угла или от окна. Нарежьте обои на полотнища, учитывая подгонку рисунка и прибавляя по 5 см сверху и снизу на последующую обрезку. На обратную сторону полотнищ нанесите клей, не допуская его попадания на лицевую сторону. Сложите полотнище пополам вовнутрь (клей к клею) и оставьте на 5-7 минут, в зависимости от плотности обоев. После чего начинайте поклейку, прикладывая полотнище сверху вниз, разглаживая их мягкой тряпкой от центра к краям, сверху вниз. Полотнища клеются с минимальным наложением друг на друга. Если обои наклеиваются внахлест, то начинать лучше всего от окна. Во время оклеивания стен в помещении не должно быть сквозняков - клей будет высыхать неравномерно. Лишний клей убирайте сразу. Выступающие сверху и снизу края обоев обрезаются при помощи ножа.

Избегайте контактов обоев с сильно окрашенными материалами. Нельзя использовать для чистки обоев растворители. Любое загрязнение необходимо сразу убрать.

Все высококачественные обои снабжены вкладышем, на котором отмечены специальные знаки и указания по обработке и структуре:

Пленка из ПВХ на липкой основе - водостойкая, легко моется и долго не выцветает. Она применяется для оклейки стен, потолков, а также для декоративной отделки мебели, дверей, подоконников. Большое разнообразие расцветок позволяет воплотить свои фантазии в реальность. Вы можете быстро обновить свою мебель, украсить детскую, сделать симпатичным холодильник. Одним из достоинств пленки является сравнительно невысокая цена и высокая скорость работы с ней.

Советы дизайнера

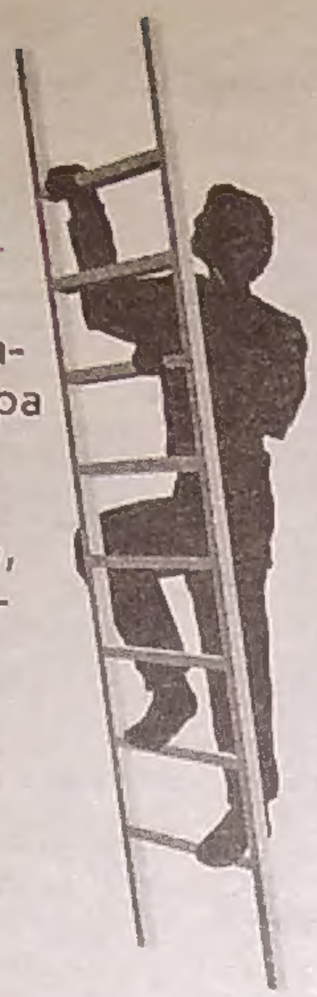
Если вы действительно хотите быстро обновить свою мебель, украсить детскую, облагородить двери, то пленка лучше всего подходит для этого. Самое главное требование к оклеиваемой поверхности, чтобы она была ровной и чистой. Если поверхность будет шероховатой, то все неровности будут заметны. Одно из главных качеств пленки заключается в том, что ее можно комбинировать с другими отделочными материалами.

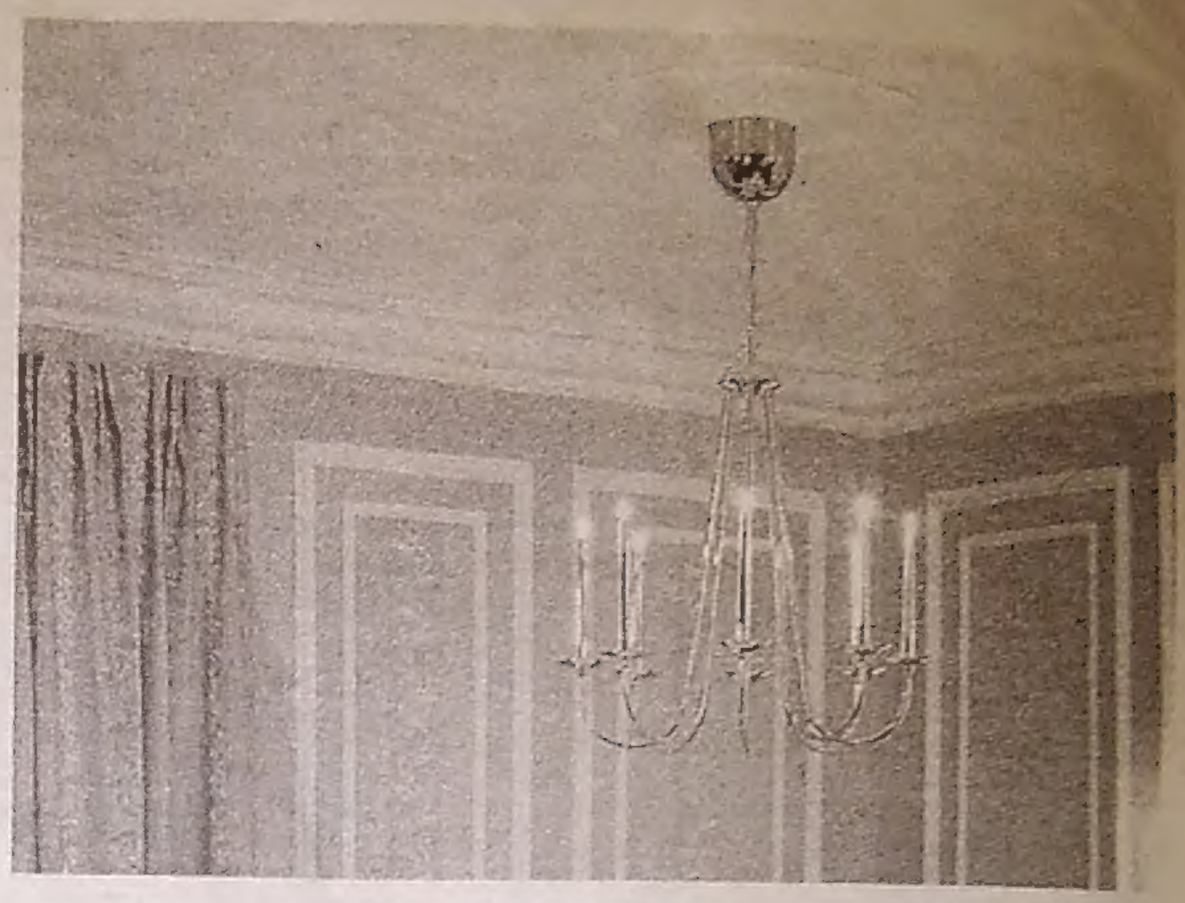
Решено: я обновлю свой старенький кухонный гарнитур. В «Строймаркете» мне помогли рассчитать, сколько пленки необходимо, и дали несколько советов. Основа, которую я должен оклеивать пленкой, должна быть гладкой и чистой. Шкафчики пришлось помыть водой с моющим средством. Кое-где мне пришлось выровнять глубокие царапины - всего лишь немного шпатлевки, которую потом отшлифовал. Слегка увлажнил поверхность водой. И немного отделяя пленку от основы, стал наклеивать ее на дверцы шкафчиков, разглаживая аккуратно от центра к краям. Кое-где оставались пузырьки воздуха, которые пришлось проткнуть иголкой и разгладить. Получилось неплохо. Чтобы все смотрелось хорошо, докупил эту же пленку и оклеил холодильник. Все оформлено в тон.

Единственное, что меня сильно беспокоило, это

ПОТОЛКИ

Своими силами выровнять их не сумею, мастерства и профессионализма не хватит, а нанимать мастера достаточно дорого. Поэтому мой выбор пал на клеевые потолки и припотолочные профили. Конечно, можно выбрать и подвесной потолок, но его монтаж сложнее и по цене они дороже.

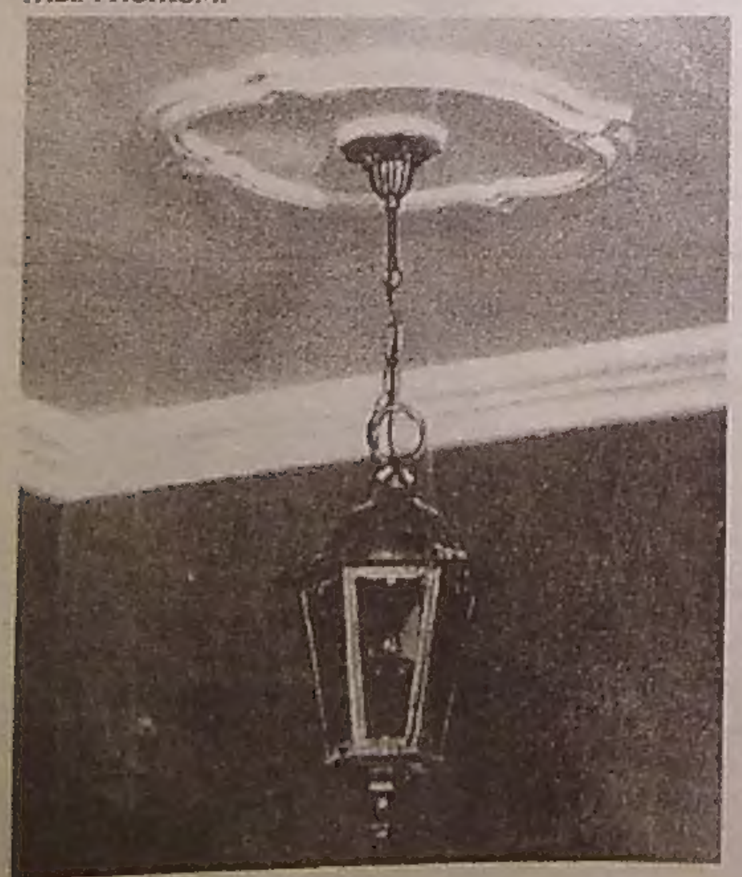




Основными материалами для изготовления клеевых потолков и припотолочных профилей является пенопласт и полистирол. Технология изготовления полистироловых потолков заключается в том, что ПОЛИСТИРОЛ ВСПЕНИВАЕТСЯ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. НА СПЕЦИАЛЬНЫХ БАРАБАНАХ ОБРАБАТЫВАЮТСЯ ВМЕСТЕ ВСПЕНЕННЫЙ ПОЛИСТИРОЛ И ДЕКОРАТИВНАЯ ПЛЕНКА. ПОСЛЕ ЭТОГО МАТЕРИАЛ РАЗРЕЗАЮТ НА КВАДРАТЫ 50 НА 50 СМ.

Главным отличием пенопластовых потолков является их более низкая цена и возможность покраски. Они МОГУТ ОКРАШИВАТЬСЯ СВОБОДНЫМИ ОТ РАСТВОРИТЕЛЕЙ КРАСКАМИ (НАПРИМЕР, ДИСПЕРСНЫМИ КРАСКАМИ, АКРИЛОВЫМ ЛАКОМ).

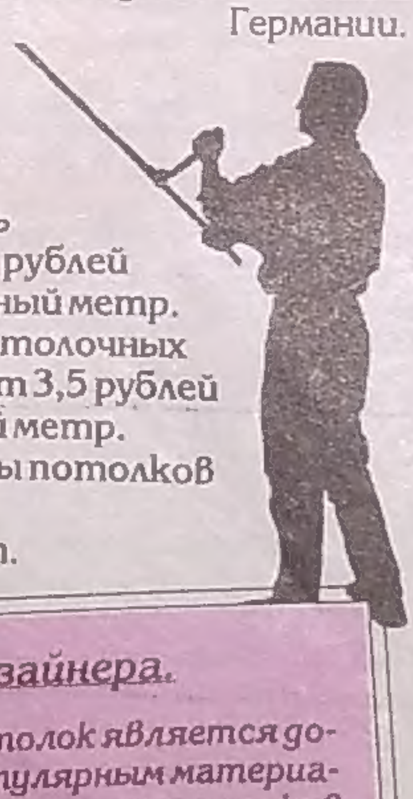
Клеевые потолки служат для декоративной отделки потолков в квартирах. Их поклейку можно осуществлять на чистые сухие поверхности. Очистите потолок от старых покрытий. Побелку следует удалить до самого основания. Краску зачистить наждачной шкуркой. Обои необходимо снять. Прочертите диагональные линии и найдите центр комнаты. Через центр проведите параллельные стенам линии. Вдоль этих линий начинайте поклейку потолков. Нанесите на обратную сторону потолка клей для потолков зубчатым шпателем по всей поверхности. Прижмите потолок к оклеиваемой поверхности до момента схватывания клея. Резать потолок необходимо зубчатым ножом.



ВНИМАНИЕ! Данные потолки сделаны из материала, который боится физического воздействия (т. е. механическое давление на них может вызвать повреждение).

В «Строймаркете» постоянно в наличии более

40 видов клеевых потолков производства Бельгии и Германии.



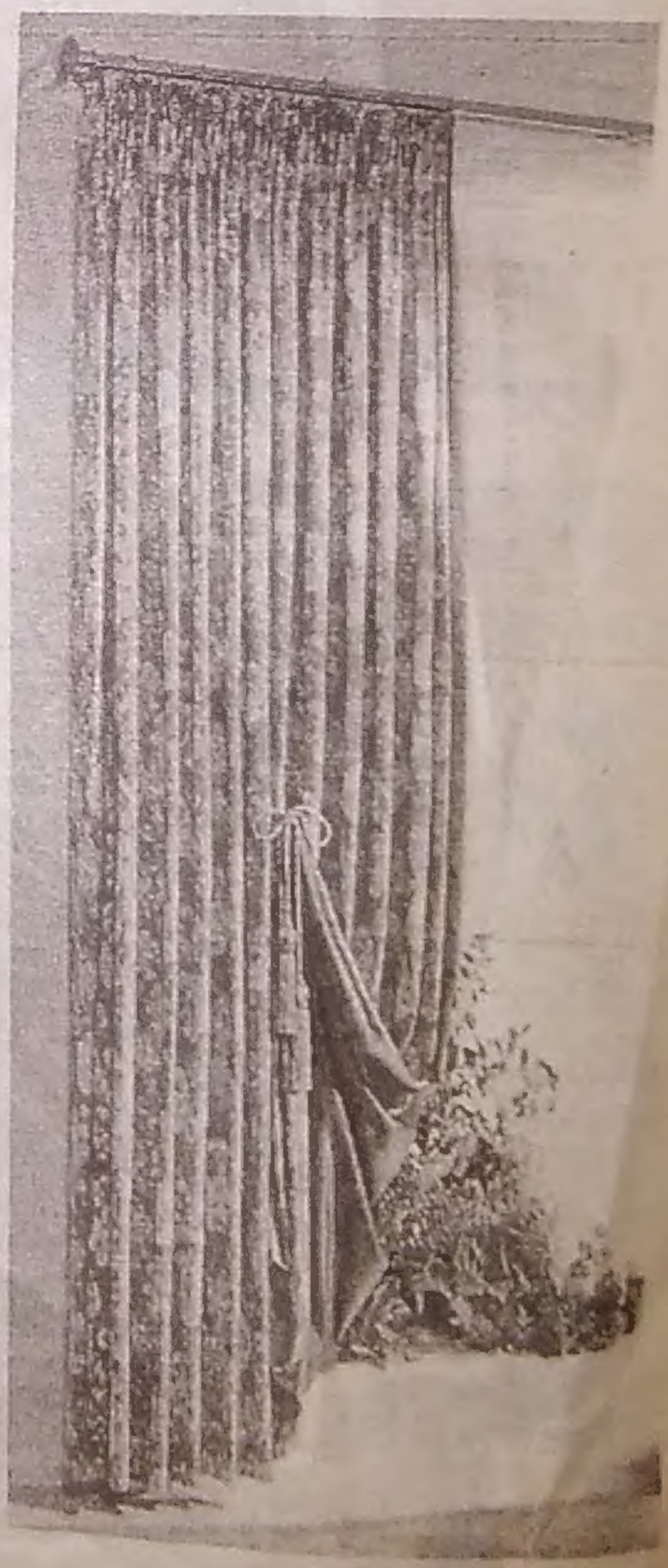
Стоимость от 15 до 33 рублей за квадратный метр. Цены припотолочных профилей от 3,5 рублей за погонный метр. Срок службы потолков рассчитан на 10-25 лет.

Советы дизайнера.

Клеевой потолок является достаточно популярным материалом для оформления потолков наряду с потолочными обоями. Для более завершенной композиции используются припотолочные профили. Оттенок клеевых потолков старайтесь связать с элементами интерьера. Темный потолок может вызвать эффект «падающего потолка». Светлый придает объем. Красивый потолок делает комнату намного интереснее.

Окна квартиры также хотелось украсить. Я думаю, мне в этом поможет карниз для штор. Первое, что я сделал, это вымерил необходимую мне длину.

В «Строймаркете» карнизы для штор были от 2 до 3,4 м.



Для изготовления карнизов используются:

- **БУК**

- **РАМИН** (специально выращивается в Индонезии)

- **СОСНА.**

Для придания цвета используются лаки. Производятся деревянные карнизы разных фактур:

ПОД НАТУРАЛЬНОЕ ДЕРЕВО, ДУБ, СОСНУ, ОРЕХ.

Также в продаже есть карнизы **БЕЛЫЕ** (пластик), **ЛАТУНЬ, ХРОМ.**

Карнизы продаются вместе с шинами для тюля и раздельно. При нормальной эксплуатации срок службы карнизов примерно 10 лет.

Советы дизайнера

Если вы хотите украсить окно, то этого можно добиться путем использования различных штор в различных комбинациях. Пустите по карнизу сверху портьеру. Присборите тюль кулиской до уровня подоконника. Основные портьеры подхватите манжетой, закрепите на стене. Фантазируйте дальше, создавайте другие комбинации.

Мои

ПОЛЫ

также требовали ремонта

Полы вы можете отделать **ПАРКЕТОМ, ЛАМИНИРОВАННЫМ ПОЛОМ, ЛИНОЛЕУМОМ, КАФЕЛЕМ, НАПОЛЬНЫМ ПОКРЫТИЕМ.** Достаточно высокая цена на паркет делает его немассовым. Одним из главных качеств паркета является его натуральность. Сегодняшние технологии позволяют делать паркет не рассыхающимся, избегать усадки паркета.

За паркетом следует ламинированный пол, который можно назвать «искусственным паркетом». Основой служит материал МДФ (водостойкая деревоплита), который ламинируется пленкой. Затем пленка покрывается специальным лаком в несколько слоев. По некоторым параметрам ламинированный пол превосходит паркет.

САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ПОКРЫТИЕМ ДЛЯ ПОЛОВ ЯВЛЯЕТСЯ, КОНЕЧНО, ЛИНОЛЕУМ. Обладает он различными свойствами: невысокая цена, огромное количество дизайнов, простота в настиле, достаточный срок службы. К примеру, в «Строймаркете» более 50 разновидностей линолеума. Отечественный производитель «Синтерос» (г. Отрадный) производит качественный линолеум, не уступающий импортным аналогам. Делается он под маркой топлинг на импортном оборудовании из импортных компонентов. Технология производства полностью автоматизирована. Толщина линолеума колеблется от 1,2 до 3,4 мм.

Стоит упомянуть и о КОММЕРЧЕСКИХ ПОКРЫТИЯХ. Это - одна из разновидностей линолеума. Эти покрытия применяются в помещениях с интенсивным движением (кафе, рестораны, дискотеки, больницы, магазины). Эти покрытия в нашей стране начинают применять чаще, как альтернативу всем видам полов. Большое количество расцветок, срок службы более 20 лет, различное целевое назначение, высокое качество делают их неотъемлемой частью современных интерьеров банков, офисов.

ПОЛЫ ИЗ КАФЕЛЯ в нашей климатической зоне применяются реже в жилых комнатах и чаще в ванных комнатах. Для полов производится специальный напольный кафель, т. к. не всякий кафель сможет выдержать нагрузки.

Напольные покрытия сегодня выполняются в основном из 100% полиамида, это делает их износостойкими, грязеотталкивающими. Прекрасные акустические характеристики по сравнению с другими покрытиями, удержание тепла позволяют им широко применяться в быту.

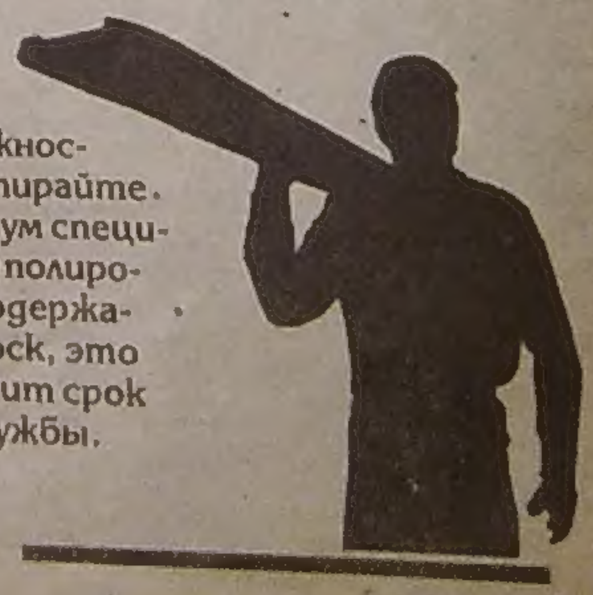
Линолеум мне пришлось действительно выбирать. Ширину можно было подобрать от 1,5 м до 4 м. Остановился на линолеуме пр-ва «Синтерос» (г. Отрадный), надо отметить его приемлемую цену и высокое качество для отечественного производителя. После того, как привезли линолеум, стал учиться стелить его. Теперь могу научить и вас.

Измерьте длину и ширину комнаты. Выберите оптимальную ширину линолеума. Прибавьте к каждому измерению по 10 см, прибавьте на подгонку рисунка. Перед настилом линолеум должен иметь температуру не ниже 18 градусов.

Размотайте рулон и дайте линолеуму отлежаться сутки. Отрежьте полосы необходимой вам длины. Учитывайте, если есть подгонка рисунка. Где укладывается несколько полос: положите полосы внахлест по раппорту. На месте перекрытия положите металлическую линейку и начинайте резку сквозь обе полосы. На месте стыков рекомендуется использовать клей для холодного сплавления. Запрещается использовать метод горячего сплавления. Для поклейки линолеума используйте клей на основе акриловых смол или поливинилоацетатный. Приподнимите за край линолеум, вылейте клей на пол и размажьте его шпателем. После чего положите обратно линолеум и удалите остатки клея.

ВНИМАНИЕ: Запрещается ставить на линолеум горячие и горящие предметы. Это приведет его в негодность. Учтите: от резины, химических красителей, едких веществ, кофе, чая, перца на линолеуме могут остаться повреждения. При транспортировке запрещается линолеум складывать, перегибать. Также запрещается при чистке использовать растворители, чистящие порошки.

Моется линолеум теплой мыльной водой. Загрязнения рекомендуется убирать с помощью спирта. Один раз в полгода по возможности натирайте линолеум специальной полиролью, содержащей воск, это увеличит срок его службы.



Ремонт в моей квартире идет самым полным ходом. Нетронутой осталась

ВАННАЯ КОМНАТА

со старой сантехникой, которая того и гляди развалится. Что мне посоветовали из сантехники в «Строймаркете»?

Если Вам необходимо заменить саму Ванну, то в нашем магазине мы стараемся держать в наличие Ванны длиной

120 см, 150 см, 160 см, 170 см

ВАННЫ ИДУТ В КОМПЛЕКТЕ С ПЬЕДЕСТАЛАМИ, СИФОНАМИ. Производителями Ванн являются концерн Мерлони (в России известный под торговой маркой Аристон), Гала (Испания), Металиберика (Испания). Все Ванны имеют хорошую эмаль и традиционное европейское качество. **На стальные ванны ценовой диапазон 680-850 руб.**

Также мы можем предложить УНИТАЗЫ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ИМПОРТНЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ. Одной из отличительных черт импортных унитазов является их Высокое качество. Несложная система обеспечивает им долгий срок службы. Еще одной особенностью является то, что вода заливается в сливной бак бесшумно. Унитазы производятся из Высококачественной глины с последующей калибровкой, т. е. среди импортных унитазов встретить унитазы одного производителя, но разного качества, маловероятно.

Многие унитазы идут серией, т. е. УНИТАЗ + РАКОВИНА + ПЬЕДЕСТАЛ. Такие серии украшают Вашу Ванную комнату, Ведь Выполнены они в одном стиле и цвете.

А еще плитку надо купить и смесители. Недешево ванная комната мне обойдется! Но я делаю все раз и навсегда, поэтому потратиться можно.

Итак, дело встало за кафелем...

КАФЕЛЬ

В «Строймаркете» на различные вкусы и цены. Постоянно в продаже кафель пр-ва Воронежа, а также импортный - пр-ва «Велор» (итало-российский производитель, заметим высокое качество при приемлемой цене), пр-ва «Керамикалкор» Испания.

Цена от 38 до 105 руб. за кв. м.

Для более яркого оформления к кафелю в продаже есть фризы (вставки).

Надо заметить, что импортный производитель относится с Высокими требованиями к своей продукции: Вся плитка калибруется, упаковывается в хорошую тару, поэтому среди кафеля Велор и Керамиалкора нет сортности, очень мало брака.

СОВЕТЫ ДИЗАЙНЕРА

Количество кафеля берется по площади оклеиваемой поверхности. Клеить кафель можно на специальные клеящие составы (например, «Ветонит»).

ПОКЛЕЙКА НА КЛЕЙ «ВЕТОНИТ ФИКС»

Раствор клея наносится на основу стены зубчатым шпателем. В процессе работы учитывайте время применения раствора, раствор необходимо наносить на такую площадь, которую можно облицевать плиткой в течение времени, указанного на клее. Хотя это время зависит от температуры и вентиляции. Плитка плотно укладывается на стену небольшими поворотными движениями вдавливается в раствор. Швы остаются открытыми.

Горизонтальные швы на стенах выравниваются с помощью бечевки. Бечевка удаляется тогда, когда раствор достаточно затвердеет. При укладке плитки большого размера рекомендуется наносить раствор и на обратную сторону плитки. Когда плиточная кладка высохла, швы между плиткой вы можете затереть специальной «Затиркой для швов» белого, бежевого, серого цвета.

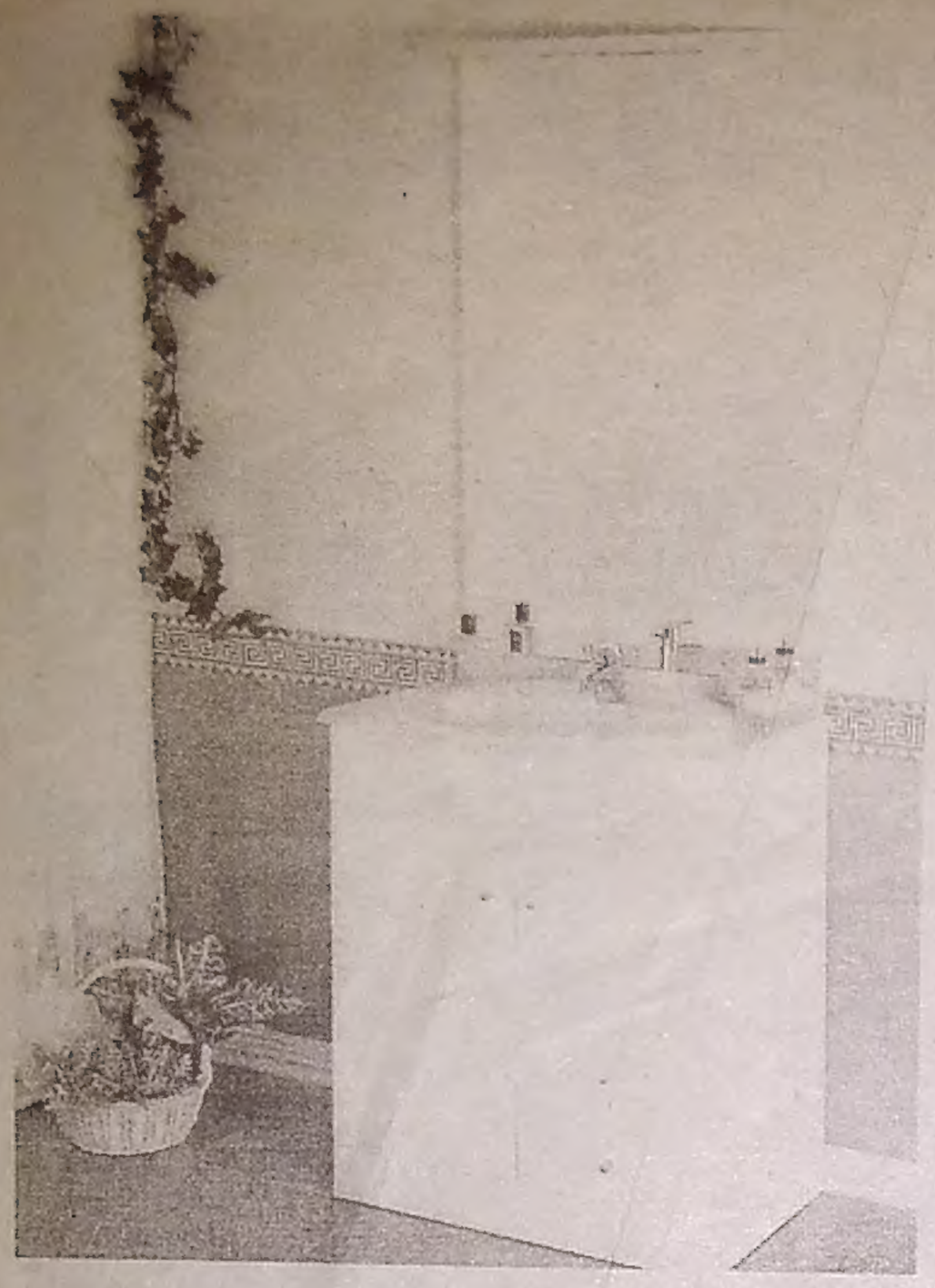
СОВЕТЫ ДИЗАЙНЕРА:

В продаже появилась мебель для ванных комнат, в которую входят подвесные шкафчики, мойдодыры, зеркала. Эта мебель позволит вам украсить ванную комнату, облагородить, дополнить ее. Даже при скромной отделке она будет выглядеть солидно. Шкафчики рекомендуется устанавливать в небольшие ванные комнаты. Внутри шкафчиков встроено зеркало с подсветкой. Если позволяют размеры, можно поставить мойдодыры. В его тумбе можете хранить полотенца, ванные принадлежности. Про эту мебель можно сказать однозначно: красиво и функционально. И нечего лишнего.

Вся мебель выпускается в БЕЛОМ цвете. Все раковины снабжены переливом. Мраморные плиты мойдодыра выполнены из натурального итальянского мрамора серо-белого цвета. И подобрать две абсолютно одинаковые мраморные плиты практически невозможно. Основной тон будет серо-белый, но рисунок мрамора всегда будет разный.

Исходным материалом мебели для ванных комнат является водоотталкивающий, влагонепроницаемый материал MDF, соответствующий Европейскому стандарту качества E1 (с низким содержанием формальдегидов). Это наивысшее качество среди материалов из древесного волокна. На фабрику поступает исходный материал, из которого на специальных машинах вырезаются детали наружной формы и размеров. Далее детали покрываются в специальной камере полиэфирным лаком в два слоя.

Далее деталь проходит специальную сушку в течение нескольких часов. Затем происходит автоматическая шлифовка, окончательная отделка, повторная сушка.



Ванная комната с новым шкафчиком вся в красивом кафеле требовала и новых смесителей.

Смесители - одна из главных частей интерьера ванной комнаты, но смесители должны быть не только красивыми, но и качественными. На название производителя сегодня начинают смотреть внимательнее. Ведь не каждая фирма может сказать, что ее смеситель отвечает требованиям европейской системы качества, которая требует после 200 000 открываний, закрываний практически нулевого износа проверяемого смесителя. Эти смесители не протекают при давлении, в пять раз превышающем давление в водопроводе. Одной из таких фирм является Ottone Meloda. Смесители этой фирмы отличаются высоким качеством и приемлемой ценой. Единственное требование есть к установке смесителей с керамическими прокладками. Это ржавчина из-за старых труб, рекомендуется перед смесителями ставить фильтры, очистки, иначе смесители с керамическими прокладками быстро выйдут из строя. По функциональности смесители бывают для кухни, для раковины, для ванны, для биде. Смесители для раковины и биде могут идти с донными клапанами (взамен резиновых пробок)

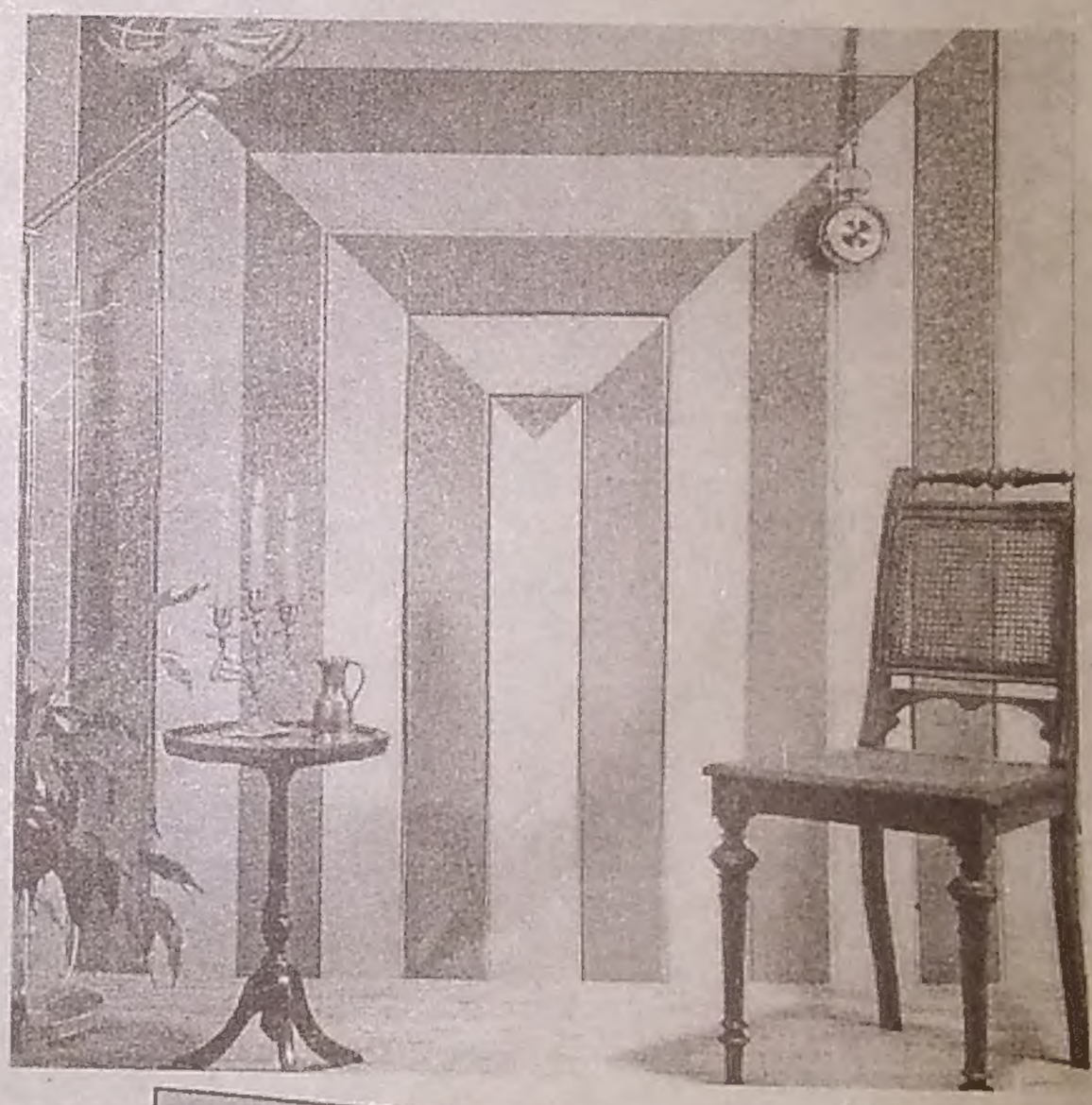
Да, и на старуху бывает проруха. Все сделано, а до коридора руки не дошли. А там такие неровные, ужасные стены. И времени осталось совсем мало...

Для того чтобы отделать стены быстро и красиво, можно воспользоваться

НАБОРНЫМИ СТЕНОВЫМИ ПАНЕЛЯМИ.

Стеновые панели бывают на основе ДСП, МДФ (водостойкая ДВП), ламинированные пленкой и чисто из пластика. По цене самыми приемлемыми являются панели на основе ДСП (Единственное условие: ими нельзя отделывать влажные помещения). Крепеж панелей осуществляется на брус, пущенный по стене горизонтально. Расстояние между брусом должно составлять примерно 25 см. Панели начинают крепить с угла. Для закрепления панелей в углах применяются специальные профили. При монтаже места крепления панелей закрываются самими панелями. После монтажа панелей стена, на взгляд, оказывается идеально ровной и красивой.

Ремонт - дело хлопотное, но оно этого стоит: квартира преображается буквально на глазах.



ПРИМЕРНЫЕ РАСЦЕНКИ НА РАБОТЫ по г. Балаково (без учета материалов)

Наклеивание обоев	от 10 до 25 руб. за 1 кв. м
Потолочные работы	от 30 до 50 руб. за 1 кв. м
Покраска	от 10 до 25 руб. за 1 кв. м
Настил линолеума	от 10 до 15 руб. за 1 кв. м
Настил ламинированного пола	от 30 до 50 руб. за 1 кв. м
Монтаж стеновых панелей	от 20 до 50 руб. за 1 кв. м
Облицовка кафелем	от 35 до 100 руб. за 1 кв. м
Установка ванны, унитаза, «тюльпана», смесителя	от 1200 до 1800 руб.

Данные расценки получены по телефонному опросу организаций, занимающихся ремонтными работами.

НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ:

Цемент, ДВП, ДСП, фанера	4-12-98
Жалюзи	4-49-39
Лепные украшения	ул. Степная, 48
Стекло	ул. Минская, 9
Пластиковые окна	5-02-22

РЕМОНТ

Индивидуальная работа с клиентом, евроремонт	4-10-57
Евроремонт	4-13-09
Сметная документация	4-94-93

Специальное предложение

Данное предложение действительно на одну покупку до 31.12.98 г. Скидки не суммируются.

Вырежьте купон и придите в магазин «Строймаркет». С этим купоном Вы можете сделать покупку

на 3% дешевле.

«Голь на выдумку хитра»

(РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА)

ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ТО, ЧТО НАПИСАНО НИЖЕ, НАМИ ВЫДУМАНО, ТО ЗРЯ. НО ДЕЛАТЬ ЭТО МЫ ВАМ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СОВЕТУЕМ.

✔ Некоторые думают, что линолеум, покрытый лаком, прослужит дольше. Зря. Линолеум - это уже окончательный продукт, который не надо ничем защищать. Задайте себе вопрос, а если лак окажется некачественным? Не советуем также покрывать и обои лаком, лучше купите моющиеся.

✔ Иногда самоклеящуюся пленку стелят на пол. Этого делать не надо. Хорошо, если она прослужит вам день, а деньги выброшены на пол. Клеевой потолок клеят на стены. Но учтите, он очень боится механических повреждений.

✔ И последнее. Мы хотим спросить некоторых покупателей: зачем рвать обои и линолеум в магазине? Качество вы их так все равно не определите. Зачем жечь спичками линолеум в торговом зале? Будьте уверены, следы на нем от этого останутся. Зачем бить кафель? Он обязательно разобьется.

Но помните, любой товар в магазине «Строймаркет» вы можете потрогать, пощупать, взять в руки. Вы нигде не найдете табличек «Руками не трогать».

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ РЕМОНТ, ТО ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НЕКОТОРЫМ СОВЕТАМ «СТРОЙМАРКЕТА».

✔ Не экономьте на количестве материалов, практика показывает, что если вам не хватило даже 1 рулона обоев, то потом подобрать рулон такого же оттенка очень проблематично.

✔ Если вы берете дорогие обои и дешевый клей, то ничего хорошего из этого не получится.

✔ Не измеряйте тряпочными метрами.

✔ Требуйте всегда инструкции к товару и следуйте им строго.

✔ Если вы сомневаетесь в том, что этот товар обладает нужными вам свойствами, не стесняйтесь, спрашивайте об этом у продавцов.

✔ Ремонт делается «сверху вниз», начинается с потолков и заканчивается полом.

✔ Если вам делают ремонт, то не обольщайтесь тем, что ваши мастера лучше нас разбираются в отделочных материалах. И не придерживайтесь принципа «я буду делать так, как сказал мне мастер». Вкус - очень деликатная вещь.

✔ Не гонитесь за названием товара. Вам он может не подойти.

© LAVERNA

СТРОЙМАРКЕТ

БОЛЬШОЙ МАГАЗИН - БОЛЬШОЙ ВЫБОР

ОТДЕЛОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, САНТЕХНИКА И НЕ ТОЛЬКО

Набережная Леонова, 2, ост. «АТК-1». Тел. 2-12-00

Учредитель РИА "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково)
Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ.
Регистрационный №578.
Главный редактор Лидия Елизарова.

Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс".
Газета отпечатана офсетным способом в типографии №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10.
Объем 1 п. л., тираж 10 000 экз., заказ 2883 6.08.1998. Цена договорная.

У ВАС ЕСТЬ РЕБЕНОК-ПОДРОСТОК

Вы стараетесь сделать все возможное, чтобы он стал счастливым взрослым человеком. Вы обнаружили, что это трудная задача?

Разумеется, вы знали, что в один прекрасный день крошечное чудо, которым был ваш ребенок, вырастет и повзрослеет. Вы понимали, что милый и очаровательный несмышленыш постепенно станет самостоятельной личностью. Все эти годы, меняя пеленки, отмеряя порции детского питания, направляя своего ребенка буквально во всем и беспокоясь о том, все ли вы делаете правильно, вы, вероятно, с надеждой ожидали того времени, когда ваш ребенок станет «настоящим человеком», отношения с которым вознаградят вас за труды.

Но что за потрясение! Крошечное чудо превратилось в агрессивный клубок противоречий и вам остается гадать, что вы сделали не так? Успокойтесь: вы сделали все правильно. Происходящее вполне естественно. Ваш сын (или дочь) совершает неизбежный переход от детства к зрелости. Это означает, что ему приходится переживать массу изменений. Иногда эти перемены слишком значительны и мгновенны и с ними нельзя справиться без конфликтов и душевного смятения. Главная особенность подростка - личностная нестабильность. Анна Фрейд так описала эту подростковую особенность: «Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром Вселенной и единственным предметом, достойным интереса и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. Они вступают в страстные любовные отношения - лишь для того, чтобы оборвать их так же внезапно, как и начали. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь сообщества, а с другой - они охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны».

Получается так, что все ваше искусство общения и умение договариваться с людьми бессильны перед лицом вашего необщительного и недружелюбно настроенного подростка. Перед вами встает задача создать новые взаимоотношения, при которых вы будете в состоянии жить в мире и согласии. При этом надо ясно осознать, что вы не можете создавать из него ту личность, которая вам нравится, невозможно заставить человека стать таким, каким вам хотелось бы его видеть. Родители могут вернуть мир в семью. Но для этого надо начинать с себя. Почему с себя? Потому что у взрослых больше психологических средств: знаний, способности контролировать себя, жизненного опыта.

Что мешает и что способствует общению? Основная причина кроется в неумении услышать собеседника.

Многие трудности подростка спрятаны в сфере его чувств, и практическими действиями - показать, научить, направить - вы ему помочь не можете. Важным навыком общения является активное слушание. Что же значит активно слушать? Вот пример. Сын возвращается из школы, в сердцах бросает сумку и заявляет: «Не пойду я больше туда!». Во всех случаях, когда человек расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать - это дать ему понять, что вы чувствуете его переживание. Нужно как можно более точно, «попасть» в переживание, назвать его «по имени». Сын: «Не пойду я больше туда!». Папа: «Ты больше не хочешь ходить в школу?». Такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо привычнее было бы сказать: «Как это ты не пойдешь в школу?». При всей кажущейся справедливости этого ответа он имеет недостаток: оставляет ребенка наедине с его переживанием и чувством бесполезности дальнейшего разговора. Ответ по способу активного слушания, повторяющий реплику сына, показывает ему: взрослый понимает его чувства и разделяет их. Такое присоединение к чувствам производит на подростка совершенно особое впечатление. Результаты порой бывают чудодейственны. И даже если дело не разрешается быстро, подросток, чувствуя готовность отца и матери его слушать и понимать, продолжает рассказывать о своих переживаниях и случившихся событиях.

Взрослому остается тогда только вновь и вновь следовать методу активного слушания.

Активное слушание помогло многим родителям впервые установить контакт со своими детьми.

Чем больше вы проявите к подростку доверия и уважения, тем больше вероятность того, что он вас услышит.

Существуют несколько важных правил ведения открытого и честного разговора с «неудобным собеседником», которые надо знать и взрослым, и подросткам:

- Используйте «язык - Я». Начиная фразу со слов: «С моей точки зрения...» или «То, как я вижу...», вы смягчите разговор и покажете подростку, что высказываете лишь свою точку зрения, не претендуя на истину в последней инстанции. Тем самым вы признаете его право иметь собственное мнение. Наверняка вас выслушают гораздо спокойнее и внимательнее.

- Старайтесь говорить о конкретном случае или поведении, не переходя на обобщения. Например, не помогут обобщения вроде: «Не было случая, чтобы ты вовремя приходил домой (сделал уроки)». Такое начало разговора даст подростку возможность уйти от обсуждаемой проблемы. Он начнет вспоминать и указывать, что когда-то он что-то делал вовремя.

- Постарайтесь показать подростку, что его поведение в первую очередь мешает ему самому. Для того, чтобы создать условия, при которых подросток захотел бы изменить свое поведение, необходимо попытаться объяснить ему, как много он теряет в жизни из-за своего собственного поведения.

- Предложите подростку изменить манеру поведения. Объясните ему, что конкретно он может сделать в данной ситуации для того, чтобы исправить ее. Вполне возможно, что поскольку вы не хотите его обидеть, вам будет довольно трудно высказать ему правду. Однако помните: промолчав, вы можете нанести подростку невосполнимый вред.

Конечно, кому-то такое налаживание отношений может показаться делом слишком долгим, однако все это отнимает; гораздо меньше времени, сил и эмоций, чем общение типа действие - противодействие, поскольку такой разговор вообще не дает никакого результата. Чаще всего честность - лучшая политика в отношениях с подростками. Удивительно, как часто мы начинаем общение с хитроумных стратегий и тактик, забывая попробовать сначала просто высказаться начистоту.

Еще несколько советов о том, как говорить с подростками, чтобы быть понятыми ими:

- контролируйте тон своего голоса;
- поясняйте свои положительные намерения;
- если нужно прервать собеседника - делайте это тактично;
- высказывайтесь правдиво и откровенно. Я думаю, эти советы помогут вам пережить благополучно сложный период взросления ваших детей. Если же эмоции захлестнули вас, и «небо кажется с копеечку», не бойтесь обращаться к психологу консультации «Брак и семья».

О. Н. Китова, психолог консультации «Брак и семья».

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам 2-комн. «клопятник» или поменяю на ВАЗ. Тел. 2-84-10.
* продам 2-комн. квартиру, в 4 м-не. Тел. 2-13-96.
* продам 3-комн. «клопятник». Обращаться: ул. Ак. Жука, 23-5.
* куплю квартиру. Тел. 3-09-37.
* сдам квартиру. Тел. 2-93-35.
* сдам комнату в общежитии. Тел. 1-04-81, 3-97-12.

ДОМА:

* продам дом в с. Андреевка. Тел. 2-78-61.
* продам 2-эт. коттедж. Тел. 5-10-91.
* продам дом в Красном Яре. Тел. 4-85-82, 1-05-64.

ГАРАЖИ:

* продам гараж, недорого. Тел. 1-17-69.
* продам кап. гараж в кооп. «Чайка», в жилгородке. Тел. 2-95-10, после 17.00.
* сниму гараж в жилгородке. Тел. 5-53-04.
* продам гараж в 46 м-не. Тел. 1-26-86.

МЕНЯЮ:

* Балаково на Брянск или продам 3-комн. квартиру. Тел. 2-66-98, 1-35-70.
* 1-комн. квартиру в Пензе на квартиру в Балакове. Тел. 1-37-41, 5-36-59.

ПРОДАМ:

* «Большую Медицинскую Энциклопедию», «Советскую Военную Энциклопедию». Тел. 3-37-81.
* детскую кроватку, гладильный аппарат. Тел. 2-82-44.
* мягкую мебель, б/у, недорого. Тел. 1-00-34.
* снегоход «Буран», новый. Тел. 3-98-35.
* ДСП, ванны чугунные 1,5. Тел. 3-18-23.
* пианино, цена 800 руб., цвет черный. Тел. 2-32-18.
* определитель номера «Русь-23С+5». Тел. 4-36-38.
* персидского котенка от кота-американца, чемпиона России. Тел. 2-64-01.
* видеоплейер непишущий. Тел. 9-01-00, после 18.00.
* холодильное оборудование, кассовый аппарат. Торг, варианты. Тел. 3-36-73, 4-52-67.
* музыкальный центр «Sony». Обращаться: Ленина, 52-51.
* шубу из каракуля. Тел. 3-79-35.
* шубу из меха енота и норки. Тел. 3-68-59.
* новую шикарную мягкую мебель. Тел. 1-39-06.
* [illegible]но, видеокамеру «Hitachi-8», с [illegible]ей. Тел. 3-70-48.
* телевизор черно-белого изображения, новый. Тел. 5-15-22.

КУПЛЮ:

* цветной полупроводниковый телевизор с неисправным кинескопом. Тел. 5-15-22.
* ВАЗ-099. Тел. 2-60-22.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам «Газель фермер», 1998 г. Тел. 5-80-37.
* продам автоприцеп, новый. Тел. 3-54-82.
* продам ВАЗ 21043 1994 г. выпуска. Тел. 1-42-21.
* продам ВАЗ-21013, 1983, 14,5 тыс. Тел. 2-19-73.
* продам ГАЗ-3307 «ВАХТА» кап. ремонт. 1993 г. недорого. Тел. 2-37-56.
* продам а/м «Пежо»-405 1987 г. в. Тел. 3-87-41.
* продам «Газель» и ГАЗ-24. Тел. 1-19-82.
* продам ГАЗ-3307 термобудка 1992 г. только с кап. ремонта двигателя и ходовой или меняем ГАЗ-3307 на «Газель», можно б/у с нашей доплатой. Можем купить «Газель» цельнометаллическую. Рассмотрим другие предложения. Тел. 4-57-95, 4-41-25, 4-32-59.
* продам «Пежо»-309, 1995 г., двигатель 1600, стеклоподъемник, литые диски, летняя резина, цвет «Снежная королева», музыка «Сони» квадро. В идеальном состоянии. Или обмен на квартиру. Тел. 4-57-95, 4-75-56.
* продам «Газель». Тел. 1-44-31.

УСЛУГИ:

* электрик в выходные дни. Тел. 3-28-37.
* печатаю любые тексты на компьютере. Тел. 3-28-37.
* ремонт холодильников. Тел. 3-69-44.
* прокат свадебных платьев. Тел. 4-86-99.
* наберу и распечатаю текст на компьютере. Тел. 1-04-81.
* ремонт телевизоров. Тел. 2-03-41.
* грузоперевозки. КамАЗ «Алка», полуприцеп тентованный. Тел. 2-51-94, 2-50-08.
* услуги электрика. Тел. 3-82-90, 1-30-94.
* пиломатериалы. Доставка. Тел. 4-26-93.
* ремонт телевидеоаппаратуры. Куплю телевизор на запчасти. Тел. 2-83-09
* [illegible] пригласите Деда Мороза поздравить вашего ребенка с [illegible]годом. Тел. 3-[illegible]4
* [illegible] Дед Мороз. Снегурочка. Тел. 3-93-24, 3-55-[illegible]
* [illegible]ъемка. Тел. 4-[illegible]
* [illegible]ъемка. Спецэффекты. Тел. [illegible]20-04
* Видеофотосъемка. Тел. 9-14-58
* Видеосъемка. Тел. 1-21-52
* Дед Мороз. Связь. Поздравления. Видеосъемка. Тел. 3-99-58.

УЧЕБА:

* Балаковский политехнический [illegible] объявляет набор учащихся V и VI классов на платные 4-х месячные подготовительные курсы. [illegible] февраля 1999 г. Тел. 4-41-83

РАЗНОЕ

* сдаю павильон в аренду. Тел. 5-58-25.
* в лицее №43 (ост. «АТК-1») 17.01.99 г., в 10.00 состоится собрание членов ГПОК Уральский. Явка обязательна.
* ТОО «Лосдеталь» ликвидируется.
* Утеряны права, удостоверение Ю. А. Гуськова. Просим вернуть за вознаграждение. Тел. 2-78-99.

КАМА-мебель
Предлагает
мягкую мебель,
шкафы-купе,
детские и кухонные
гарнитуры,
тумбы ТВ,
[illegible]
[illegible]
Тел. 1-[illegible]

МЕБЕЛЬНЫЕ САЛОНЫ
«ВИКТОРИЯ»
ДЛЯ ВАС!

... всё начинается С КУХНИ...

На МИНСКОЙ, 9
новое поступление кухонной мебели на любой вкус и достаток производства г. Энгельс
ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО - РОССИЙСКИЕ ЦЕНЫ

Представительство Энгельсской мебельной фабрики в Балаково.
Кухни различной комплектации и цвета на заказ!

ЭТА МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ

На СТЕПНОЙ, 43
(ателье "Заря", 1 этаж УАЗ)
новое поступление мягкой мебели.
Вы можете заказать мебель любой расцветки и комплектации.
НИЗКИЕ ЦЕНЫ, ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО!

В мебельные салоны «ВИКТОРИЯ» на Минской, 23 и на Ленина, 110
поступили в продажу отечественные телевизоры
МАРКИ
СВЯЗЬ
цветные и ч/б.
ЦЕНЫ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ!
ГАРАНТИЯ 1 ГОД!
Официальный представитель в г. Балаково.

КОМИССИОННЫЙ ОТДЕЛ
Широкий выбор зимней одежды, обуви, [illegible]
Дни приема вещей: Среда, Пятница.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
[illegible]

Тел. 2-98-32

ПРОВЕРЕННЫЕ И НЕОБХОДИМЫЕ
«СУПЕР ЙОХИМБЕ», «ПРОСТАТА ПЛЮС»,
«АКУЛИЙ ХРЯЩ», «ЭРАКОНД» И «СПЛАТ»
по ценам юрского периода.

А также ЛУЧШАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ
1998 г. «СПЛАТ-ЭЛИТА»
в розничной сети
Городского аптечного склада.
Тел. 4-79-[illegible].
Здоровья вам в Новом году!

Вот качусь, качусь я по горе крутой...

Ваше здоровье
№24

Лыжи и коньки

Кататься на лыжах не так просто, как это может показаться на первый взгляд.

Приучайте к ним маленького ребенка постепенно. Не торопитесь на горку. Не форсируйте события! Пусть юный лыжник сначала съезжать научиться с пологих склонов, тормозить и падать, огибать кусты и деревья. Не следует отпускать его на лыжную прогулку одного. Присмотр взрослых необходим.

Увы, именно зимой заметно увеличивается число детей, поступающих в травматологические отделения с косыми и винтообразными переломами костей бедра и голени после катания на лыжах и коньках. Что может быть неприятнее - прямо с веселой горки или катка загреметь в больницу и носить, не снимая неделями, «ботфорт» гипса!

Когда нога, зажатая лыжным креплением или шнуровкой ботинка с коньком, просто стоит в луже (или застряла в выбоине щербатого льда), а потерявший равновесие ребенок резко разворачивается, происходит «скручивание» перелома.

Лучше, если ножку малыша на лыжах, особенно на первых порах, будут удерживать не жесткие крепления, а мягкие - ремни, резина и т. п. На коньках предпочтительнее кататься где-нибудь на стадионе, там лед регулярно заливают заново, а не на застывшей дворовой луже, заледеневшем тротуаре и тем более не на речке-пруду, где можно не только сломать ногу (чаще всего малоберцовую кость и лодыжку), но и запросто нырнуть под подтаявший ледок.

И никаких лыжных гонок со спусками по пересеченной местности. Это не каждому взрослому под силу, а тем более ребенку, которому трудно внезапно изменять направление движения и резко тормозить. Не сориентировавшись, начинающий лыжник может врезаться в дерево, заработав черепно-мозговую травму и другие повреждения.

Травма на горке

Сколько развлечений дарит ребятам зима! Санки, лыжи, коньки, снежки – ну разве не здорово?

Увлеченная детвора не замечает подстерегающих ее опасностей во время игр зимой. Вот, например, катание с казалось бы совсем безобидной горки. Не хочется вас пугать, но именно на дворовой горке часто происходят серьезные травмы.

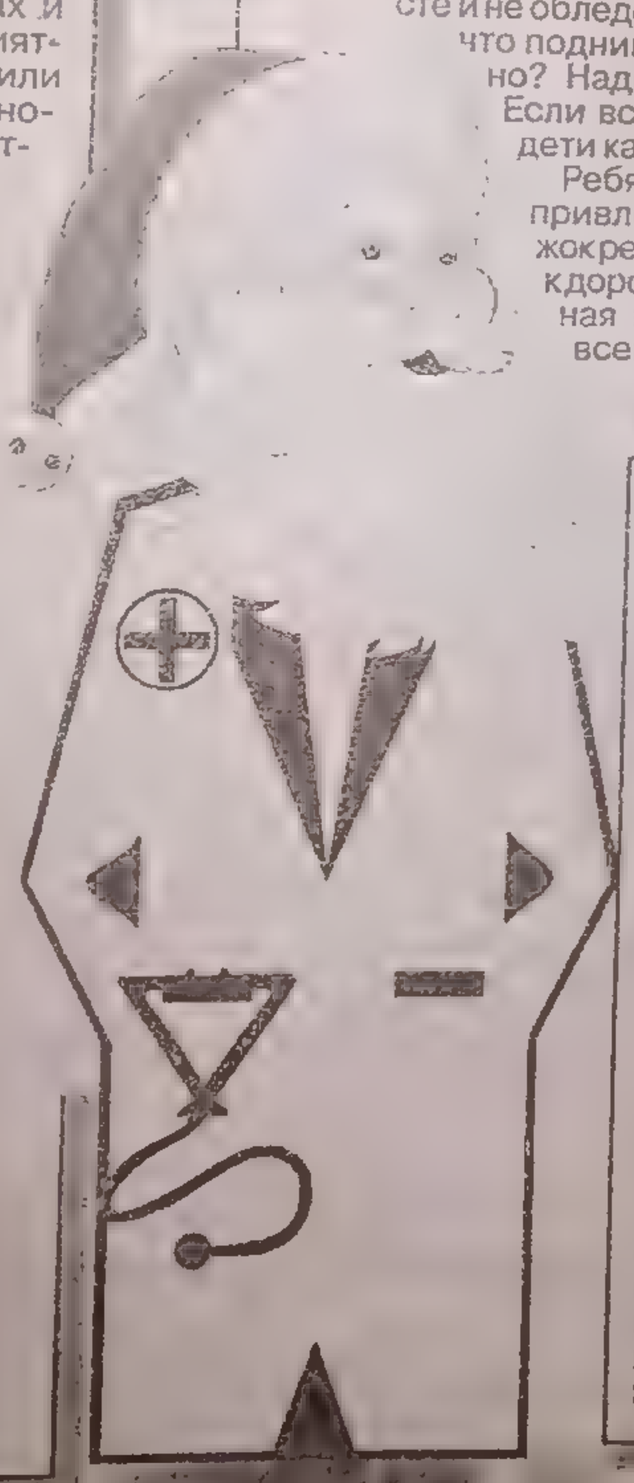
Чего же опасаться прежде всего? Разумеется, столкновений, ударов и падений. Отпуская ребенка во двор на горку, объясните, что кататься нужно по очереди, дав товарищу время спокойно съехать и отойти, а потом уже спускаться вниз самому. Ведь тот, кто едет следом, не успев затормозить, может налететь на последнего и вместе с ним врезаться в дерево или выпасть из санок и удариться об лед. Если ребят много, они напирают и торопят, лучше пропустить их, пережда столкновение. В это время можно заняться игрой в снежки или строительством крепости, снеговика. А когда «народ» на горке «поредеет», можно и вернуться.

Очень часто для зимнего катания приспосабливают деревянные или жестяные горки. Взрослым обязательно надо проверить, в каком состоянии она находится: нет ли сгнивших досок, не торчат ли гвозди, не покоробилось ли жестяное покрытие спуска? Все ли ступеньки на месте и не обледенели ли настолько, что подниматься стало опасно? Надежны ли поручни? Если все в порядке, пусть дети катаются.

Ребят постарше больше привлекает крутой бережок речки или пруда, спуск к дороге, железнодорожная насыпь. Раз и навсегда запретите детям кататься с горок, выходящих на проезжую часть или на железнодорожное полотно, - беды не миновать! А учитывая, что на льду водоемов могут быть полыньи и проруби, лучше распространить запрет и на прибрежные горки.

Чем привлекают детей естественные горки, так это буграми и выбоинами - своеобразными трамплинами, где санки подлетают так, что дух захватывает!

Прежде, чем разрешить ребенку кататься с такой горки, потренируйтесь вместе с ним там, где спуск не слишком крут. Пусть научится управлять санками, ведь куда понесутся санки после прыжка с трамплина, предсказать невозможно. Позаботьтесь и о соответствующей экипировке. Ребенок должен быть одет так, чтобы при падении не пострадал, а одежда самортизировала удар. Подойдут шуба или комбинезон на пуху, синтепоне, причем, капюшон обязательно наденьте поверх шапки. Такой «шлем» защитит головы от травм. Обувь не должна скользить. Никаких валенок с галошами, т. к. подошва требуется ребристая, чтобы можно было вовремя затормозить. Иначе, если ребенок на санках, картонке, фанере или на своих двоих, катаясь с горы, подлетает на трамплине (кочке или выбоине) и на большой скорости ударяется ягодицами о лед, он рискует получить компрессионный перелом или другую травму позвоночника.



Снежки и Дед Мороз

Ну что может быть безобиднее игры в снежки? Однако и здесь не обходится без неприятностей, и мы, взрослые, обязаны их предвидеть.

Объясните детям, что в этой игре есть свои правила. Целиться в руки, ноги, туловище - еще куда ни шло. Но категорически запрещено бросать снежки в голову и особенно в лицо. И тем более метать в товарища ледяной «булыжник» вместо снежка. Но в игре чего только не бывает! Снежок попал в глаз, так что искры посыпались. Появилась боль, возможно лопнули сосуды склеры - это признаки довольно распространенной в этой время года детской травмы - ушиба глаза. Если снежок был увесистым, а удар сильным, могут появиться симптомы сотрясения мозга: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, шум в ушах и даже потеря сознания. Тогда ребенка должны немедленно осмотреть офтальмолог и невропатолог. Если диагноз подтвердится, малышу придется остаться в больнице под наблюдением врачей. Госпитализация при черепно-мозговой травме жизненно необходима. Всегда есть опасность внутричерепного кровоизлияния.

Центр медицинской профилактики желает Вам здоровья в Новом году! Пусть зима принесет вашим детям смех, раскрасневшиеся щеки и только приятные впечатления!

423. Одинокая, порядочная женщина, 48-164, познакомится с добрым, хозяйственным мужчиной, для серьезных отношений. Обращаться: Балаково, г/п д/в п/п №681201 IV-РУ

424. Хороший парень скучает в Вольске и мечтает познакомиться с красивой девчонкой, без вредных привычек, 15-17 лет. Адрес в редакции.

425. Очень хорошая женщина, 30/170/65, двое детей, сделает счастливым материально и жильем обеспеченного мужчину, без вредных привычек. Сексуальные комплексы и физический недостаток - не помеха. Ваш конверт с о/а. Обращаться: Балаково-13, д/в п/п XI-РУ №659885.

426. Молодой парень, 18 лет, желает познакомиться с девушкой 16-18 лет, для переписки. Возможны серьезные отношения. Обращаться: г. Вольск-21, ВВК, 1 отряд. Овакимян А. С.

427. Женщина, 38/170/64, уверенная в себе, желает познакомиться с мужчиной, для очень серьезных отношений. Обращаться: Балаково, г/п. д/в п/п №611195 VIII-ИВ.

428. Если вы самостоятельны, порядочны и по каким-то причинам одиноки, приятная 37-летняя женщина не откажется от вашей помощи по дому. Инфантильных прошу не беспокоиться. Адрес в редакции.

429. Высокий, симпатичный, добрый и интеллигентный молодой человек, 26/184, с в/о, будет рад знакомству с интересной, симпатичной девушкой. Надеюсь, что это знакомство продлится долгие годы. Желательно фото (верну). Обращаться Балаково-9; д/в п/п №547501

430. Женщина приятной внешности 50 лет, добрая, со спокойным характером, познакомится с мужчиной 48-55 лет, для встреч и более. Скоро Новый год и хотелось бы встретить его вдвоем. Адрес в редакции.

431. Молодой человек, 18/174, познакомится с симпатичной девушкой 17-18 лет, для серьезных отношений. Адрес в редакции.

432. Симпатичная девушка, 17/165/53 познакомится с приятным молодым человеком. Адрес в редакции.

433. 31/176, русский, полноценный, внешность приятная (бабам нравлюсь), трезвенник, не курю, холост. Познакомлюсь с симпатичной, стройной русской женщиной (незамужней, небольной, незаразной), 18-35 лет, рост 160-185, для дружбы и любви на ее территории. Обращаться: Балаково-11, НП №8281892.

434. Надоело одиночество! Но замуж не собираюсь. Нужен порядочный, нежный друг. О себе: 42/165, чувство юмора и здоровье в норме. Обращаться: Балаково-17, п/д №707618.

435. Хочу познакомиться с доброй женщиной, 38-45 лет. О себе: 38 лет, без квартирных, алкогольных и прочих проблем. Фото ускорит встречу. Обращаться: г. Балаково-23, п/у №22.

436. Женщина, 42/162/75, приятной внешности, познакомится с мужчиной до 45 лет, добрым и порядочным, работающим, для серьезных отношений. Обращаться: г/п д/в II-РУ №604689.

437. Два молодых человека, 187/24/75, 173/24/60, познакомятся с двумя молодыми раскрепощенными девушками, для приятных встреч. Адрес в редакции.

438. Ведь где-то ты есть, одинокий мужчина, мечтающий о семейной жизни. Ты мне нужен трезвый, любящий семью. О себе: вдова, 170/69/45. Обращаться: Балаково, г/п п/д №163065900

439. Обманутый женщиной, привлекательный и обаятельный мужчина, 28/185 жаждет найти на долгие счастливые годы милую даму, которая не предаст, поймет и не помянет прошлое. Любви все возрасты покорны. Пишите: г. Вольск, ИЗ-61/2, к. 113. Случишкин О.

440. Четыре симпатичные девчонки, 14-16 лет, хотят найти себе хороших и веселых друзей. Адрес в редакции.

441. Две симпатичные девушки, 17 лет, познакомятся с молодыми парнями 18-23 лет. Адрес в редакции.

442. Молодой парень, 22/182/66, Водолей, хотел бы познакомиться с симпатичной и серьезной девушкой 18-23 лет. Адрес в редакции.

443. Две девушки, 24, познакомятся с мужчинами 30-45, для проведения новогоднего вечера и, возможно, дальнейших вечеров. Малоимущих не беспокоить. Адрес в редакции.

444. Девушка, 15/163, познакомится с парнем 15-18 лет, для дружеских отношений. Пишите. Адрес в редакции.

445. Мужчина, 50 лет, без вредных привычек, желает встретить спутника жизни. Имею машину, без финансовых проблем. Обращаться: г/п р/ф №15067.

446. Миловидная девушка, веселая, с мягким характером, познакомится с романтичным мужчиной 25-45 лет, который взял бы ее с собой отдыхать в теплые страны. Мне 19 лет, 165/45. Обращаться: Балаково-24, д/в п/п XIV-РУ №509289.

447. Девушка приятной внешности, познакомится с нормальным парнем 20-35 лет, для создания семьи. О себе: 20 лет, есть ребенок. Адрес в редакции.

448. Молодой человек, приятной внешности, брюнет, 28/174/64, Рак, не был женат, без вредных привычек. Познакомлюсь с нежной, верной, скромной девушкой 24-30 лет, без проблем и вредных привычек, для создания семьи. Обращаться: Балаково-10, д/в п/п X-РУ №720464.

449. Молодая, симпатичная девушка познакомится с порядочным молодым человеком, для серьезных отношений. О себе: 23 года, рост 160. Адрес в редакции.

450. 18-летняя симпатичная девушка, без вредных привычек, познакомится с порядочным молодым человеком, 20-25 лет, не склонным к спиртному, ни ниже 178. О себе: 164/53, добрая, веселая. Адрес в редакции.

451. Молодой человек, 172/24/63, абсолютный трезвенник, познакомится с очень худенькой, смуглой брюнеткой 18-26 лет, для серьезных отношений. Адрес в редакции.

452. Две очаровательные Львицы будут рады знакомству с двумя интересными молодыми людьми до 25 лет, для дружбы и проведения свободного времени. Адрес в редакции.

453. Симпатичная и жизнерадостная 18-летняя девушка мечтает познакомиться с милым парнем 19-23 лет, почти без вредных привычек. Адрес в редакции.

«Я встретил вас...»

Дорогие друзья, наша служба знакомств «Визави» существует на страницах «Круга» уже полгода. Полагаем, вы уже успели оценить значимость этого благого дела. И наверняка многие из вас нашли свою половину, воспользовавшись услугами «Визави».

Так вот, в эти новогодние праздники нам очень хотелось бы, чтобы вы поделились своими историями, рассказали о встречах. А может быть, есть уже и семейные пары?

Самые интересные ваши рассказы будут опубликованы в «Круге».

454. Два молодых человека 28-30 лет хотят познакомиться с женщинами, не старше 35 лет, для серьезных отношений. Кого заинтересовало наше объявление, о себе напишем в обратном письме. Наш адрес: г. Пугачев, п-я УШ-382/4, отр. 2 бр. 6. Иванов и Афонин.

455. Блондинка, 30/164/65, познакомится с самостоятельным мужчиной до 37 лет, без вредных привычек и материальных проблем, не ниже 176 см. Для серьезных отношений. Обращаться: Балаково-9, д/в п/п №733812.

456. Скромная девушка, 18/165/56, увлеченная музыкой и книгами, познакомится с молодым, веселым, серьезным парнем 19-22 лет, для дружеских отношений. Пишите: Балаково-17, XIV-РУ №535269.

457. Молодой человек, Рак, 19/174, доверяющий астрологии, познакомится для будущего создания семьи с брюнеткой от 19 лет и старше, Девой. Верность в отношениях гарантирую. Пишите: Балаково-24, д/в п/воен. бил. №АВ0179390.

458. Два парня, 18 лет, познакомятся с девушками 16-18 лет, для приятного времяпрепровождения. Телефон ускорит встречу. Обращаться: Балаково-24, д/в п/п №504319.

459. Вдова с двумя сыновьями хочет встретить мужчину, готового подружиться с детьми, а для женщины стать мужем. Мне 45, рост 170, вес 70 кг. Адрес в редакции.

460. Вдова, 40/160, характер мягкий, уравновешенный, материально и жильем обеспечена. Надеюсь на встречу с серьезным, интеллигентным мужчиной до 50 лет, способным оценить и принять в дар сокровища моей души. Адрес в редакции.

461. Хочу познакомиться с девушкой 14-15 лет, без вредных привычек. О себе: 15/174/64, без вредных привычек. Адрес в редакции.

462. Близнец, 36/156, ищет свою вторую половину. Ау! Настоящие мужчины, где вы? Желательно с а/м и работающего в строительстве от мастера и выше. От вас фото и конверт с о/а. Мужчин в юбках прошу не беспокоиться. Обращаться: Балаково-25, д/в п/п XIII-РУ №657476.

463. Познакомлюсь для интимных встреч с обеспеченным мужчиной до 40 лет. О себе: привлекательна, стройна, Рак, 29/170/58. Обращаться: Балаково-11, д/в п/п XI-РУ №662689.

464. Я буду оберегать твой нежный сон еще 6 месяцев. Затем я смогу увидеть тебя, милая незнакомка. Мой характер похож на песню "Аэросмит" "Crazy" и Х. Иглесиаса "Crazy". В идеале хотел бы быть похожим на Р. Гира в "Красотке". О себе: высшее образование, 22/180/75, Дева. Фейс-контроль, уверен, пройду. Пишите: Самарская обл. г. Чапаевск, в/ч 3434, 1 рота. Журавлеву Евгению.

465. Вдова, 64, симпатичная, добрая, скромная, хорошая хозяйка, спокойная, выгляжу моложе своих лет, познакомлюсь с мужчиной 62-66 лет, для создания семьи. Пишите: Балаково, г/п д/в п/п 622312.

466. Это крик души одинокой женщины. Услышь, обрати внимание! Мне под 50, рост 169, вес 72 кг. Ты мужчина, на которого можно положиться и спокойно дожить до конца дней. Жду ответа по адресу: Балаково г/п п/б №92000779.

467. Девушки, у нас для вас приятная новость. Классные парни, знающие, что такое юмор, хорошо владеющие им, познакомятся с веселыми девчонками. Нам 17 лет. Адрес в редакции.

468. Девушка желает познакомиться с классным парнем 20-23 лет, без вредных привычек, не ниже 180, веселым, тактичным и внимательным. О себе: симпатичная, 18/168, добрая, отзывчивая, без вредных привычек.

469. Дорогие девушки, двое парней хотят познакомиться с двумя девушками для серьезных отношений. Не пугайтесь, что мы в местах лишения свободы, ведь у любви нет границ. О нас: 19/180/70, 24/190/80. Образованные, не курим, не колемся, с чувством юмора, уверенные в себе. Сидеть осталось мало. Пишите: Красноармейский р-он, ст. Паницкая, УШ-382/7, отр. 8. Трошин П. и Евсеев П.

470. Две веселые девушки, Катя и Лена, познакомятся с двумя веселыми парнями, не младше 15 лет. Адрес в редакции.

471. 50-летняя женщина познакомится с порядочным мужчиной для серьезных отношений. Адрес в редакции.

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по четвергам.
Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс" на IBM PC/AT. Газета отпечатана в ГУП "Типография №1" комитета по печати при Правительстве Саратовской области, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33.
Объем 4 п. л., тираж 24 400 экз., заказ 4732 31.12.1998. Цена договорная.
Главный редактор Лидия Елизарова

Экстример по жизни

ВСЕ МЫ ЛЕТАЕМ ВО СНЕ И ЛИШЬ НЕМНОГИЕ НАЯВУ ИСПЫТАЛИ КАЙФ СВОБОДНОГО ПАДЕНИЯ.

Один из этих немногих - Глеб Якушев, большой поклонник парашютного спорта. И экстрим для него что-то вроде нормы. Прошлый Новый год Глеб встретил в небе Объединенных Арабских Эмиратов, где на фоне синего моря, белых облаков и желтого песка прыгал с парашютом на велосипеде. До этого подобных акций на таком серьезном уровне никто не предпринимал.

Глеб живет в Москве, но большую часть своей сознательной жизни провел в Балакове. Правда, и здесь умудрялся найти приключения на свою буйную голову: занимался альпинизмом в «Барсе», в дельтоклубе «Полет» (кстати, всем ребятам из этих клубов пламенный привет от Глеба). В данный момент Глеб сидит на диване в редакции «Круга» и пытается объяснить мне философию экстримера.

- Насколько опасно заниматься парашютным спортом?

- Довольно опасно. Когда проходишь военно-летную комиссию, даешь расписку о том, что ты понимаешь насколько это занятие опасное и сознательно идешь на риск. Главная опасность исходит даже не от тебя. Это технический вид спорта, и почти все зависит от снаряжения. А хороший парашют стоит порядка 4-5 тыс. долларов. Отечественные системы подешевле - от 200 до 500 долларов.

Получается, степень безопасности пропорциональна качеству техники. Это тоже самое, едешь ли ты на «Запорожце» или на «БМВ».

Следующая опасность исходит уже от самого человека. Когда втягиваешься во все это, тебе постоянно хочется испытать все новые ощущения, что сопряжено, естественно, с новым риском.

- Травмы - дело обычное?

- В основном все травмы происходят при приземлении. Бывают, конечно, и в воздухе столкновения, но бьются о земь чаще - посадочная скорость на импортных парашютах достигает 70 км/ч. Неверное движение, низкий разворот и все.

- И все-таки, чего ты боишься больше всего перед прыжком?

- В этом спорте ты боишься все время: и за себя, и за товарищей, и за технику. Я вообще много думал о страхе. Для меня это диалог со своим вторым «Я», которое постоянно подбивает: а может не надо, а вдруг случится то-то... Некоторые идут на поводу у этого голоса, страх их демобилизует. А мне приятно каждый раз одерживать верх и побеждать и голос, и страх. Когда стоишь на краю и собираешься прыгнуть, перестаешь думать о бытовых проблемах, о деньгах, тебя в этот момент интересует только этот диалог внутри.

- Что-то подобное можно услышать от наркоманов: уход в себя, никаких повседневных проблем...

- Наркотики по сравнению с этим - ничто. Выброс адреналина - штука позабористей. Порой мне, чтобы «вставиться», достаточно лишь подумать о каких-то вещах. Ты не убегаешь от реальности, как наркоман, ты просто даешь себе возможность мобилизоваться. Поэтому люди прыгают с парашютом, занимаются верховой ездой, плавают на байдарках, лазят по скалам. Я пробовал многое, но пока остановился на воздухе.

- И в чем заключается мобилизация?

- Если ты хоть раз ходил один на лыжах к Северному полюсу или делал что-либо подобное, ты поднялся на порядок выше во всех смыслах. На себя, на жизнь и свое место в жизни ты смотришь по-другому. Даже махровые авантюристы знают об этом.

А потом ты вдруг за версту начинаешь видеть людей гадких, подлых, тебе становится проще общаться.

-Ну вот, сейчас прочитают ребятки заметку в газете и дружно станут делать что-то из ряда вон...

- К сожалению, понятие экстрима становится все более модным. А модными вещами принято заниматься массово. Тем не менее, такие люди были всегда, даже когда о них и не знали в масштабах страны. Лазали на колокольни, по водосточной трубе ночью поднимались к любимой, - это тоже экстрим, но не натасканный. Прежде чем заняться такими вещами, ты должен многое для себя решить. А не так - прочитал статейку, встал на лыжи и - на полюс.

Экстрим не может быть массовым хобби. У каждого своя Дорога.

- Насколько я знаю, ты имеешь с этого не только философию, но и деньги.

- Да. В определенный момент я стал делать довольно сложные вещи и подумал: почему бы не заработать на этом? Я продаю свои трюки тем, кто в этом заинтересован: различным рекламным группам, телевизионщикам. В этом безумном мире надо как-то жить.

- Самой зрелищной рекламной акцией, по-моему, был этот прыжок с велосипедом год назад.

- Просто здесь сработал грамотный подход к делу. Мы решили отталкиваться от фона. Придумали, поехали, сделали. Показали заказчикам - те ахнули, в результате мы отсчитали некоторое количество денежных знаков себе в кошелек и на этом разошлись. При этом, правда, пришлось решать много вопросов, но от этого не уйти.

- Ты не устаешь вариться среди одних и тех же, у тебя ведь и работа и отдых в одних условиях протекают?

- А мне эта тусовка интересна, как интересны люди, входящие в нее. Если бы мне было интересно среди артистов, скажем, я бы в театры ходил, бывал в тех местах, что и они.

- Согласна, в Москве интересных людей поболе будет. А что делать здесь, как жить?

- Жить вообще легко. Надо лишь взять на себя смелость изменить то, что тебя не устраивает, исходя из твоих же возможностей. Не устраивает город - уезжай искать счастье в другое место, если же и там не складывается, то, может, легче в себе что-то поменять?! Каждый сам кузнец своего счастья. Мне здесь надоело, я уехал. А мой товарищ остался, поменял много видов деятельности и, наконец, стал парикмахером. Причем очень удачливым. Когда есть желание, человек не будет просиживать на нелюбимой работе за маленькую зарплату, он скажет «до свидания» и уйдет. Как далеко он уйдет, зависит от его смелости и находчивости.

- Представь, что острая необходимость в деньгах отпала. Чем бы ты занялся?

- Я бы с удовольствием под водой поплавал, научился водить самолет, занялся серфингом, на телевидении хотел бы себя попробовать и в рекламе.

...А пока готовлю вторую поездку в Эмираты - снимать скайбайк, прыгать с небоскреба шейха, попробовать встать на перепонки с воздушного шара.

Почти готовая стать экстримером
Валерия РОСЛЯКОВА.

ОСТОРОЖНО: ГРИПП

Простуда, грипп - обычные для наступившего сезона хвори. Как избежать этого, не прибегая к таблеткам и разным химическим препаратам?
Пусть эти продукты появляются на вашем столе каждый день.

ЧЕСНОК. Этот природный антисептик обладает мощным антибактерицидным действием, укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма ко всем инфекциям. Включив в ежедневный рацион 1-2 зубчика, можно распрощаться с сезонными недомоганиями. Добавляйте чеснок в салаты, супы, соусы, сдабривайте им мясные блюда.

ЛУК. Его главное достоинство - фитонциды. Это особые вещества, губительные для всех патогенных микроорганизмов.

ЗЕЛЕНЬ. Помимо витаминов богата фолиевой кислотой, которая играет важную роль в росте и воспроизводстве клеток, защищающих нас от вторжения непрошеных болезнетворных микроорганизмов.

ПЕРЕЦ. Активизирует кровообращение, улучшает отток лимфы, поднимает организм на борьбу с простудой.

АПЕЛЬСИНЫ, а также другие цитрусовые и все фрукты-овощи желтого, оранжевого цветов. Они содержат витамины А, С, Е, которые помогают бороться с микробами. Есть их нужно свежими, чтобы не «растерять» хрупкие витамины.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ ПРОСТУДИЛИСЬ

При первых признаках недомогания - усталости, разбитости, заложенности носа, сухости и саднении в горле нужно:

- хотя бы неделю отлежаться в постели. Болезнь пройдет быстрее и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам;
- пить не менее 2 литров жидкости в день - с ней из организма выводятся продукты интоксикации;
- полоскать рот раствором: в стакан горячей воды добавить 1 чайную ложку соли, 1/2 чайной ложки соды и 3 капли йода. Полоскать каждый час в течение дня.

Прекрасное полоскание получается, если сок одного лимона перемешать с чайной ложкой меда и разбавить теплой водой;

- откажитесь от тяжелой мясной пищи. Простудившись, мы теряем аппетит, потому что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.

По мнению ученых, кисло-молочные продукты помогают быстрее выздороветь, а чашка кефира или стакан йогурта в день - лучшее профилактическое средство от гриппа;

- каждые 30 минут рассасывайте во рту 5 крупинок гомеопатического антигриппина;
- через 2-3 часа закапывайте в нос несколько капель интерферона;
- если у вас нормальная температура, хорошенько погрейтесь в горячей ванне, можно просто попарить ноги. Затем надо насухо обтереться, надеть теплую пижаму, шерстяные носки - и живо в постель;
- закапывайте в нос сок каланхоэ или красной свеклы либо белокочанной капусты;
- в качестве общеукрепляющего средства рекомендуется по-настоящему чудодейственный отвар. Возьмите столовую ложку смеси корней девясила высокого и дягиля лесного, залейте литром холодной воды, прокипятите 10 минут. Принимайте по стакану 3-4 раза в день теплом виде.
- в этот нелегкий для организма период поддерживают и ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом в любой пропорции по вкусу. Чайную ложку смеси размешайте в 1/2 стакана воду и пейте 2-3 раза в день. Будьте здоровы!

СИФИЛИС - ОПАСНЫЙ ВРАГ?

Кожно-венерологический диспансер предлагает гражданам г. Балаково ознакомиться с данными о вензаболеваемости за прошедшие месяцы текущего года.

По сравнению с 1998 годом отмечается снижение заболеваемости сифилисом на 50%, что можно объяснить снижением заболеваемости в РФ, а также самообращением и положительным результатом всех мероприятий, направленных на снижение заболеваемости сифилисом.

По возрастному составу заболеваемость сифилисом остается по-прежнему наибольшей в возрастной категории 20-29 лет.

Рассмотрев социальный состав заболевших сифилисом, можно сделать вывод, что основная масса больных приходится на неработающих - 70,4%. На 50% снизилась заболеваемость гонореей среди подростков. Что касается взрослого населения, то заболеваемость гонореей продолжает оставаться, к сожалению, на значительном уровне.

Почти в 2 раза увеличилось число выявленных больных хламидиозом и гарднереллезом. Этот факт можно объяснить применением новейших методов лабораторной диагностики, а также возросшим профессионализмом медперсонала.

В заключение приводим статистические данные за 9 мес. 1999 г.

	Число случаев	На 100 тыс. населения
Сифилис	203	88,6
Гонорея всего:	239	104,3
в т. ч. хронич.	17	7,4
трихомониаз	1412	616,3
хламидиоз	530	231,3
гарднереллез	1139	497,1
кандидоз	1215	530,3
уреаплазмоз	54	23,6

Заболеваемость подростков

Сифилис	19	13
Гонорея	10	5
Трихомониаз	25	32
Хламидиоз	7	5
Гарднереллез	21	22
Кандидоз	24	15
Уреаплазмоз	1	

С. Степанова, врач-дерматовенеролог.

Рецепты из знахарской книги бабы Фени

♦♦♦

СРЕДСТВО ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

1 стакан сока моркови, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан меда, 1 стакан сока хрена смешать, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после еды. Пить 2 месяца.

♦♦♦

РАДИКУЛИТ

В 50 мл воды растворить 1,4 таблетки фурацилина, прокипятить, как растворится таблетка - добавить 1 ст. л. меда и размешать. Горчичники окунуть в эту воду и наложить на поясницу. Через 5-6 мин. снять. Поясницу не вытирая закрыть полиэтиленовой пленкой и замотать шерстяным платком. Так спать всю ночь.

♦♦♦

ПОЛИПЫ В НОСУ

15 г измельченной травы аниса и 100 г спирта настоять в темном месте 10 дней. Затем, помешивая, развести настойку кипяченой водой 1:3. Закапывать 10-15 капель 3 раза в день до исчезновения полипов.

♦♦♦

БОРОДАВКИ

Свежее яблоко кислых сортов (идеально для этого подходит антоновка) разрезают на несколько частей и натирают ими бородавку 3-4 раза в день. Курс лечения проводят в течение 7-9 дней.

♦♦♦

СЛАБЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

1 ч. л. кашицы (лук, яблоко, мед) принимать за 30 мин. до еды. Для каждого приема свежая смесь.

♦♦♦

ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ ЛИЦА

Капусту у самого основания порубить и смешать со сливочным маслом в равных частях, добавить немного воды кипяченой, растереть. Хранить в холодильнике. Накладывать на лицо на 10 минут.

Ваше здоровье №62

О вашем здоровье заботились Центр медицинской профилактики и Ирина БУГАНИНА.

«СЕЛЬСКИЕ ПИНКЕРТОНЫ»

С Василием Егоровым я знакома уже несколько лет: когда он был начальником службы ИАЗ Балаковского УВД, приходилось и в рейдах по предприятиям торговли с его сотрудниками участвовать, и готовить интервью с ним самим для газеты, и снимать для «Теле-Круга» образцы «левой» водки, безакцизных сигарет, фальшивого индийского чая и много чего еще, что пытаются нам «впарить» нечистые на руку торговцы. Надо сказать, что Василий Николаевич - человек открытый для прессы, он даже сам подсказывал нам некоторые интересные сюжеты для криминальной хроники.

Теперь я беседую с ним уже в новом его качестве - Василий Егоров сегодня возглавляет милицию общественной безопасности 2-го отдела.

- Как Вам на новом месте?

- Да я уже тут человек не новый. Проблемы села мне известны, хоть они в корне отличаются от городских. Специфика совсем другая. Как ни старались в свое время стереть грани между городом и деревней, они, эти грани, стали только резче.

Возьмем, к примеру, самое большое наше подразделение - службу участковых инспекторов. Участкового на селе все знают, он в курсе всех событий, и результат его работы - намного заметнее и эффективнее, чем в городе. Хотя и тут есть свои нюансы: участковый на селе - как правило, человек из местных, он оброс и родственными, и дружескими связями. Это и помогает ему в работе, и мешает иногда.

- Коллектив вам служит опорой?

- Несомненно, к тому же коллектив 2-го отдела - устойчивый, сложившийся. Такие старшие участковые, как подполковник милиции А. Шевченко (М. Перекопное), майор милиции А. Кузнецов (Красный Яр), ст. лейтенант В. Канищев (Матвеевка), ст. л-нт А. Скляров (Натальино), майор милиции А. Веряскин (Головановка) - досконально знают свои участки, у них неоценимый опыт, и при огромной нагрузке - заметные результаты: в «горячее время» в некоторых селах (Красный Яр, например) доходит в месяц до 20 уголовных дел.

- «Горячее» время - это урожай?

- И урожай, - операция с таким названием длилась с 15 июня до 10 октября, и период летнего отдыха у горожан (в села тянутся толпы отдыхающих с выпивкой и всеми вытекающими), а потом началась операция «Скот» - по кражам скота в селах района. Это сезонные операции, они из года в год повторяются.

Молодые участковые тоже показывают себя с хорошей стороны: младший лейтенант В. Гончаренко пришел из ОМОНа, теперь работает в ООО «Новониколевское» (Крутое); причем и руководство хозяйства (А. А. Демин) его поддерживает: дали сразу жилье, что позволило участковому переехать в село с семьей.

Изменяемость личного состава небольшая, она как бы естественная, потому что часть участковых инспекторов подошла к своему пенсионному возрасту. Есть и среди молодых сотрудников, которые заканчивают юридический институт, желающие поработать участковыми в селах. Так что мы тоже растем и обновляемся.

- А какие еще есть службы в МОБ 2-го отдела?

- Это отделение дознания, на плечи которого ложится весь вал «грязных» бытовых семейных дел - побои, скандалы, мелкие кражи, угон и прочее. Наши дознаватели шутят: «все кухонные боксеры - это наш контингент». Нагрузка у дознавателей (в личном составе 4 человека) огромная: от 30 до 50 материалов направляется ими в суд. Часто приходится работать без выходных.

Организует работу начальник отделения О. Саломатин, под его началом дознаватели: С. Котов, В. Бондаренко, А. Федотов.

Затем хочу отметить взвод ППС (20 сотрудников плюс три вакансии). Некоторые из-за недостаточного количества участковых в селах приказом начальника УВД совмещают и обязанности участковых инспекторов: С. Лиманов (Хлебновка), А. Крук (Николевка). В отсутствии участковых инспекторов на Пугачевском направлении их обязанности в ряде сел исполнял помощник командира отделения прапорщик милиции А. Кирсанов, который очень хорошо знает население начиная от Быкова Отрога и заканчивая Малым Перекопным. Есть хорошая кандидатура (сотрудник из роты ППС) для села Комсомольское (с-з «Березовский»), где участковый оформился на пенсию. Там создали для нового сотрудника условия - подготовили квартиру, транспорт. Самое главное - он нашел понимание в семье, и скоро в с-зе «Березовском» будет свой участковый.

Кроме всех названных подразделений, у нас действует и инспекция по делам несовершеннолетних, которая уделяет немало внимания профилактике правонарушений среди подростков, оформляет дела на лишение родительских прав, работает с неблагополучными семьями. Тут тоже дел предостаточно: из города в села хлынули наркотики, кражи участились, причем зачастую родители сами посылают своих детей воровать. Словом, тут проблемы те же, что и в городе.

- Василий Николаевич, в эти дни милиция отмечает свой профессиональный праздник. Что Вы, как начальник, можете пожелать своему коллективу?

- Самое главное, я желаю вам, мои уважаемые коллеги, не болеть, не унывать, побольше энергии, чтобы справиться с любыми нагрузками. Порядка в семьях, крепкого тыла, счастья, успехов и благополучия вам.

Страницу подготовила Ирина Буганина по материалам пресс-службы УВД

Хроника происшествий

[illegible]

И вновь не везет столетнему ветерану - заводу-юбиляру «Волжский дизель имени братьев Маминых». Вновь его пытались ограбить злоумышленники, причем предметом похищения стал металл на сумму 7 650 рублей. Охрана завода 3 ноября задержала водителя и токаря данного предприятия. Похищенное изъято, проводится расследование.

«Буду умирать молодым»...

В одной из квартир дома 134 на ул. Комарова 4 ноября был обнаружен труп 22-летнего молодого человека без внешних признаков насилия... Предварительная версия следствия - передозировка наркотиков.

Ничего святого!

Сегодня нельзя оставлять без присмотра любую вещь у подъезда - сопрут, как метко выражаются в народе. Причем воришки не гнушаются ничем. Вот, к примеру, 30 октября вечером от дома 37а по Саратовскому шоссе 29-летний мужчина похитил... инвалидную коляску, принадлежащую пенсионеру 1946 года рождения. Службой УИМ злоумышленник был задержан, похищенное изъято.

«Черное золото»

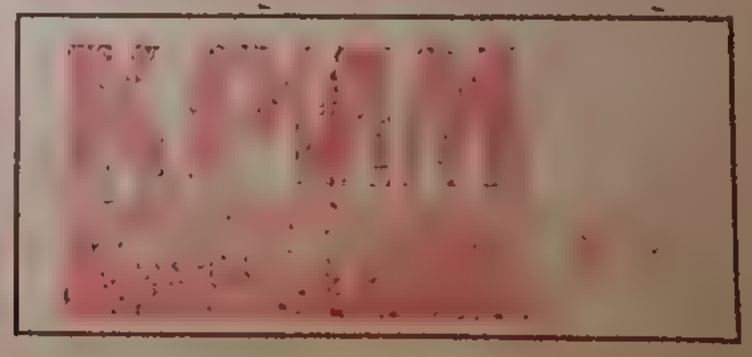
«Мой дядя работает на гуталиновой фабрике, у него этого гуталина - завались», - говаривал кот Матроскин. Есть такой закон в России - тащить то, что производишь. Видимо, именно этим законом руководствовались двое работников «Балаково-резинотехники» (мужчина 1965 г. р. и женщина 1956 г. р.), которые пытались похитить с территории предприятия сальники на сумму 1500 рублей. Их задержали, похищенное изъято.

Жертва отопительного кризиса

Люди, стремясь обогреть свои квартиры, используют различные электронагревательные приборы. От чего и страдают. Так, 2 ноября в своей квартире получила серьезнейшие ожоги 80% тела (2 и 3 степени) 87-летняя старушка, которая близко придвинула к кровати нагревательный прибор.

«Голый» пистолет

Первого ноября в 3 часа дня на КПМ был остановлен автомобиль «БМВ» под управлением жителя Московской области 1944 года рождения. При досмотре личных вещей у хозяйки автомобиля, жительницы Хвалынска 1978 года рождения, был обнаружен и изъят пистолет ПМ с глушителем без номера и магазин с семью патронами. Кроме того, в кармане ее куртки был обнаружен пакет с 6, 8 грамма героина. Ведется следствие.



Критидиз-М-ы

ПРОКИСЛЫЙ ГОРОД

Забегая вперед скажу, что по письму, которое мы публикуем ниже, изрядно пробежал красный карандаш. И все же мы решили, что мнение Сергея тоже имеет право на существование. Несмотря на остроту и неоднозначность его суждений.

«Чем пахнет Балаково? Серово-дородом? Тухлятиной? Не угадали, прокислым борщом. И главное, все принюхались и провоняли этим запахом настолько, что даже не пытаются проветрить помещение.

Вы заметили, сколько в последнее время разговоров ведется по поводу того, что Балаково-де не провинция. Еще бы, «Волжская Венеция», второй город области (а почему, кстати, не первый?), город-сад, город-мечта!.. Еще чуть-чуть и мы лопнем от собственной значимости как бракованный презерватив.

И невдомек большинству, что подобное самолюбование - признак болезни. Мне довелось летом побывать в Омске - далеко не самом благополучном в смысле экономики и набитых холодильников городе. Но что меня потрясло там, так это люди. Которые несмотря на трудности, живут Будущим (именно так, с большой буквы), а не пересудами того, что кушал на ужин Иван Иванович или унитазом какой фирмы обзавелся Сидор Сидорыч.

Омичи не рассуждают, «провинция» они или нет, а просто живут. Не любят Москву, но и не бьют себя в грудь, доказывая некую исключительность. Видно, понимают - дело-то не в этом вовсе.

А понимает ли это наша молодежь, зациклившаяся на ночных клубах, дерьмовом героине и попсе?

И еще на том, чтобы отжать у родичей тачку с квартирой, снять девочку-давалку на Комарова, упаковаться в дешевую рыночную кожу и залить все это «хозяйтсво» литрухой «сэма». А после всего бить себя в грудь, называя «новым поколением».

Все это - прокисший борщ. Место ему - в канализации. Но почему же другие вынуждены каждодневно нюхать этот запах?

Давайте учиться называть вещи своими именами. Провинциализм - явление духовное, а не географическое и до «столиц» нам ох как далеко. Хотя и там дерьма хватает.

Сергей».

Компакт-М-нение

ВИНЕГРЕТНОЕ «НАШЕСТВИЕ»

Нет, я не намерен сегодня загружать вам мозги обилием информации. Хватит с вас и одного «компакта», самым нахальным образом стянутого мною с витрины небезызвестного Ивана Сушицкого. Благо на дисочке этом есть много всякого-разного...

«НАШЕствие» «Шаг второй».

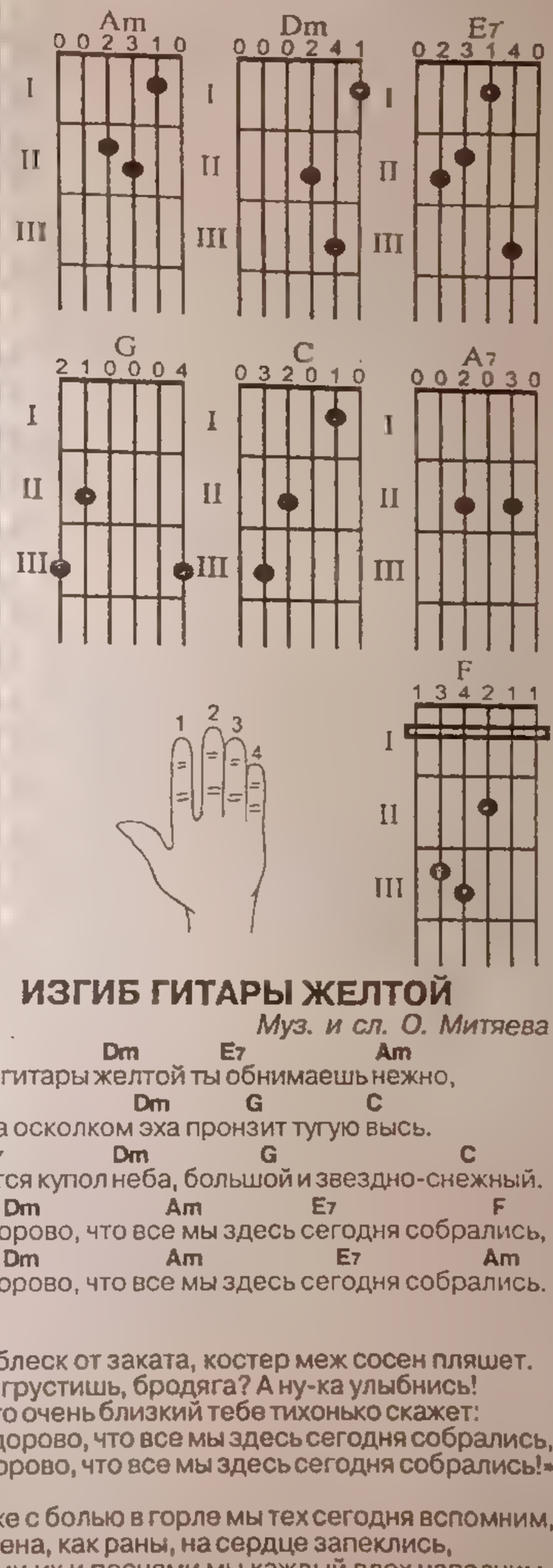
Как там в песенке: «Шаг, шаг, еще шажок, друг, друг, еще дружок». Дружок, ну ты понял? Лично я - ни фига. И хотя на диске предусмотрительно написано «не попса», яркой альтернативы, если честно, здесь тоже не наблюдается. В этом смысле сборники «Утекай Records» покруче будут. А так создается впечатление, что вывели на одну сцену рафинированный «Океан Эльзы», псевдопанкеров «Тараканов», ушедшего в алкогольную депрессию «Сплин», и ну давай ребята мерить, у кого писька длиннее. Грустное зрелище. И на него взирают эклектичная Линда, простецкая Земфира да Маша с медведями в обнимку.

Вы чувствуете привкус солянки? Впрочем, в качестве закуски она даже ничего, но на самостоятельное блюдо не тянет. Засим раскланиваюсь.

ALEX ZANDER, как всегда.

ДРИНЬ НА СЛУХ

Публикуя песни, мы, прежде всего, ориентируемся на ваши пожелания. Вот и эта песня неоднократно называлась вами. Напомним, что рубрику ведут Олег и Елена Богдашины.



ИЗГИБ ГИТАРЫ ЖЕЛТОЙ

Муз. и сл. О. Митяева

Am **Dm** **E7** **Am**
Изгиб гитары желтой ты обнимаешь нежно,
Dm **G** **C**
Струна осколком эха пронзит тугую высь.
A7 **Dm** **G** **C**
Качнется купол неба, большой и звездно-снежный.
Dm **Am** **E7** **F**
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались,
Dm **Am** **E7** **Am**
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Как отблеск от заката, костер меж сосен пляшет.
Ты что грустишь, бродяга? А ну-ка улыбнись!
И кто-то очень близкий тебе тихонько скажет:
«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались,
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

И все же с болью в горле мы тех сегодня вспомним,
Чьи имена, как раны, на сердце запеклись,
Мечтами их и песнями мы каждый вдох наполним.
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались,
Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались.

Повторяется 1 куплет.

спецвыпуск

Круг

ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ

1/8 ФИНАЛА

Лучшие девушки живут в Балакове!

Единственный партнер конкурса INTEL в Саратовской области
Официальный партнер Canon, LG (Gold Star)
Сервисные центры Canon LG (Gold Star).

Асы Своего Дела!

ФИРМА A S D

КОМПЬЮТЕРЫ и комплектующие

г. Балаково, ул. Титова, д. 35.
Тел. (845-70) 4-27-51, 4-52-48.

СПОНСОР КОНКУРСА «ДЕВУШКА-2000»

г. Олеся
...-17 ле...

Друзья!

Итак, итоги II тура подведены. В течение нескольких месяцев мы получали от вас купоны с именами наиболее понравившихся участниц конкурса «Девушка-2000». И в этом выпуске газеты вы увидите тех девушек, которые набрали наибольшее количество голосов и вышли в 1/8 финала. Из 143 участниц только 100 будут принимать участие в следующем туре.

Итоги 1/4 финала будут подводиться в начале ноября по результатам ваших купонов. Непременно отправьте заполненный купон, напечатанный на последней странице, до 31 октября по адресу: г. Балаково, ул. Степная, 54, РИА «Экспресс». Конкурс «Девушка-2000».

Поздравляю всех девушек, вошедших в 1/8 финала конкурса «Девушка-2000», и желаю успеха!

А тем, кто не прошел во II тур, советую не отчаиваться. Ведь все еще впереди: и новые конкурсы, и долгожданные победы. Самое главное - верить в себя и свои возможности. И все обязательно получится!

Н. Богомолова, режиссер конкурса.

ДЕВУШКА 2000

1. Оксана Захарова - 18 лет, студентка БИТТиУ. Занимается спортом, любит читать стихи и романы. Считает, что девушка должна быть умной, а уж потом все остальное.

2. Наталья Карсанова - 18 лет, студентка ПАГСа. занималась в ансамбле танца «Радость», а сейчас посещает пластический Театр моды в Доме творчества.

3. Елена Симбирцева - 23 года. Работает в акционерном обществе «Химволокно» бухгалтером. Жизненный принцип - всегда стремиться к совершенству. Считает, что в человеке все должно быть прекрасно.

4. Елена Федуник - 18 лет, студентка СГУ. Закончила хореографическое отделение школы искусств. Владеет английским языком и обожает стихи Сергея Есенина.

5. Анна Рамзаева - 15 лет, учащаяся гимназии №2. Очень увлеченный человек. Изучает английский язык, занимается танцами и посещает школу журналистики при Доме творчества

6. Наталья Петрова - 18 лет, студентка СГУ. В будущем станет филологом. Занимается в Доме творчества, где вместе со своими подругами организовала группу, в которой поет

7. Наталья Городинская - 17 лет. Любит шить, изучает биологию. Считает, что женщина должна быть красивой и умной.

8. Анна Пучкова - 17 лет, студентка БИТТиУ. Очень веселая и общительная девушка. Цель ее жизни - дарить всем людям добро и радость.

9. Майя Якубовская - 19 лет, костюмер в Доме творчества. С раннего детства увлекается моделированием одежды. Одно из ее заветных желаний - погрузиться в атмосферу XVIII-XIX веков.

10. Анна Гладышева - 15 лет, учащаяся сш №2б. Считает, что именно красота и любовь спасут мир. Мечтает стать косметологом и делать людей красивыми.

11. Анна Шаблова - 15 лет, учащаяся сш №27. Занимается танцами. В этом году впервые попробовала себя в качестве модели Сама же Аня мечтает стать модельером.

12. Кира Яшкина - учащаяся сш №14. В свои 16 уже успела закончить художественную школу. По натуре человек творческий, очень веселая и жизнерадостная.

13. Юлия Борисова - 16 лет, студентка БПТ. Обожает танцевать, путешествовать. Мечтает попасть на море и погрузиться в его глубины.

14. Елена Карабут - 18 лет, студентка БИТТиУ. Помимо обучения в институте, Лена посещает театральную студию. Очень любит читать. Ее любимое произведение - «Мастер и Маргарита» М. Булгакова.

15. Светлана Журавлева - 17 лет, учащаяся сш №21. В будущем собирается стать юристом. Очень суеверна. Если дорогу ей перебежит черная кошка, то дальше Свету даже трактором не подтянешь.

16. Оксана Клюева - 15 лет, учащаяся сш №19. Занимается баскетболом. Если бы она была обладательницей целого состояния, то обязательно помогла бы нуждающимся.

17. Галина Сафонова - 15 лет, учащаяся сш №26. Пишет стихи, любит читать, смотреть телевизор и танцевать на дискотеке. Старается дарить людям только добро.

18. Марина Сапрыкина - 16 лет, учащаяся сш №28. Собирается освоить профессию экономиста, однако непрочь стать манекенщицей или модельером.

19. Надежда Миронова - 15 лет, учащаяся сш №28. Очень бойкая и смелая девушка. Занимается дзюдо. Веселая, добрая и очень любит пушистых животных.

20. Наталья Малышева - 16 лет, учащаяся сш №28. Занимается в Доме творчества вокалом и танцами. Ведь в будущем мечтает стать профессиональной певицей. Считает, что мы не одни во Вселенной и на других планетах тоже есть жизнь.

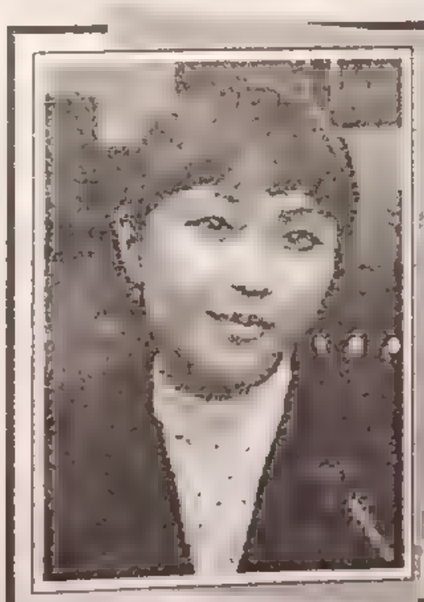
21. Олеся Р... модина - 17 ле... студентка БИТТиУ. Больше всего на свете она хочет работать на телевидении ведущей, в качестве которой уже попробовала себя на показе модной одежды «Модная весна-2000», и весьма удачно. Занимается в Театре моды.

22. Татьяна Лосева - 19 лет, учащаяся ПУ №63. Ее будущая специальность - повар-кондитер. Она постоянно удивляет своих близких изысканными блюдами.

23. Татьяна Богомолова - 23 года, преподаватель в лицее №43. Обожает риск и скорость, поэтому мечтает прыгнуть с парашютом и покататься на машине «Формулы-1».

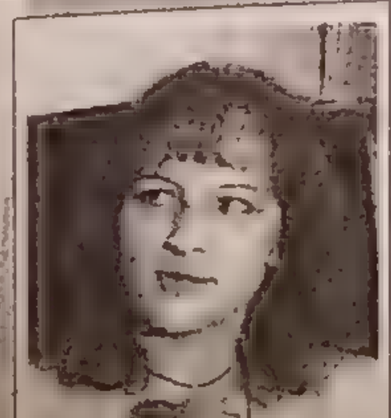
24. Оксана Бетуганова - студентка БИТТиУ. Обожает живопись и сама иногда пробует писать картины. Кроме того, любит принимать участие во всевозможных конкурсах.

25. Екатерина Кириллова - 16 лет, учащаяся сш №16. Ее любимое время года - весна. У Кати очень оригинальное хобби - составление икебан. Занимается в Пластическом театре моды при Доме творчества. Мечтает стать актрисой.



26. Айслу Пергалиева - 18 лет. Больше всего на свете Айслу мечтает попасть на Кипр. Всегда чувствовала тягу к риску и приключениям. В детстве усиленно занималась танцами.

27. Мария Балак - 15 лет, учащаяся сш №2. Изучает английский язык, который ей очень пригодится в ее будущей профессии экономиста. С удовольствием занимается спортом и любит танцевать.



28. Алена Чашкина - 16 лет, учащаяся сш №20. Всегда стремится к достижению своей цели. После школьных нагрузок любит расслабиться, слушая свою любимую группу «Руки вверх». Занимается шейпингом.

29. Марина Кантеева - 15 лет, учащаяся сш №27. С детства мечтает стать парикмахером. Марина - сладкоежка. Конфеты и мороженое может есть килограммами.

30. Елена Кургаева - 15 лет, учащаяся сш №28. Ее любовь к природе и всему прекрасному не знает границ. Обожает спорт, особенно катание на водных лыжах. Дома у нее живет пушистый кот Юлиан.

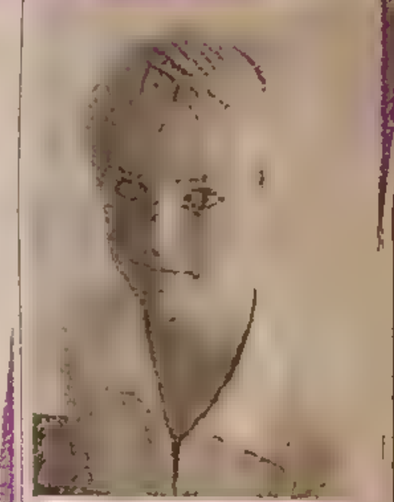
31. Яна Сорокина - учащаяся сш №2. Мечтает стать актрисой и выступать на сцене какого-нибудь Московского театра. Не представляет своей жизни без музыки.

32. Наташа Живаева - 16 лет, студентка БПТ. Больше всего на свете она любит детей. Именно поэтому Наташа хочет стать воспитателем и дарить малышам свою любовь и ласку.

33. Ольга Лобанова - 17 лет, студентка СГУ. Эта девушка уже почти профессиональная модель. Неоднократно принимала участие в конкурсах красоты. Но не вся ее жизнь заключается в этом. Она любит читать и постоянно следит за модой.

34. Ольга Локаленкова - 16 лет, учащаяся сш №13. Мечтает стать медицинским работником. Любимое литературное произведение - роман Ш. Бронте «Джен Эйр». На нее-то Оля и хочет быть похожа.

35. Анастасия Ченцова - 17 лет, студентка СГИ. Очень любит готовить, шить, вышивать. Увлекается философией, психологией и рисованием. Считает, что человек должен быть целеустремленным и всегда надеется на лучшее.



36. Татьяна Жидкова - 16 лет, учащаяся сш №16. Любит рисовать и писать стихи. Веселая и заводная девушка, очень любит получать подарки.

37. Светлана Васильева - 18 лет, студентка МГУ. Обожает находиться в центре всеобщего внимания. Света находчивый и рисковый человек. Может найти выход из любой ситуации.

38. Евгения Евтушенко - 23 года, менеджер в фирме «Ракурс». Танцует с раннего детства, участница шоу-балета «Колизей». Любит вязать и шить.

39. Татьяна Караченцева - 16 лет, учащаяся сш №16. По натуре неагрессивна и способна простить все, кроме обмана и предательства. Не любит обижать людей. А если это случилось, то она способна признать свои ошибки.

40. Анастасия Щербакова - 15 лет, учащаяся сш №20. В будущем Насте хотелось бы стать актрисой. Ей очень нравится перевоплощаться и вживаться в образ.

41. Оксана Коченова - 14 лет. Обладает собственным стилем. В людях ценит целеустремленность, преданность и умение выслушать.

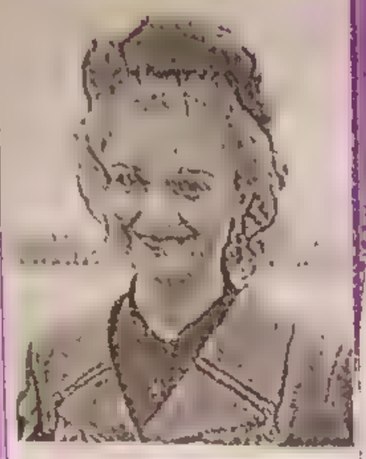
42. Марина Акуличева - школьница. Обожает кататься на лыжах или санках с горы. Любит над кем-нибудь по-доброму подшутить. Способна вступиться за того, кого несправедливо обижают.

43. Юлия Кокуркина - 17 лет, учащаяся ПУ №63. Сама шьет мягкие игрушки. В будущем мечтает стать профессиональной фотомоделью. Любит животных, особенно маленьких пушистых собачек.

44. Виктория Куликова - 15 лет, учащаяся сш №28. Все свое свободное время проводит в спортзале, где с удовольствием гоняет баскетбольный мяч. Очень азартная, смелая и решительная девушка.

45. Светлана Иванова - 14 лет, школьница. Очень веселая и заводная. По жизни идет с высоко поднятой головой. Считает, что к каждому человеку можно найти подход.

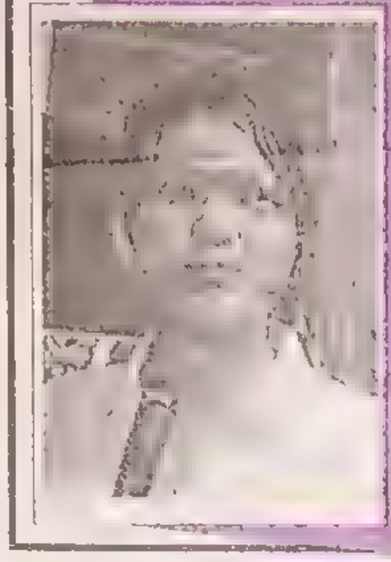
46. Оксана Гетманец - 17 лет, студентка БИТТиУ. Замечательно поет и в будущем собирается поступать в Саратовскую консерваторию. С 5-ти лет водит машину. Безнадежный романтик и ради любимого может пожертвовать всем.



47. Оксана Жогло - 19 лет, студентка БИТТиУ. Занимается спортом. Очень любит путешествовать, иногда летает на самолете. Но реально поднять ее в небо может лишь чувство любви.

48. Александра Выскубина - 16 лет, учащаяся сш №16. Объехала весь мир вдоль и поперек. Побывала в Германии, Австрии, Польше и других странах. Мужчина в представлении Александры должен быть умным, симпатичным, аккуратным.

49. Елена Карпухина - 17 лет, учащаяся сш №11. Предпочитает здоровый образ жизни. Занимается аэробикой и шейпингом. Достаточно скрытный человек. Некоторое время училась в художественной школе.



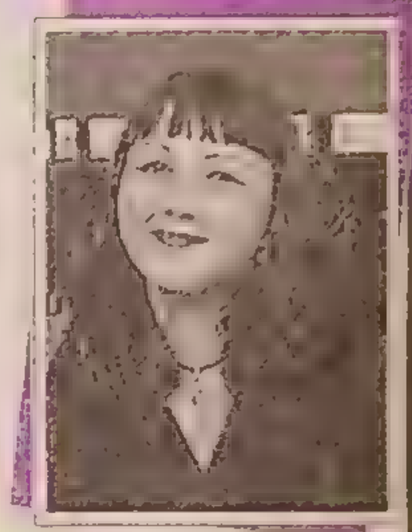
50. Маргарита Ли - 16 лет, учащаяся сш №19. Увлекается плаванием, танцами и считает себя веселой и общительной девушкой. Любит читать, в особенности исторические романы А. Дюма.

51. Жанна Петрова - 16 лет, школьница. Закончила музыкальную школу по классу фортепиано. Свою судьбу мечтает связать именно с музыкой.

52. Алена Ефименко - 15 лет, учащаяся гимназии №1, очень общительна. Способна несколько часов напролет разговаривать со своей лучшей подругой по телефону. Алена - безнадежная оптимистка и ни за что не свернет с выбранного пути.

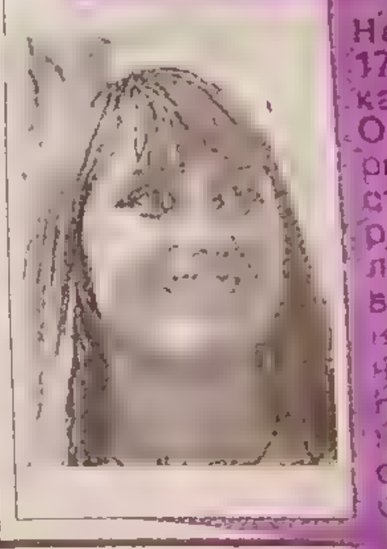
53. Ольга Попова - 16 лет. Считает себя смелой и целеустремленной девушкой. Любит рисовать.

54. Ольга Белова - 16 лет, учащаяся сш №2. Занимается спортом, а именно - стрельбой в тире. Любит путешествовать и мечтает объехать весь мир.



55. Вера Половникова - 15 лет. По натуре сильная девушка. Веру всегда манило небо. Поэтому ее заветная мечта - хотя бы раз прыгнуть с парашютом.

56. Света Мухамедшина - 14 лет, школьница. В музыке предпочтение отдает року. Всю свою жизнь мечтает попасть в Египет. Стремится получить неплохое образование, устроиться в жизни и быть просто хорошим человеком.

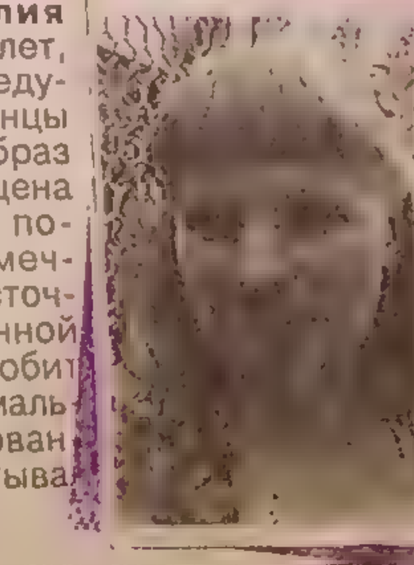


57. Светлана Нехипелова - 17 лет, студентка БИТТиУ. Очень любит рисовать и хочет стать дизайнером-оформителем. Из себя ее выводит лишь негативное к ней отношение. Надеется только на свои собственные силы и способности.

58. Женя Румянцева - 17 лет, студентка БПТ. В зависимости от настроения способна совершать самые непредсказуемые поступки. Определенного мужского идеала у нее нет. Ее избранник должен быть просто хорошим человеком.

59. Елена Трухмаева - учащаяся гимназии №1. Любит плавать. Идеалом женской красоты во всех отношениях для Лены является певица Шер.

60. Юлия Бабей - 17 лет, учащаяся медучилища. Танцы для нее - образ жизни, а сцена - предмет постоянных мечтаний и источник жизненной энергии. Любит все экстремальное, рискованное, захватывающее.



61. Ольга Ботова - 15 лет, учащаяся гимназии №2. Не стесняясь, Ольга сама себя называет врединой. Ее заветная мечта - уехать на необитаемый остров со своей второй половинкой.

62. Оксана Харитошкина - 16 лет, учащаяся сш №13. Увлекается английским языком, мечтает посетить США. В будущем собирается стать переводчиком.

63. Анна Трегубова - 15 лет, учащаяся гимназии №2. Обожает со своими друзьями играть в бадминтон. Слушает музыку. В этом отношении она истинный патриот - любит только отечественных исполнителей.

64. Дина Вавилова - 17 лет, студентка БИТ-ТиУ. Мечтает стать профессиональной манекенщицей. И по возможности приложит массу усилий для достижения своей цели.

65. Любовь Юдина - 19 лет. Способна с головой погрузиться в чувство любви. Мечтает побывать в самых разных уголках земного шара и доказать, что русские девушки - самые обаятельные и привлекательные.

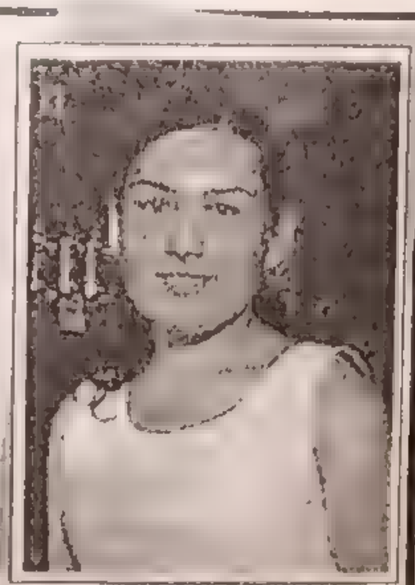
66. Ольга Кувшинова - 18 лет, учащаяся ПУ №38. Любит отдыхать на природе, петь песни под гитару, сидя у костра и смотреть на звездное небо. Всегда и во всем полагается только на себя.

67. Марина Ефимова - 20 лет, работает медсестрой в городской больнице. Очень мягкий и добрый человек. Частенько сравнивает себя с кошкой. После рабочего дня отдыхает в компании своих друзей.

68. Наташа Илясова - закончила музыкальную школу. С 7 лет занималась бальными танцами. Считает себя упрямым и целеустремленным человеком.

69. Татьяна Удалова - 17 лет. Любимое время года - зима. Самое интересное, что Таня собирается стать Президентом России. Думает, что у нее это получится.

70. Анжелика Лучининэ - учащаяся сш №27. Больше всего она любит лошадей. Общий язык с окружающими находит достаточно трудно. Ее любимый должен быть верным, веселым и принимать ее такой, какая она есть.



71. Анна Антонова - 15 лет, учащаяся сш №28. Учится играть на аккордеоне. Ее любимый композитор - Шопен. По ее мнению, человеку можно простить все, даже предательство.

72. Алла Мучкина - 20 лет. Участие в конкурсах для нее страсть. За ее плечами конкурсы «Волжская Венеция-97», «5+». Поет, увлекается индийскими танцами. Очень веселая и общительная.

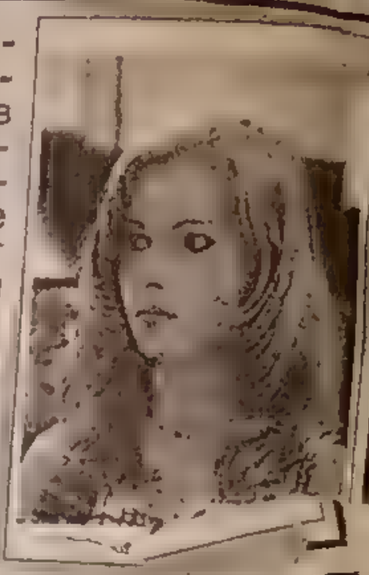
73. Ольга Дайгородова - 20 лет, студентка юридического колледжа. Ольга - мама маленького сына. Вся ее жизнь заключается в его воспитании. По натуре романтик, любит мечтать.

74. Анна Яковлева - учащаяся сш №1. Грезит профессией генерального прокурора. Аня собирает погожие дни - такое у нее оригинальное хобби. По натуре очень скрытная.

75. Алена Морозова - 15 лет, учащаяся сш №27. Увлекается спортом и танцами в стиле рэп. Очень гордая. В случае ссоры с кем-нибудь она ни за что не подойдет мириться первой.

76. Ирина Гордеева - 15 лет, учащаяся сш №20. В человеке ценит чувство юмора, верность и силу воли. Сама человек агрессивный и потому, чтобы стать другом Ирины, нужно просто понимать ее.

77. Ольга Дымова - 18 лет. Любит разгадывать кроссворды, слушать музыку. Пишет стихи и рисует. В людях ценит доброту, общительность, способность прийти на помощь в трудную минуту.



78. Екатерина Ошейникова - 18 лет, в будущем мечтает стать парикмахером. Не представляет своей жизни без музыки. Берет уроки вокала. Когда она поет, то становится самой счастливой девушкой на свете.

79. Ирина Юстус - 15 лет, школьница. Собирается стать актрисой и играть на сцене БДТ. При необходимости Ирина ради любимого человека готова свернуть горы. Хочет стать независимой и твердо стоять на ногах.

80. Ольга Мошнина - 20 лет, закончила ПУ №6. Эта девушка лекарь-самоучка. Собирает травы, на их основе делает настойки и отвары, потом ими лечит родных и близких. Считает, что природу нужно беречь.

Олеся Павленко - 17 лет. Увлекается спортом. Больше всего ей нравится большой теннис. Олеся гордая девушка. Всегда придерживается правила: всего нужно в меру.

82. Валентина Салеева - 16 лет. В отношениях с молодым человеком она будет стараться поставить себя выше него. Вот только интересно, согласится ли он? По натуре властная и целеустремленная.

83. Диана Момойко - 14 лет, учащаяся гимназии №2. Обожает танцевать и петь. Закончила хореографическое отделение школы искусств. Веселая и общительная, иногда излишне скромная. Диана - безнадежный романтик.

84. Марина Горбунова - 18 лет. «Мисс Губерния», «Хрустальная Звезда» и «Волжская Венеция-99» - именно в этих конкурсах она принимала участие. Очень рисковая и способна на самые нелепые поступки.

85. Екатерина Сазаева - 15 лет, учащаяся сш №18 единственное место, где Катя себя уютно чувствует - компания близких друзей. Любит анекдоты и ужастики. Но, как это ни странно, больше всего боится насекомых.

86. Аня Дик - 16 лет. Любит помогать людям решать их проблемы. Поэтому мечтает стать психологом, а также научиться водить автомобиль. Обожает большие скорости

87. Елена Шматок - студентка БИТ-ТиУ. Постоянно принимает участие в показах модной одежды и конкурсах красоты. По словам Лены, ей под силу обольстить любого, понравившегося ей парня

88. Татьяна Вержбицкая - 19 лет, студентка БИТ-ТиУ. В совершенстве владеет немецким языком и потому в скором времени надеется отправиться в Германию. Училась играть на скрипке.

89. Анна Полушкина - 16 лет, студентка Самарского музыкального училища. Одним из ее страстных увлечений является пение, которым занимается с 5 лет. Успела написать две песни. Считает, что человек должен делать то, что ему больше всего нравится.

90. Юлия Марченко - 17 лет, учащаяся гимназии №1. Из этой девушки получился бы отличный воспитатель, потому что она обожает детей. Идет по жизни с высоко поднятой головой и верит только в лучшее.

91. Надежда Куприянова. В 9 лет умудрилась спасти жизнь тонущему 30-летнему мужчине. Как так получилось - сама не понимает. Однако теперь мечтает стать спасателем.

92. Наташа Казакова - учащаяся гимназии №2. Она, без преувеличения, не может жить без сцены. Мечтает стать хореографом или актрисой, лишь бы выступать перед публикой. Перед каждым выступлением волнуется.

93. Екатерина Васенина - 14 лет. Совсем недавно закончила художественную школу и теперь стремится стать дизайнером-оформителем. Считает, что мечта сбудется, если к этому приложить максимум усилий.

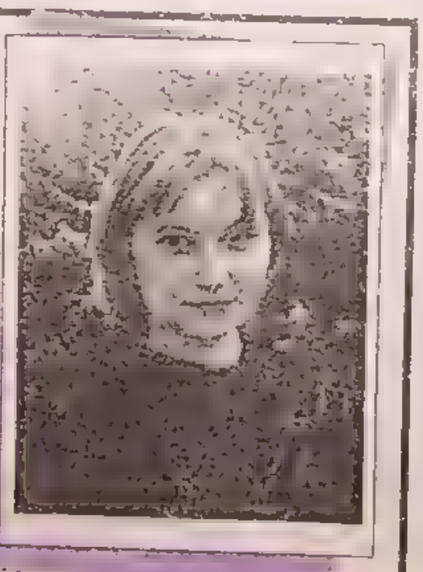
ДЕВУШКА 2000

94. Анастасия Карпова - 16 лет. Большую часть своего сбодного времени проводит на дискотеках. Любит петь и это у нее неплохо получается. На конкурсе «Март. Улыбка. Звезда-2000» Настя заняла 1-е место.

95. Татьяна Опарина - студентка БИТТиУ. Умеет ставить перед собой цели и достигать их, прикладывая к этому неимоверные усилия. В зависимости от ситуации может быть жесткой и неприступной, нежной и доброй. Вообще, по натуре она романтик.

96. Антонина Орехова - 17 лет, учащаяся сш №10. Мечтает стать следователем. Занимается аэробикой, легкой атлетикой. Любит природу, очень романтична.

97. Елена Гармаш 15 лет. Ее музыкальные пристрастия не очень традиционны: она слушает в основном тяжелую музыку в стиле рок. У Лены частенько меняется настроение, что иногда шокирует ее близких.



98. Светлана Соболева - 17 лет, студентка СГУ. С 6-ти лет занималась танцами, один год изучала индийский язык. Мечтает увидеть весь мир, но больше всего - побывать во Франции.

99. Анна Гладкова - 14 лет, учащаяся сш №22. Мечтает стать стилистом по интерьеру. Постоянно меняет обстановку в своей комнате. Старается следить за модой. Считает, что одежда должна быть не только удобной, но и красивой. В парнях ценит верность и любовь.

100. Олеся Добрыдень - 17 лет, студентка 1-го курса СГАП. Слушает рэп и танцует в этом стиле. Увлекается граффити. Объездила полмира. Побывала в Румынии, Болгарии, Турции, Греции. Любит воплощать в реальность свои мечты. Всегда верит в то, что все будет хорошо.

Назовите себя_____

_____

Адрес_____

_____

Телефон_____

Назовите наиболее понравившихся Вам девушек и их номера

1. Номер участницы_____

Фамилия, имя_____

_____

2. Номер участницы_____

Фамилия, имя_____

_____

3. Номер участницы_____

Фамилия, имя_____

_____

Пришлите купон до 31 октября по адресу: Балаково-24, а/я 24, с пометкой "Девушка-2000".

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578.
Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Газета отпечатана в ГУП "Типография №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-50-33.
Объем 1 п. л., тираж 1500 экз., заказ 3923 5.10.2000 Цена договорная.

Круг

№2

апрель 2001

ИСТОРИКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Былое

ВЫХОДИТ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МАГАЗИНА «ЯРОСЛАВ»

"История не должна унижаться до того, чтобы сделаться отголоском современной вражды и злопамятства".

А. Барант, французский политический деятель.

Ведет раздел Юрий Каргин.

БАЛАКОВО

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Начало в №1

В 1835 году слобода Мечетная (ныне город Пугачев) была переименована в город Николаевск и появился Николаевский уезд, в который вошло и Балаково со своими землями. Всего 15 лет этот уезд находился в составе Саратовской, а с 1850-го становится частью Самарской губернии. Для Балакова наступает эпоха экономического расцвета.

К тому времени государство уже покончило с иргизскими монастырями, переделав их из старообрядческих в единоверческие (православные). Однако старообрядчество не потеряло своего влияния. Именно купцы-староверы играют значительную роль в дальнейшем развитии села. Благодаря своему трудолюбию, аскетизму, смекалке и бережливости многие из них в короткий срок стали самыми богатыми в округе.

Взять хотя бы семейство Мальцевых. Его глава Михаил Тимофеевич к 1861 году стал самым крупным землевладельцем Поволжья, имея почти 116 тысяч десятин (около 127 тысяч гектаров) Заволжской земли. О братьях Мальцевых, Анисиме и Паисии, унаследовавших это богатство от отца, впоследствии говорили: « У них столько земли, что на ней можно поместить Францию». Однако Мальцевы прославились не только своим богатством, но и образованностью и меценатством. При их содействии В Балакове была создана хлебная биржа, по проекту знаменитого русского архитектора Ф. Шехтеля построена Белокриницкая старообрядческая церковь (ныне храм Святой Троицы). Особняк Паисия Мальцева (трже Шехтелевский проект) считается сегодня памятником архитектуры федерального значения, а коллекция древних книг и рукописей, которые Паисий собирал всю жизнь, после революции пополнила фонд Российской государственной библиотеки и стала основой для отдела редких книг научной библиотеки Саратовского государственного университета. Словом, биография каждого из Мальцевых достойна отдельной главы.

А Балаково стремительно развивалось. Уже в 60-е годы XIX века от Балаковских пристаней за одну навигацию отходило до 180 пароходов, а общий грузооборот достигал двух миллионов рублей серебром. Главным товаром был хлеб. Хлеба из Балакова отправлялось до 10 млн. пудов за сезон. вместительные амбары (свыше 300),

г. БАЛАКОВО и/В. — Биржа Ломовиковъ.

стоявшие на берегу реки Балаковки, позволяли хранить зерно от урожая до урожая. Это было очень удобно для хлеботорговцев: не успеешь выгодно продать, а значит и вывезти зерно осенью, есть возможность подождать до весны. А вывозился хлеб на баржах, которые по весенней воде подплывали по Балаковке прямо к амбарам, откуда зерно грузилось «самотеком», т.е. засыпалось по специальным желобам. По объему купли-продажи зерна село Балаково ненамного отставало от крупного губернского города Самары и поэтому в географических и энциклопедических справочниках и словарях иногда его называли пшеничной или хлебной столицей Поволжья.

Еще один товар, которым в огромном количестве торговали балаковские купцы, - лес. Балаково являлось посредником между лесными губерниями Верхнего Поволжья и безлесной заволжской степью. Сюда, с рек Ветлуги, Камы, Белой и Вятки, ежегодно привозилось до 500 тыс. пудов дров и почти до трех млн. пудов лесных строительных материалов. Часть этой лесной громады перерабатывалась на двух лесопильных заводах.

Однако, несмотря на то, что Балаково уже в середине XIX века стало в Самарской губернии по своей торговой значимости вторым населенным пунктом после Самары, оно все еще оставалось селом. Это создавало определенные трудности. Балаковские купцы, которые считались таковыми только по месту жительства, а на самом деле были приписаны к другим городам Саратовской и Самарской губерний, не могли в должной степени влиять на развитие и благоустройство Балакова.

Окончание на стр. 22.

БАЛАКОВО

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Все купеческие капиталы в основном оседали в банках Вольска, Николаевска и Самары, а Балаковскими землями распоряжалось крестьянское общество, состоящее из так называемых «коренных» балаковцев, которых было в семь раз меньше, чем «иногородних». Местный сельский бюджет совсем не тянул на городской и не превышал 13 тыс. рублей в год. И это при ежегодных миллионных оборотах.

В результате к началу XX века в одном из самых богатых и крупных (около 20 тыс. жителей) селе не было достойной полицейской и пожарной охраны, не имелось водопровода и электрического освещения, очень слабыми были уличное благоустройство, медицина и образование: всего одна мощеная улица - Дамба (теперь ул. Коммунистическая), одна земская больница на 20 человек и ни одного среднего специального учебного заведения (лишь церковно-приходские и частные начальные школы).

Столь унизительное положение не устраивало богатых балаковцев, и еще в 1879 году они посылают письма в вышестоящие инстанции с ходатайством о присвоении Балакову статуса города. Но царские чиновники к этим прошениям оставались глухи.

Тем временем в Балакове помимо торговли развивается промышленность. К 1905 году здесь насчитывается до 75 мелких промышленных предприятий: лесопильный, кирпичный, салотопленный, кожевенный и прочие заводики. Среди всех особенно выделяется механический завод, заработавший в 1892 году. Его хозяин Федор Блинов прославился тем, что создал первый в мире гусеничный трактор, так и не пущенный в серийное производство из-за нерасторопности чиновников, не увидевших в этом изобретении ничего особенного. Блиновы, отец и сын, выпускали пожарные и коворезные трубы, насосные и нефтяные двигатели.

Еще один механический завод, открытый в 1899 году, принадлежал братьям Маминым. Поначалу это были всего лишь мастерские, а потом Мамины наладили производство оригинальных нефтяных дизельных двигателей мощностью от 3,5 до 40 лошадиных сил. Завод быстро развивался и, с появлением к 1914 году еще двух отделений, стал главным балаковским промышленным предприятием. Братья Мамины прославились не только тем, что создали завод, который работает и поныне и называется ЗАО «Волжский дизель братьев Маминых».

Яков считается «отцом» отечественного тракторостроения. Являясь учеником Федора Блинова, первый свой колесный трактор с дизельным двигателем собственной конструкции он построил в 1912-м году. Маминская машина была настолько проста и удобна в управлении, надежна и безотказна в работе на сырой нефти, что сразу понравилась специалистам. Но чиновники не оценили изобретения конструктора-самоучки, и «русский трактор» Мамина до революции оставался невостребованным. Зато Советской власти Яков понадобился. По заданию председателя Совнаркома В.И.Ленина, в 1924 году он открывает производство небольших тракторов «Карлик» в соседнем с Балаковом городе Марксштадте (теперь просто Маркс). А затем становится одним из главных организаторов самого первого советского тракторного завода в Челябинске.

А Иван навсегда останется в балаковской истории как первый городской староста. В 1911 году балаковцы наконец-то добились того, чтобы селу был присвоен статус города, правда, не уездного, а так называемого заштатного, т.е. без своей земли, и первую городскую власть - городское общественное управление - и возглавил один из самых уважаемых людей в Балакове Иван Мамин. Городская управа приступила к работе 16 июня 1913 года. Теперь город получил больше прав и прежде всего право на сборы с трактирных заведений, за недвижимое имущество, за оформление торговых и промышленных свидетельств и за нотариальные действия. Благодаря этому уже в первый год жизни Балакова как города его бюджет составил почти 176 тыс. рублей, что позволило значительно увеличить расходы на содержание полиции и пожарных. А вскоре в городе открывается коммерческий банк и появляются первые «свои», получившие гильдейские свидетельства не «на стороне», а в Балакове, купцы.

Городская управа всерьез начинает заниматься и здравоохранением. На свои деньги она содержит одного врача и одного фельдшера. К февралю 17-го в Балакове помимо земской больницы появляется городская фабрично-заводская амбулатория (поликлиника). Конечно, и этого 20-тысячному городу было недостаточно, но все-таки наметилось хоть какое-то движение вперед.

А для городского образования большое значение имело Коммерческое училище - единственное в Балакове среднее специальное учебное заведение. Открытое еще в 1910 году при огромном финансовом содействии купца-мецената Ивана Кобзаря, училище сразу стало центром всеобщего внимания и заботы. Попечительский совет делал все возможное, чтобы выпускники училища были и высокообразованными, и благовоспитанными. Для них совершенствовались учебные программы, устраивались литературные утренники и праздничные вечера, проводились познавательные экскурсии и прогулки по балаковским окрестностям. При училище были созданы духовой и балалаечный оркестры, организовано «общество вспомоществования недостаточным (т.е. из небогатых семей - авт.) учащимся». Коммерческое училище было как бы балаковским лицеем. Правда, в отличие от Царского Села, здесь учились не только мальчики, но и девочки. В то время как в России практиковалось раздельное обучение, это считалось очень демократичным нововведением.

И все же приобретенный Балаковом статус города мало что изменил и в его благоустройстве, и в его обывательской жизни. Городская управа не сумела совершить коренных преобразований. У нее просто не хватило и денег, и времени. Когда грянула 1-я мировая война, потребовались новые непредвиденные затраты: на размещение беженцев, на содержание раненых солдат и пленных немцев, на поддержку вдов и солдаток. Россия, уставшая от боли и лишений и опьяненная дыханием революции, начинала трещать по швам. Некогда тихий волжский купеческий городок становился буйным и неуправляемым.

Февральская революция 17-го ожидаемого облегчения истощенному голодом и войной народу не принесла. Ситуация еще больше обострилась. Власти пытались удерживать население (особенно пришлое) от смертоубийства, но после Великого Октября рухнуло все. Уже в ноябре начались погромы, которые удалось остановить только вооруженной рабочей гвардии.

Городская управа еще держалась, но Балаковский Совет рабочих, крестьянских и солдатских депутатов становился все более грозной силой. В начале марта 1918-го двоевластие кончилось. Большевики, подавив выступление настроенных против них горожан, взяли власть в свои руки. Началась гражданская война.

Балаково не оказалось в центре кровавых сражений между красными и белыми (антибольшевистские отряды занимали город всего один раз), но в стороне от междоусобицы остаться не могло. Балаковские полки в составе Самарской и Николаевской дивизий храбро воевали с белогвардейцами в Заволжье, на Урале, под Царицыным. На всю страну прозвучали имена двух балаковцев: Василия Ивановича Чапаева, легендарного начдива, прославившегося своими полководческими способностями и ставшего народным героем, и Сергея Захарова, который организовал один из первых балаковских красногвардейских отрядов, а впоследствии, возглавив Самарскую дивизию, освобождал от белочехов Самару.

Революция и гражданская война не принесли обещанного процветания. Из «хлебной столицы» Балаково превратилось в самый обыкновенный уездный, а потом районный городок. Борьба с купечеством и кулачеством привела к тому, что балаковская экономика затормозилась в своем развитии. Новые промышленные предприятия не строились. Даже судоремонтный завод, родившийся в 1928-29-м годах, был организован на базе одного из отделений завода братьев Маминых.

За первые 40 лет Советской власти город мало чем изменился. Разве что было уничтожено четыре церкви, а одна - Святой Троицы, построенная по проекту знаменитого русского архитектора Шехтеля, - переделана под городской театр, который потом стал Дворцом культуры машиностроительного завода им. Дзержинского (бывший братьев Маминых), - и все.

Почти не изменилось и число жителей. Оно увеличилось всего на четыре тысячи: с 22-х до 26-ти.

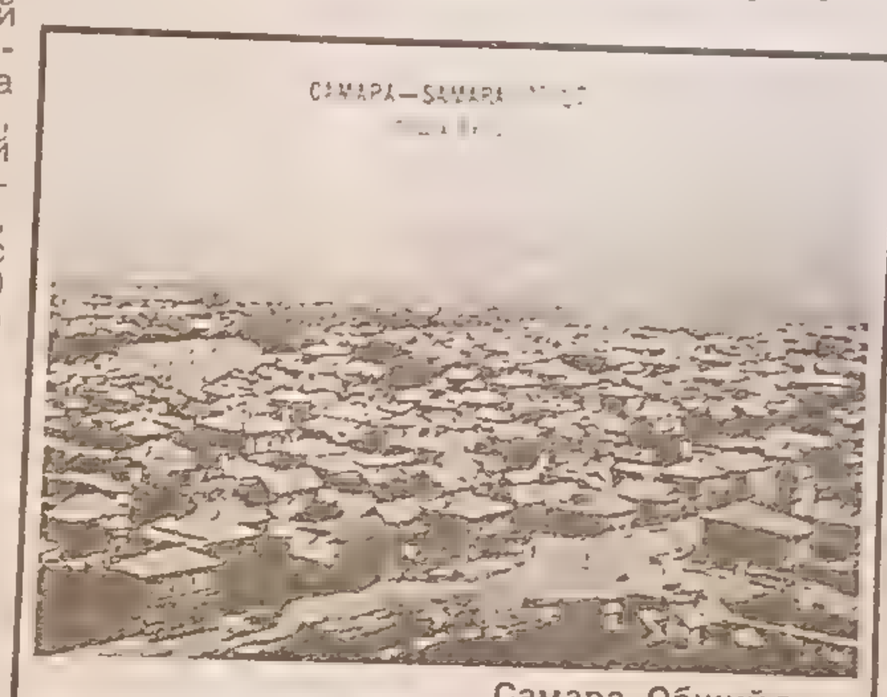
Перемены начались летом 1956 года. Приехали первые строители Саратовской ГЭС. Наступила новая эпоха. Эпоха великих строек, пять из которых были обозначены как Всесоюзные комсомольские ударные. За каких-то два-три десятка лет Балаково стало современным промышленным городом с населением в двести с лишним тысяч человек. Но это уже другая история.

Юрий Каргин.

ПЕРВЫЕ ДНИ САМАРСКОЙ ГУБЕРНИИ

Начало в №1

Таким образом, создание Самарской губернии произошло во многом благодаря Л.А. Перовскому, так как от министра внутренних дел, которому подчинялись губернские органы правления в первую очередь, в деле создания новых территориально-административных единиц Российской империи зависело очень много. 16 ноября будущий самарский губернатор получил от казны 5 000 р. серебром на переезд, а 18 ноября - «почтовую подорожную», которая давала ему право на любой почтовой станции получать по 6 сменных лошадей для 2-х его экипажей, на которых он переезжал вместе с домашним скарбом. 5 декабря 1850 г. Волховский приехал в Самару, о чем и доложил в министерство. Указ императора о назначении на должность губернатора Самары был подписан 27 декабря 1850 г. Должность губернатора была отнюдь не синекурой. Занимавший такой пост человек должен был иметь правовое или какое-либо другое высшее образование, обязан был пройти весь путь вверх по служебной лестнице. Начиналась карьера будущего губернатора, как правило, с положения мелкого чиновника при каком-нибудь из министерств, обычно при министерстве внутренних дел. Только к 35 - 40 годам наиболее способные из мелких чиновников дворянского происхождения, делом показавшие свои административные качества, попадали в разряд среднего чиновничества. Чиновники по особым поручениям, вице-губернаторы - вот те должности, с которых человека могли перевести на работу губернатором. Все проблемы той губернии, где работал конкретный губернатор, ложились на него. Неурожаи, эпидемии, огромный поток жалоб и просьб, злоупотребления подчинявшихся ему чиновников, развитие промышленности и транспорта, участие в работе многочисленных благотворительных и общественных организаций - вот далеко не полный перечень должностных обязанностей губернатора. Большое значение для губернии имел пост вице-губернатора. Человеку, занимавшему такой пост, предоставлялась почетная обязанность управлять губернией на правах губернатора во время отъездов первого лица губернии. Большая часть административной работы, поездки по уездам, работа с жалобами и различными документами, - все это ложилось на плечи вице-губернатора. В помощь Волховскому 24 декабря 1850 г. был назначен вице-губернатором М.П. Жданов. Михаил Павлович Жданов окончил Харьковский университет и получил прекрасную школу



Самара. Общий вид.

чиновничьей службы в должности чиновника по особым поручениям при министерстве государственных имуществ. Отмеченный почти одновременно орденом Святой Анны 2-й степени, знаком отличия за беспорочную службу в течение 15 лет и чином статского советника в 1850 г., он был назначен на должность самарского вице-губернатора. Волховский доложил в столицу об успешном «открытии» Самарской губернии 1 января 1851 г. После праздника начались тяжелые будни. Создание органов управления новой губернии шло крайне медленно, огромное количество бумаг тормозило любое деловое начинание. И, тем не менее, Волховский провел удачную ревизию земской полиции самарской губернии, а в конце 1851 г., по его распоряжению, в Самаре открылся совет лечебных заведений, столь необходимый молодому губернскому городу. В июле 1851 г. в связи с созданием герба Самарской губернии был изменен старый городской самарский герб. До изменения на лазоревом поле герба располагался серебряный дикий козел с золотыми рогами. Щит герба увенчивался золотой Императорской короной. Изменение герба в июле 1851 г. сменило пол самарского тотема - козел превратился в козу. Добавленные элементы были незначительными и касались превращения городского герба в стандартный губернский. Поскольку Феодотий занимал должность епископа в Симбирске, Самаре был нужен свой Преосвященный и им стал епископ Евсевий (1808-1883). В миру Евфимий Поликарпович Орлинский, он постригся в монахи и стал Евсевием по окончании курса Московской духовной академии. Самарским епископом он был с 19 декабря 1850 г. по 9 ноября 1856 г. Здесь организовал духовное училище и принял участие в основании женского и мужского монастырей. После Самары был переведен архиепископом в Иркутск, а позднее - в Могилев. Вскоре было создано губернское дворянское собрание, а самарским губернским предводителем дворянства стал С.П. Шелашников. Дворянство принимало активнейшее участие в управлении губернией, представительствуя во всевозможных комитетах и комиссиях, организовывавшихся периодически в столице. Но у пожилого губернатора уже не хватало энергии справляться с огромным ворохом проблем. К тому же он постоянно раздражал своими старческими причудами оренбургского генерал-губернатора В.А. Перовского, ввиду чего и направил просьбу о своем переводе на другое место. Так как он своей длительной службой заслужил спокойное значимое место, то вскоре получил направление на работу в Санкт-Петербург, и весной 1853 г. оставил пост самарского губернатора. 10 ноября 1855 г. и М.П. Жданов был переведен на новую работу в Харьков - все самое трудное время создания губернских органов управления он был в Самаре. Степан Григорьевич Волховский был переведен в Санкт-Петербург сенатором, но, ввиду инвалидности из-за паралича обеих ног, спустя некоторое время ушел на пенсию. Скончался он в Санкт-Петербурге после продолжительной болезни 15 сентября 1858 г.

Глеб Владимирович Алексушин.

ПЕРВЫЙ ЧЕЛОВЕК В КОСМОСЕ

40 лет назад 12 апреля 1961 года произошло событие, которое во многом предопределило дальнейшее развитие мировой науки. Советский космический корабль «Восток» впервые в мире «прокатил» в космос человека. Первым стал Юрий Гагарин. О его 108 минутах в космосе и жизни на земле написаны тысячи статей и книги на разных языках мира. Поэтому редакция не собирается рассказывать об «этапах большого пути» Первого космонавта планеты. Напомним только, что он закончил Саратовский индустриальный техникум, впервые поднялся в небо в Саратовском аэроклубе, а его космический полет завершился не в заданной программой точке, а на саратовской земле, недалеко от села Смеловка Энгельсского района. Словно так судьбой было предопределено. А теперь просто давайте перенесемся в те прекрасные апрельские дни.

У аппарата Геннадий Григорьевич Соколов.

- Вы помните Юрия Алексеевича?

- Не только помню, я хорошо знаю его. Когда мы с ним последний раз виделись, он рассказывал о своей семье. Жена, говорил, очень хорошая. Рассказывал о полетах. Знал я, что он замечательный человек, но не знал, что такой!

Как поступил учиться в техникум, был самый активный спортсмен-перворазрядник, баскетбол любил. Говорил, что спорт ему очень помогает в работе.

Саратовское ДОСААФ. К телефону подходит начальник саратовского аэроклуба Петр Владимирович Соколов.

- Три раза в неделю в течение года Юрий Алексеевич приходил в наш аэроклуб. Ребята его любили, выбрали комсоргом отряда.

Гагарин был очень способным учеником. Его первый самостоятельный полет был выполнен на «отлично». Говоря языком авиаторов, он вылетел по минимальной летной программе. Только 12 часов его учил инструктор в воздухе и выпустил самостоятельно. А, как правило, учлеты проводят с инструктором 15-16-17 часов.

Мы гордимся, что первый космонавт получил первое летное образование в нашем клубе. Передайте Юрию Алексеевичу от всего нашего коллектива самое душевное, самое сердечное поздравление и пожелания успехов в дальнейшем освоении космоса.

Саратовский индустриальный техникум. У телефона - заместитель директора Сергей Николаевич Румянцев.

- Здравствуйте, спасибо, мы тоже горячо поздравляем вас. Говорите громче - шумно, собралось очень много народа: наши преподаватели, учащиеся, корреспонденты...

Юра окончил техникум с отличием, но, кроме учебы, успевал многое: занимался в аэроклубе, был секретарем ДОСААФ трудовых резервов. Я передаю трубку преподавателю-инструктору физического воспитания.

В редакции популярнейшего журнала «Огонек» - суматоха. Почти готовый номер, который должен был выйти 16 апреля, пришлось срочно переверстывать и заворачивать в дополнительную, «гагаринскую», обложку. Стоявший в плане очерк «Родниковая быль», хоть и остался в анонсе, но заменен на материалы о Юрии Гагарине. Репортажи, фотографии, воспоминания. Корреспонденты Н. Верина и Н. Светлова - на телефоне.

А ВОТ И ГЛАВНЫЕ СТИХИ НОМЕРА.
Н.АСЕЕВ

СТОИЛО ЖИТЬ!

Мы дожили до этого!
Стоило, стоило жить!
Ждать, надеяться, думать,
трудиться, стараться,
Чтобы первый из нас
Мог отважный свой путь проложить
Сквозь космическое пространство.
В эту область беззвездья,
беззвучья,
таинственной тьмы
Он вознесся впервые
Полетом неслыханной славы.
Одинокий, единственный,
нет, не один:
С ним и мы,
Мы - родные народы
Великой Советской державы.

В неразведанный мир,
на невероятную высь
Поднялся он, и мир ему будет
века благодарен.
Поднялся он, и мы с ним душой
Заодно поднялись,
Заодно!
Душа в душу с тобою,
товарищ Гагарин!

Семья Гагариных, крайний справа - Юра, конец 50-х гг.

А по Балакову тоже, как и по всей стране, - бурная волна счастливых митингов.

Учащийся сш № 52 Константин Пекин:
- Летчик-космонавт Гагарин - герой. Такой смелый скачок мог совершить только советский человек, здоровый физически и крепкий духом. Подобный успех науки и техники возможен только в советской стране, где дорога к коммунизму озарена светом марксизма-ленинизма.

Советский политический «бомонд» встречает Ю. Гагарина.

Шофер РТС Вилков:
- От имени коллектива всех шоферов заявляю, что мы будем с еще большей энергией работать, чтобы наша родина была могущественнее.

Главный инженер районной тракторной станции:
- Его подвиг есть частица и нашего труда, труда всех советских людей

И - наконец - стихи
балаковского поэта Михаила Фишмана.

ГЕРОЮ ОТЧИЗНЫ МОЕЙ

Привет тебе, привет тебе, Гагарин Юрий,
С тобой я не встречался никогда,
Но все равно, в Москве ли, на Амуре,
Тебя узнать сумею без труда.

Узнаю по особым я приметам
Твое лицо из миллионов лиц:
Ведь перед ним небесные планеты
Свое лицо склонили ниц.

«Социалистический труд», № 74 от 14 апреля 1961 г.

Демонстрация в Москве, 12 апреля, 1961 г.

ИЗ СЕМЕЙНОГО АРХИВА

СВЕТЛОЕ ИМЯ РОДИТЕЛЕЙ

Мой папа Парунин Василий Георгиевич служил в рядах советской милиции. Начинал с участкового. Его посылали в разные села: Николевку, Сулак, Малое Перекопное, Маянгу и т.д. От рядового он дослужился до капитана. работал в ГПУ, НКВД, а с 1937 года был назначен начальником паспортного стола в г. Балаково. Имел именной браунинг за преданную службу.

Из рассказов мамы знаю о том, что он с честью выходил из сложных ситуаций.

Так, осенью голодного 1933 года ему было поручено разыскать пятилетнюю девочку из Маянги. Мать девочки жила в Балакове с сожителем, а девочка - в Маянге у бабушки. С бабушкой и матерью отец не раз беседовал отдельно. Одна говорила: «В городе внучка», - другая: «У бабушки в Маянге». Где на попутной телеге, где пешком, измученный участковый искал девочку. Однажды шел он мимо убранных бахчей и сморил его сон. Отец прилег в пустом шалаше и проснулся только с зарей, когда солнце заглянуло в его «спальню». Заметил он в шалаше костерок потухший. И что-то подтолкнуло его разгрести золу. В золе он обнаружил кусок платьица, расплавленную гребенку и обугленные косточки. Собрал он все это и принес в допросную, которая находилась в подвале милиции (усадьба Мальцева). На допросе женщина уверяла, что не знает, где ее дитя, и, когда папа развернул перед ней узелочек, она упала в обморок. Нашли людоеда или нет, мне неизвестно.

Еще опасный случай был, когда отец поймал опасного убийцу и рецидивиста

В. Г. Парунин. 30-е гг.

и привел в допросную, где находились теперь уже ушедшие в вечность Василий Петрович Савочкин и Иван Иванович Быков. Пойманный преступник, воспользовавшись разговором между милиционерами (такой случай!), схватил у одного из них браунинг. В одно мгновение Савочкин и Быков из допросной выскочили, а папа остался один на один с бандитом. По словам мамы (инкассатора Балаковского госбанка), отец оторопел, но только на мгновение, и пошел на хитрость. «Тебе отсюда не выйти, - сказал он, - давай перекурим это дело. Мало толку, если ты меня погубишь. У меня четверо дочек.» Они сели друг против друга по обе стороны письменного стола. Отец вынул «Беломор» и дал преступнику. А тот, положив браунинг, стал зажигать спичку. В это время отец протянул папиросу ему одной рукой, а другой - за браунинг. Домой он пришел с лицом цвета белой стены.

А в начале войны отцу дали бронь и назначили начальником милиции. Но в марте 1942 года он все-таки ушел добровольцем на фронт. В начальниках ходил Иван Иванович Быков и папин родной брат Михаил Георгиевич Парунин. А папа погиб на боевом посту, командуя первой мотострелковой боевой ротой. Маме написал хирург Тамбовского военного госпиталя Малкин, что отец умер от тяжелых ран. Еще о папе, как о замечательном командире писал рядовой Борис Кущ.

Перед похоронкой я увидела во сне отца. Он стоял рядом с нашей кроватью в черном костюме. Но я не обрадовалась ему, а так сильно испугалась, что заплакала. Мне было пять лет. Проснулись тогда все мои родные, и бабушка, узнав про мой сон, сказала маме: «Завтра жди похоронку». Так и случилось.

А мама, как я уже говорила, работала инкассатором: сберегала государственные деньги. Инкассаторы в годы войны и после носили тысячи рублей пешком, без охраны. Дважды мама ухитрялась уходить с деньгами от расхитителей. А я помогала ей дома начищать браунинг, учась в 3-м классе. Иногда мы с ней вместе охраняли банк.

В 1947 году Сталин запретил женщинам работать на опасной работе и мама горько плакала: ей нравилась ее работа.

Теперь их нет, отважных, честных и преданных городу, Отчизне и народу людей. Но есть мы, и мы сообщаем, что больно сердцу, так как папы нет в списках погибших на обелиске, а мама так ни разу и не была сфотографирована в шинели с браунингом и инкассаторской сумкой.

С уважением, Р. Парунина.

ПОЭТИЧЕСКАЯ АНТОЛОГИЯ

ЦВЕТИ, БАЛАКОВО!

Когда в начале 60-х годов вся страна узнала о Балакове, как о городе великих строек, стали лететь сюда письма из разных уголков Советского Союза. Некая Лариса Соколова-Павлова, чья юность прошла в Балакове, прислала из Астрахани песню собственного сочинения.

Багряное солнце сияет,
И алая зорька плывет,
И, в зелени весь утопая,
Степной Балаково цветет.
Припев:
На радость цвети,
Балаково,
Мужай в своей красоте,
Седьмая жемчужина Волги,
Ты в ленинской светлой
мечте.

Как вечер над Волгой родною,
Ты будто со мной говоришь.
Сияешь огнями ГЭСстроя
И людям улыбки даришь.

Как милая юность мне дорог
И связан с моею судьбой,
Ты в сердце прописан,
мой город,
Пусть солнце всегда над тобой.

Календарь: апрель

95 лет назад

27 апреля (по старому стилю) 1906 года в Балакове состоялась ПЕРВАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ. Народ с утра собрался у часовни, поставленной в честь Александра II, на молебен, посвященный открытию в Петербурге 1-й Государственной Думы. В то время, когда певчие запели «многолетие» царю, из толпы послышалось «Вы жертвою пали в борьбе роковой...» Над людьми взметнулся красный флаг, - вспоминали современники. С лозунгами «Долой самодержавие!», «Да здравствует свобода!» и с революционными песнями балаковцы прошли по Мариинской (ныне ул. 20 лет ВЛКСМ) до Дамбы (теперь ул. Коммунистическая) и повернули по ней в сторону сада «Отрада» (в районе нынешнего Дворца творчества у завода «Волжский дизель»). До «Отрады» рабочие не дошли. У полицейского управления (в районе поликлиники № 1) демострантов разогнали конные жандармы.

65 лет назад

25 апреля 1936 года РОДИЛСЯ АЛЕКСАНДР ИВАНОВИЧ МАКСАКОВ, Герой Социалистического Труда, Почетный гражданин города Балакова, много лет возглавлявший управление «Саратовгэсстрой».

45 лет назад

В апреле 1956 года Балаковский райком комсомола НАЧАЛ ВЫПУСК САТИРИЧЕСКОЙ СТЕНГАЗЕТЫ «ЕРШ», которая должна была стать «орудием в борьбе за здоровый быт и культурный отдых молодежи». В первом номере «ершовцы» высмеяли Владимира Малейко, который часто появлялся в общественных местах в нетрезвом состоянии, и рабочего судоремзавода Юрия Руденко, который во время отпуска недостойно вел себя в сельском клубе. Посмеялись стенгазетчики и над другими недостатками. Каждому, кто проходил мимо первого номера стенгазеты, бросался в глаза рисунок, на котором изображен пьяница, не имеющий сил подняться с земли. Под рисунком подпись: «Юноши в твоем возрасте целину поднимают, а тебя самого приходится поднимать».

Решением бюро райкома КПСС **в апреле 1956 года** при управлении строительства Саратовской ГЭС СОЗДАНА ПАРТИЙНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ. На первом собрании коммунистов избрано бюро из семи человек. Секретарем партбюро стал начальник отдела кадров управления Веселков, его замом - машинист экскаватора Поляков.

40 лет назад

16 апреля 1961 года рано утром американские бомбардировщики Б-26 БОМБИЛИ КУБУ. На следующий день на остров высадился американский десант. Кубинцы во главе со своим лидером Фиделем Кастро отчаянно отбивались. Советское правительство протестовало. Его поддерживал советский народ. Митингами. Обещали выполнить повышенные обязательства. В Балакове бригадир участка бетонщиков Саратовгэсстроя Щипачев пообещал «в ответ на пиратский налет американских наймитов уложить в апреле 10 тысяч кубометров бетона вместо 8 по норме». Кубинцы выгнали со своей земли американцев уже 19 апреля. Кубинская революция одержала победу.

В апреле 1961 года на улице Академика Жука открылась НОВАЯ ПОЛИКЛИНИКА.

29 апреля 1961 года в Пугачев ПРИШЛО ЭЛЕКТРИЧЕСТВО с недавно построенной Куйбышевской ГЭС. Линию электропередач прокладывали бригады Матюнина и Борюшкина из Саратовгэсстроя.

30 лет назад

8 апреля 1971 года в 12 часов дня НАЧАЛОСЬ ЗАТОПЛЕНИЕ КОТЛОВАНА ШЛЮЗОВ.

В апреле 1971 года НАЧАЛОСЬ ОДНОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ ПО НОВОМУ МОСТУ через Большой Иргиз в районе сел Малая Быковка и Маянга.

Бригадиру комплексной бригады стройуправления № 1 Саратовгэсстроя Николаю Деркачу ПРИСВОЕНО ЗВАНИЕ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА.

21 апреля 1971 года РОДИЛСЯ АНСАМБЛЬ ДЕТСКОГО ТАНЦА «УЛЫБКА».

25 лет назад

25 апреля 1976 года в ДК химиков снималась популярная в то время ПРОГРАММА ЦЕНТРАЛЬНОГО ТВ «ОТ ВСЕЙ ДУШИ» с не менее популярной ведущей Валентиной Леонтьевой. Героями программы стали Герой Советского Союза Ерошкин, водолаз Саратовской ГЭС Шилкин, главный инженер завода имени Дзержинского Серебряков, многодетная семья Леньшиных и другие балаковцы. Премьера программы состоялась на первом канале 8 мая.

15 лет назад

4 апреля 1986 года в кафе «Минутка» напротив магазина «Новинка» СОСТОЯЛОСЬ ОТКРЫТИЕ ЛИТЕРАТУРНОГО КАФЕ. Инициатором его создания стало литобъединение «Утро» под руководством поэта Евгения Запяткина. В этот день декламировали свои стихи Татьяна Юрина, Людмила Кулагина, Юрий Киселев, Александр Макиенко и Александр Авраменко, читал свой рассказ Михаил Буслюк и пел свои песни Александр Наумов. На вопрос корреспондента газеты «Огни Балакова» «О чем вы думаете?» Евгений Запяткин ответил: «Литкафе обещает подъем на новую ступень работы литобъединения. Мы должны в более полной мере отвечать своему назначению. XXVII съезд КПСС определил генеральную линию партии на ускорение социально-экономического развития страны. От нас, работников культуры, требуется качественно новое отношение к художественной литературе».

В апреле 1986 года нашему земляку актеру театра и кино Евгению Лебедеву ПРИСУЖДЕНА ЛЕНИНСКАЯ ПРЕМИЯ за актерские роли последних лет на сцене Большого драмтеатра в Ленинграде..

В апреле 1986 ОТКРЫЛСЯ САНАТОРИЙ-ПРОФИЛАКТОРИЙ «Балаковорезинотехники» «Ладья».

10 лет назад

10 апреля 1991 года в к/т «Мир» СОСТОЯЛАСЬ ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА всех времен и народов «Унесенные ветром».

22 апреля 1991 года у здания администрации СОСТОЯЛСЯ МИТИНГ, посвященный открытию 6-метрового памятника Ленину, приобретенного управлением Саратовгэсстрой за 80 тысяч рублей в городе Нестерове Львовской области, где его сбросили с постамента. В коротком сообщении об этом событии газета «Огни Балакова» писала: «Сегодня, во времена открытой атаки, клеветы, нападок на Ленина, КПСС, социализм, открытие памятника вряд ли можно назвать событием ординарным. Это символ нашей веры в социализм, это уважение и благодарность нашим отцам и дедам, это ответ кликушествующей пене, обильно появившейся на волне демократизации и гласности».

В ночь с 25 на 26 апреля произошла АВАРИЯ НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС.

5 лет назад

В ночь с 3 на 4 апреля 1996 года в Балакове наблюдалось ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ. Луна находилась «в тени» около четырех часов.

15 апреля 1996 года Указом Президента России Бориса Ельцина ГУБЕРНАТОРОМ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ НАЗНАЧЕН ДМИТРИЙ АЯЦКОВ. На следующий день он выбрал своего первого зама - Вячеслава Володина, а на следующий день балаковские учителя пикетировали здание администрации, требуя погашения долгов по зарплате и детским пособиям. С 17 апреля долг стали выплачивать.

В апреле 1996 года в Балакове в Центре медицинской профилактики ОТКРЫЛСЯ КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ И ОБСЛЕДОВАНИЯ НА СПИД. К тому времени в Саратовской области было зарегистрировано всего 4 вич-инфицированных.

22 апреля 1996 года своим постановлением за № 222 губернатор Аяцков НАЗНАЧИЛ НОВОГО ГЛАВУ БАЛАКОВСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ. Им стал Алексей Саурин. Представил нового главу на городском административно-хозяйственном активе зам. Аяцкова Леонид Ващенков.

С 23 апреля 1996 года областной Радиотелепередающий центр (РТПЦ) ОБЪЯВИЛ БЕССРОЧНУЮ ЗАБАСТОВКУ из-за задержки зарплаты, но забастовка продолжалась всего несколько часов. Вечером того же дня отключенные телеканалы заработали вновь.

В двадцатых числах апреля 1996 года в Балакове СОЗДАНО ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ «РЕФОРМЫ - НОВЫЙ КУРС», созданное в поддержку президента Ельцина и возглавляемое Владимиром Шумейко. Балаковских «реформистов» повел за собой Василий Шапошников, который в то время занимал должность заместителя главы балаковской администрации.

В конце апреля 1996 года на «Балаковорезинотехнике» СМЕНИЛСЯ ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР. Им стал Евгений Ефремов, возглавлявший до этого АО «Тадем».

Историческая смесь

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- СУДЕБНИКОМ времен Ивана Грозного жидам и их женам запрещалось ходить в золоте и серебре, и на их головных уборах обязательно должен был иметься желтый цвет - знак отличия жидов от христиан;

- РУССКИЙ царь Борис Годунов, дорожа своим здоровьем и опасаясь покушения на него со стороны врагов, нанял к себе на службу шесть иностраных медиков, которым давал богатое содержание и подарки, почитал их как больших князей или бояр и позволил им построить в Москве большую протестантскую церковь;

- ПРИСТРАСТИЕ русских к иноземным обычаям и одеждам и бритью бороды появилось еще до Петра Великого, при Борисе Годунове, который провозглашал необходимость сближения с иностранцами для получения у них знаний;

- ПЕРВЫЙ из российских царей династии Романовых не хотел венчаться на царство. Когда после соответствующего соборного решения к нему в Ипатьевский монастырь в Костроме, где будущий царь находился с матерью, пришли челобитчики, 16-летний Михаил отвечал «с великим гневом и плачем», что он государем быть не хочет, а его мать Марфа говорила, что «у сына ее и в мыслях нет на таких великих православных государствах быть государем». Тем не менее династия Романовых правила Россией более трехсот лет.

С.М. Соловьев.
ИСТОРИЯ РОССИИ.

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

ДРАГОЦЕННЫЙ КОВЧЕГ

НОВЕЙШИЙ ПИСЬМОВНИК

для составления всякого рода образцовых писем, соч. Любецкого, поздравительных, почтительных, родителям, родственникам, друзьям и знакомым, любовно-интимных, торгово-коммерческих.

Формы писем к важным особам, начальствующим, ходатайствующих, просительных и жалобных. Формы писем князьям, графам и другим высокопоставленным лицам. Формы жалоб мировым судьям. Формы прошений об обжаловании и аппеляции в мировые съезды и другие судебные учреждения. Образцы и формы аппеляций, подаваемых в высшие судебные ведомства. Образцы и формы доверенностей на ходатайство по делам, заемных писем, росписок (так в тексте - ред.), актов, договоров и всякого рода обязательств. Письма изысканные и редкие по характеру красноречия и витийства великих людей, как например - переписка Екатерины Великой с величайшим насмешником - сатириком Вольтером. Образцовые, редкие замечательные письма Сперанского, Карамзина, Гоголя, Тургенева, Пушкина, Руссо, Расина, Суворова и Потемкина. Образцы и формы прошений и писем важным духовным лицам: архимандритам, архиереям и митрополитам. Замечательные два письма Волынского. С приложением устава о воинской повинности, со всеми разъяснениями. Устав об ответственности торговой несостоятельности в разных видах, с особым отделом указателя всех 15-ти томов законов гражданских и уголовных, необходимо нужных всякому при всех судебных спорных и тяжебных делах, как справочных, в каком томе следует разыскать каждому свое дело, с указанием статей, переходящих из одного тома в другой, с пояснением всех форм и правил, в каком порядке следует изъявлять неудовольствие на решение суда и перенос оного в другой суд, с указанием бумаг: куда и на какой, то есть на гербовой или простой, аппеляции, жалобы или прошения следует подавать. Книга, составляющая большой том, в 15-ти частях, в 19-ти отделах. Цена с пересылкой 2 руб., в роскошном же переплете с золотым тиснением 3 рубля.

«ЦАРЬ-КОЛОКОЛ», иллюстрированный журнал для семейного чтения, № 13, 1891 г.

МОДЫ

БАЛЬНЫЙ ТУАЛЕТ

ИЗ ШЕЛКОВОЙ МАТЕРИИ, С МАТОВЫМ ЛОСКОМ ЦВЕТА «ОБЕРЖИН».

Заметьте, как это платье просто и вместе с тем богато, благодаря широкому галуну, составляющему отделку совершенно гладкой и сильно облегающей юпки (так в тексте - ред.). На оттененном галуне того же цвета «обержин», с значительной примесью золота, изображены фантастические листья. Небольшой шлейф будто совсем не пришит, а только схвачен у лифа пушистым шу из узких лент, и от него идут свободно расширяющиеся книзу густые складки. Лиф в pendant к юпке также очень прост. Отложной воротник, переходящий спереди в жабо из плессированного газа под цвет платья, украшает его. Длинные рукава, пышно приподнятые и отделанные галуном с шу у плеч, суживаются к кистям рук.

Баронесса Гар. «ЦАРЬ-КОЛОКОЛ», журнал для семейного чтения, № 2, 1891 г.

РЕКЛАМНЫЙ УГОЛ

Митрополитам. За-

«ЦАРЬ-КОЛОКОЛ», иллюстрированный журнал для семейного чтения, № 13, 1891 г.

ШАРИРЪЗЬ
ЧАЙНЫЙ
ЗАБАНКУ
ЖАХЪ
ВЪШНЕВАЯ
ЗАВОДЪ
ВЪ
ВЪ
В

Сумашествие - плата за Интернет?

Слышал, что в нашем городе появились Интернет-маньяки, которые проводят за компьютером почти весь день. И, вообще, можно ли двинуться умом из-за Интернета?

Виктор Сечкин.

Такой случай имеется: со слов директора городской компании, занимающейся Интернетом, после подсчета времени, проведенного одним из его клиентов во Всемирной паутине, оказалось, что в среднем этот человек просиживал за компьютером в сутки около 10 часов - не меньше. Сумасшедший он или нет, конечно, судить врачам-психиатрам. А вот «двинуться» из-за Интернета можно. Симптомы «сдвигов» такие: постоянно хочется находиться в сети, увеличение времени пребывания в Интернете, плохое настроение, депрессия, беспокойство при невозможности войти в сеть, концентрация на проблемах Интернета с ущербом для окружающих.

Балаковские танцоры - в Канаде

В детстве моя дочь занималась танцами в ансамбле «Радость». Недавно слышала, что скоро у коллектива - юбилей, на который будут приглашены бывшие участники «Радости». Правда ли это?

Ольга Викторовна.

- Занятия с ветеранами «Радости» проводятся каждое воскресенье в 17.00 в городском Дворце культуры, - ответила руководитель «Радости» Н. Н. Климчук. - Празднование 30-летия нашего ансамбля планируем на апрель-май 2002 г. Но собираем всех заранее, чтобы ветераны смогли показать свое мастерство на сцене.

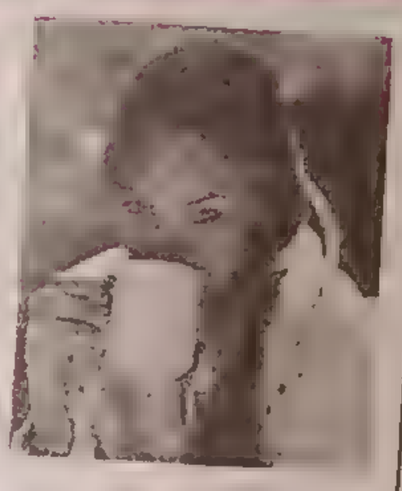
А праздничный концерт «Радости» будет с «изюминкой»: кроме народных танцев зрители смогут увидеть бразильский карнавал.

Кстати, один из учеников Нины Николаевны сейчас живет и работает хореографом в Канаде. До того, как уехать за границу, он танцевал в известной московской группе «Ритмы планеты».

Микробы в водопроводе

Раньше водопроводную воду люди пили без страха подцепить какую-нибудь болезнь. Сегодня врачи заставляют всех воду из-под крана кипятить, говорят: иначе заболеете. Неужели так опасна теперешняя водопроводная вода?

Александр, 21 год.



- Сети водопроводов в населенных пунктах эксплуатируются с 1960-1965 гг. и находятся в неудовлетворительном состоянии, - пояснила главный врач города и района Н. Р. Стражникова. - Выявлено 14,7% неудовлетворительных по бактериальным показателям проб водопроводной воды из разводящей сети, по химическим показателям - 60,6%, что говорит об изношенности труб.

От себя добавим: вывод делайте сами, но воду все-таки лучше вскипятите. А если есть возможность - и отфильтруйте.

Надо расставить акценты

Что за фирма заседает в здании, где располагается клуб «Горячая КЛАВА»? Говорят, там «разводят» людей на деньги при помощи каких-то новейших методов, а по сути это та же финансовая пирамида.

Олег З., г. Балаково.

Мы обратились за разъяснением к директору ООО «Акцент» И. Бальсис, которая ответила:

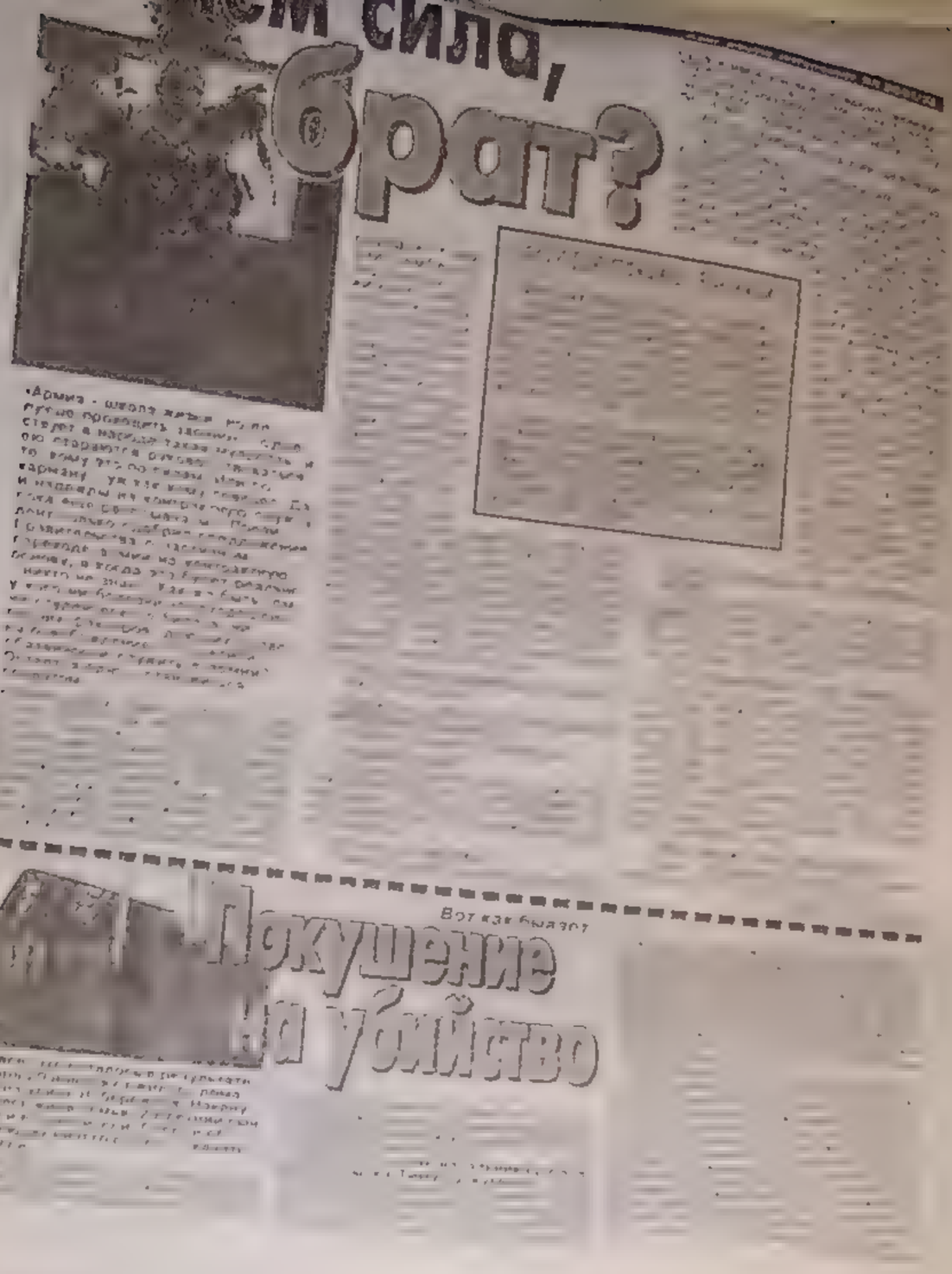
- Часть наших помещений по улице академика Жука, 12 действительно отдана в аренду, в том числе и предприимчивым молодым людям, которые делают свой бизнес в офисе №121. Что это за бизнес - я не знаю, к их деятельности наша фирма не имеет никакого отношения, а клуб «Горячая КЛАВА» в особенности. Думаю, что люди сами вольны решать, участвовать им или не участвовать в таких мероприятиях. Но народу в этом офисе бывает очень много.

Типи-бом, типи-бом...

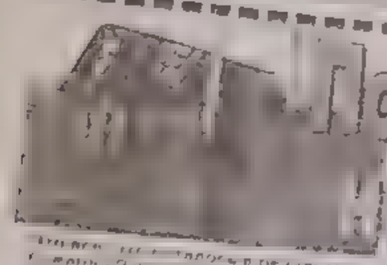
Слышала о том, что в пожарной охране отключены все телефоны за неуплату. Неужели и «01» тоже?!! Это что же теперь, если что загорится, то и пожарную охрану не вызовешь?

Ольга Р., г. Балаково.

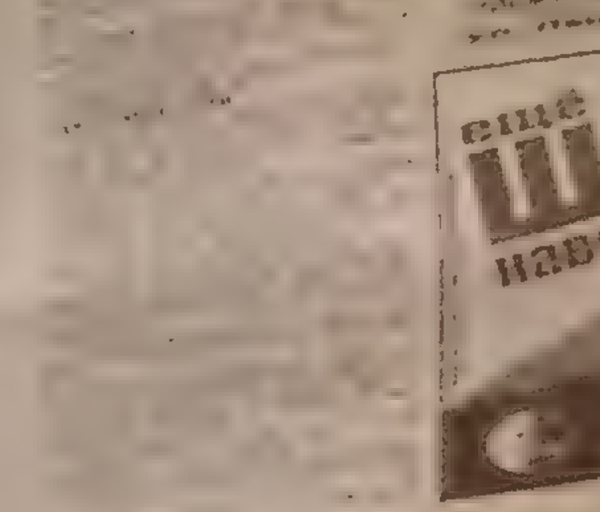
Ваши опасения обоснованы частично, Ольга. В пожарной охране действительно отключили большинство телефонов, но «01» - самый главный телефон, по которому можно вызвать пожарных, - остался, как и парочка телефонов у руководителей пожарной службы. Это длится уже больше месяца, и на момент проверки этого слуха ситуация не изменилась. Понятно, что сигналы о загораниях у населения принимаются, но нагрузка на оставшиеся телефоны действительно высокая. Так что старайтесь не допускать пожара...

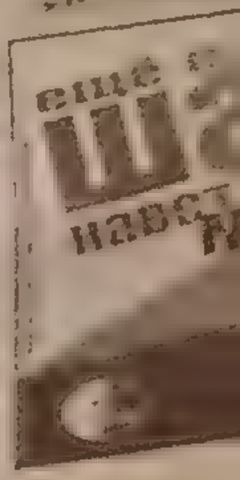


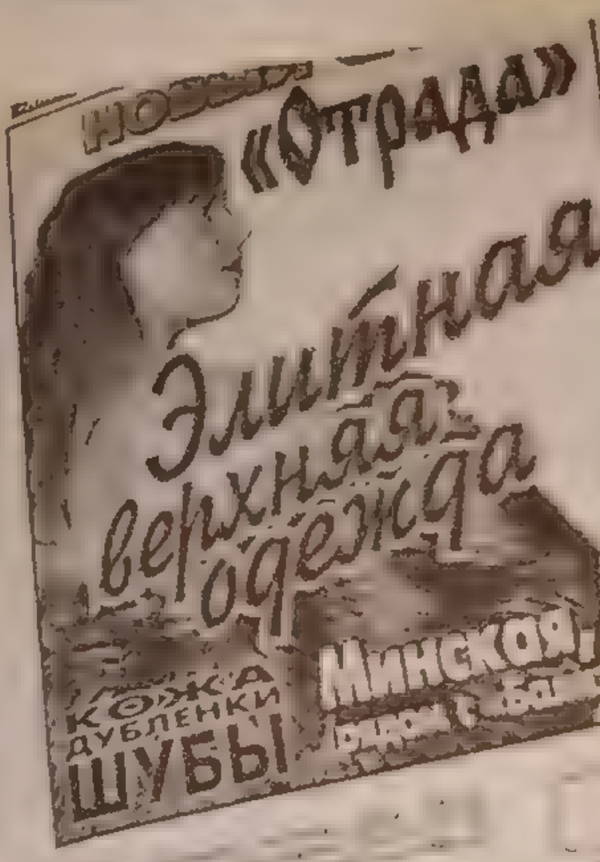
В чем сила, брат?

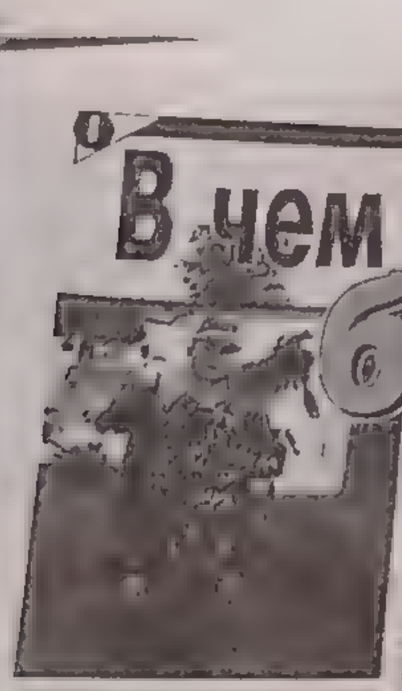


Покушение на убийство







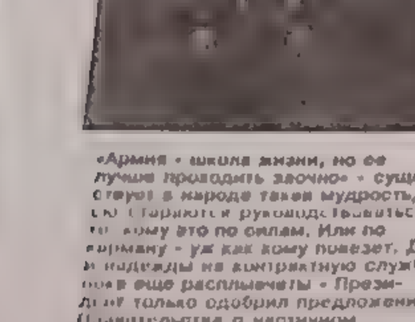


В чем сила, брат?

Армия и общество

«Армия - школа жизни, но ее лучше проходить заочно» - существует в народе такая мудрость, и все стараются руководствоваться ею - кому это по силам. Или по карману - уж как кому повезет. Да и надежды на контрактную службу пока еще расплывчаты - Президент только одобрил предложение Правительства о частичном переходе армии на контрактную основу, а когда это будет реально никто не знает. Как же быть тем, у кого ни болезни «подходящей», ни студенческого билета, ни прочих факторов, дающих право на освобождение от почетной обязанности служить в армии? Остается одно - становиться солдатом

СОЛДАТСКИЕ БЛИКИ



Покушение на убийство

Вот как бывает

Это все, что осталось в результате пожара 20 ноября от жилого дома №18 на улице Набережная. Накануне здесь жила семья: 20-летний сын Женя и его родители. Соседи об этих людях ничего плохого сказать не могли.

Ночью, 20 ноября в их доме разыгралась трагедия. Так случилось, что Женя находился в квартире один. Неожиданный визит соседа,

30-летнего Бориса его сразу насторожил

имел дены и за гараж, кото

строить несколько лет назад.

Как рассказал зам. начальника уголовного розыска Тимур Джуенов, дал

ему показания. Он стал требо

Женя испуга

дело по ста

Армия и общество

В чем сила, брат?

«Армия - школа жизни, но ее лучше проходить заочно» - существует в народе такая мудрость, и ею стараются руководствоваться те, кому это по силам. Или по карману - уж как кому повезет. Да и надежды на контрактную службу пока еще расплывчаты - Президент только одобрил предложение Правительства о частичном переходе армии на контрактную основу, а когда это будет реально - никто не знает. Как же быть тем, у кого ни болезни «подходящей», ни студенческого билета, ни прочих факторов, дающих право на освобождение от почетной обязанности служить в армии? Остается одно - становиться солдатом.

«Знаешь, мам, здесь вообще-то нормально, устроиться можно, хотя, если честно, - полная ж...» - откровенно написал в письме балаковский новобранец, сын одной моей знакомой. И кратко описал приметы этой самой «ж...» - без точек, разумеется, к которым я прибегаю только из этических соображений. Эти приметы всем, кто служил, хорошо известны, а те, кто пока не надел гимнастерку, слышали от друзей-дембелей: дедовщина, отжимание денег, сигарет и продуктов, необходимость покупать обмундирование, чтобы выглядеть достойно и не получить наряд вне очереди, идиотизм армейских приказов типа «копать отсюда и до обеда» и т.д. и т.п.

«Там свои правила игры, и их надо знать», - сказал пришедший недавно в отпуск в Балаково солдат срочной службы Петр Подгорнов. Кстати, его мама - Р. А. Подгорнова, председатель Балаковского комитета солдатских матерей (не путать с союзом солдатских матерей). Петр согласился дать небольшое интервью для «Круга» - с тем, чтобы парни, только еще готовящиеся служить, знали элементарные правила поведения в армии.

- Петр, сколько времени ты служишь?

- Уже год прошел.

- Кто же ты сейчас, если пользоваться армейской иерархией?

- Черпак (смущенно улыбается)...

- А войска какие?

- Внутренние войска МВД, служу в Калужской области, есть такой Доминический район, часть наша за городом. Я - рядовой, мастер ТСО (технические средства охраны).

- Отпуск как заслужил?

- Приехал к нам с инспекцией генерал, ну, а я накануне все проверил-перепроверил, навел, в общем, шик-блеск... Сигнализация нормально сработала, сбоев никаких не было. Генерал меня похвалил и вот - отпуск дали...

- Ну, что скажешь, есть у вас дедовщина в части?

- Есть, конечно... Предыдущий призыв, к примеру, у нас состоял в основном из дагестанцев, так вот, остальным ребятам несладко пришлось. У нас такого нет. Не позволяют себе наши «деды» унижать молодых, заставляя чистить сапоги или пришивать подворотнички. Хотя бывает всякое... Самое главное, что я понял в первые же дни службы - надо сразу найти друзей, держаться вместе и стоять друг за друга горой. Со старослужащими не ссориться, но и прогибаться перед ними тоже не стоит. Не надо жадничать. В армии не любят тех, кто «зажимает» посылку из дома или не делится сигаретами. Ты поделился - завтра другой с тобой поделится. Кстати, я думаю, что дедовщина очень скоро отойдет вообще - непопулярно это сейчас в армии, да и начальство следит, чтобы ее не было.

- А как относитесь к тем, кто убегает из части?

- Плохо относимся. Один убежит, а кучу народа сгоняют его искать, ночью, в любую погоду. Чем они-то виноваты? Не убегать надо, а стараться найти свое место в тех условиях, где оказался.

- Что посоветуешь в этих поисках?

- Неплохо все свои «таланты» вспомнить, чем можешь заниматься. Умеешь рисовать? Здорово, значит, можешь заниматься оформлением наглядной агитации. Музыкой увлекался? Пожалуйста - организуй в роте досуг, ведь там тоже праздники бывают. Радиолюбительство, умение готовить, мастерить что-то - все может пригодиться солдату. Даже шить надо уметь - подворотнички те же пришить сноровка нужна.

- Так в чем же сила для солдата?

- Сила - в дружбе. В юморе. И в самоуважении. А остальное приложится.

Ирина БУГАНИНА.

СОЛДАТСКИЕ БАЙКИ

Военная кафедра. Уставы. Полковник:
- В субботу и воскресенье солдат может уволиться из расположения части. Значит, пойти в увольнение. Скажем, поехать в город, сходить с девушкой погулять, в кино пойти, в цирк, в зоопарк (распаляется), на дискотеку, в картинную галерею или, скажем, в театр... мда, ну это я уже загнул...

Сидел солдат-истопник в кочегарке. Скучно. Жарко. Дай, думает, родителям письмо напишу, порадую стариков, расскажу им про армейские будни. Взял листок бумаги, подпалили его по углам и начал:
«Здравствуйте, мои дорогие, пишу письмо из горячего танка»...

Вот как бывает

Покушение на убийство

Это все, что осталось в результате пожара 20 ноября от жилого дома №18 на улице Набережная. Накануне здесь жила семья: 20-летний сын Женя и его родители. Соседи об этих людях ничего плохого сказать не могли.

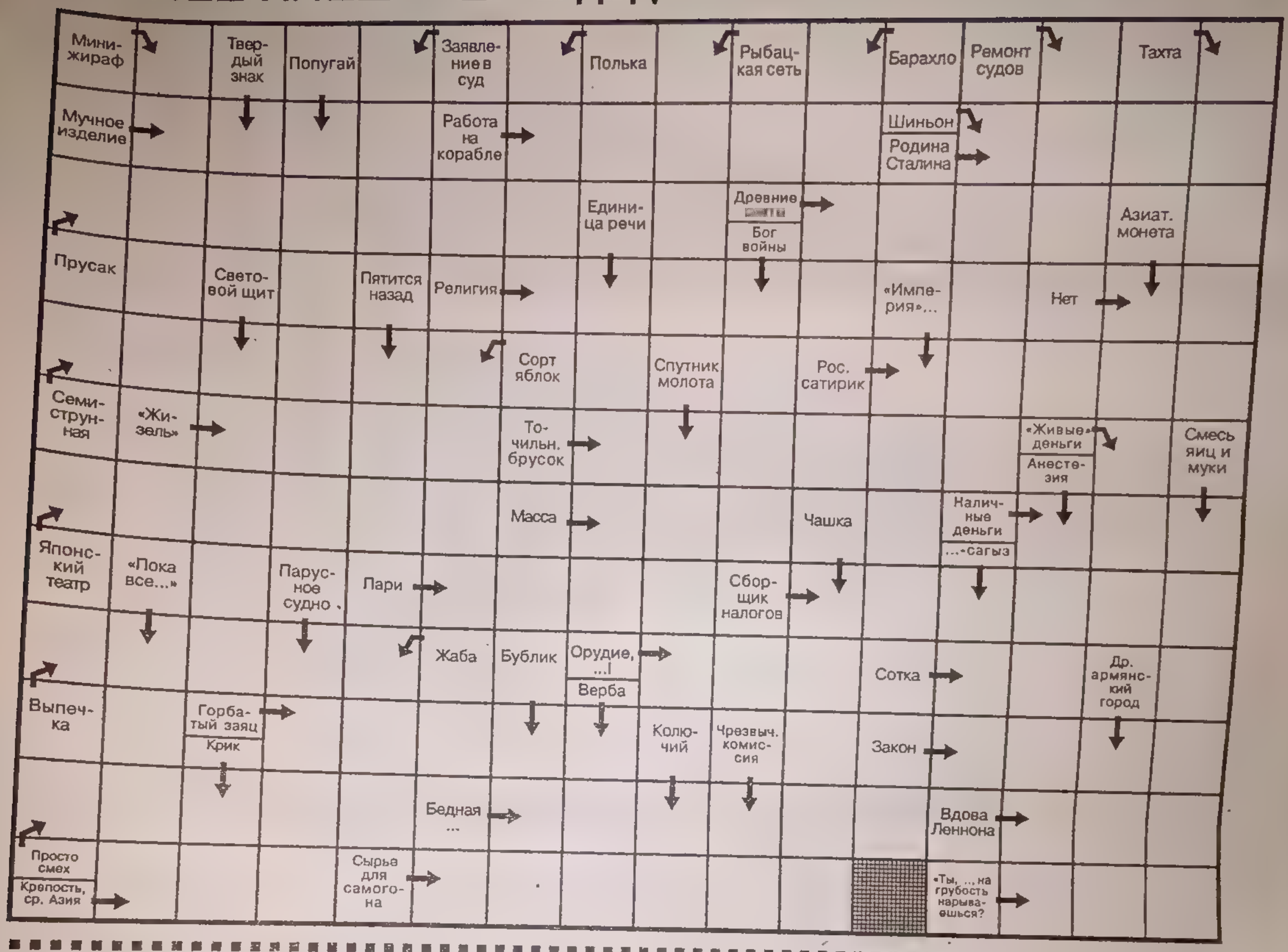
Ночью, 20 ноября в их доме разыгралась трагедия. Так случилось, что Женя находился в квартире один. Неожиданный визит соседа, 36-летнего Бориса его сразу насторожил. Пьяный мужчина стал требовать якобы оставшиеся деньги за гараж, который он помогал строить несколько лет назад.

Как рассказал **зам. начальника уголовного розыска Тимур Джукенов,** далее произошло следующее. Под угрозой убийства он стал требовать деньги и золотые изделия. Женя, испугавшись, отдал все, что было. Но этого Борису показалось мало. Он схватил ножницы и нанес Жене более 10 ударов в грудь. А потом, взяв в руки деревянную палку, продолжал бить парня теперь уже по голове. Несмотря на тяжкие ранения, Женя сумел вырваться и убежать. А преступник, желая скрыть следы, поджег постель. Через считанные минуты огонь охватил весь дом. Женя в это время уже прибежал к своему другу, живущему на улице 60 лет СССР. Оттуда он был доставлен в больницу.

Прибывшая на место преступления опергруппа вскоре задержала преступника. Он уже успел опохмелиться, закопать украденное вблизи своего дома и намеревался скрыться. Уголовный розыск помешал его планам. К слову, сотрудники милиции уже знакомы с Борисом. Он - ранее неоднократно судимый. Не прошло и месяца, как он вернулся из мест лишения свободы, где отбывал наказание за причинение тяжких телесных повреждений. Борис признал свою вину в содеянном и сейчас дает показания. Возбуждено уголовное дело по статье «Покушение на убийство».

Сергей БИЛЛЕ.

СКАНВОРД



Визави

Василий Иванович, долго думала над вашим предложением. Напишите о времени и месте встречи - поговорим. Г/п, а/я 13, аб. 11.

3099. Я - парень приятной внешности. Хочу познакомиться с девушкой, 19-22 лет, для любви и ласки. О себе: 22 года, рост 190, скромен. Мой адрес в редакции.

3100. Мне 25/178. Познакомлюсь с девушкой, женщиной, для встреч на ее территории. Адрес в редакции.

3101. Мне 22/158/58, сыну 4 года, симпатичная, стройная, без в/п. Познакомлюсь с мужчиной, до 35 лет, материально обеспеченным, для встреч. В дальнейшем возможно создание семьи. Адрес в редакции.

3102. Молодой, всем обеспеченный мужчина, есть автомобиль, работаю, в/п в норме, познакомлюсь с девушкой-снегурочкой, 20-25 лет, для встречи Нового года и более. Адрес в редакции.

3103. Юноша познакомится с молодым человеком. Пишите: Балаково-17 а/я1.

3104. Хочу любить и быть любимой для одинокого мужчины, без в/п и проблем, около 50 лет, не ниже 170 см, желательно с а/м. Адрес в редакции.

3105. Солдат Дмитрий познакомится с привлекательными девчонками. Пишите все. Г. Вольск-18, 16ЦВСГ Гришину Д. В.

3106. Порядочная женщина, Телец, 47/155/60, познакомится с материально обеспеченным мужчиной, до 55 лет, для серьезных отношений. А/м - не помеха. Адрес в редакции.

3107. Приятный молодой человек, 32/180/85, с чувством юмора, познакомится с симпатичной девушкой, для серьезных отношений. Пишите: Балаково-15, д/в, п/д №0183097.

3108. Молодая 24-летняя женщина, полная, есть дочь, познакомится с мужчиной 25-35 лет. Для создания семьи. Адрес в редакции.

3109. Телец, 51/195/115, познакомится с вдовой, 45-55 лет, для создания настоящей крепкой и верной семьи. Пишите: Балаково-25, д/в, п/п №555762.

3110. Женщина, 29/173, без детей, обеспечена. Еще надеется на встречу с последним романтиком. Будет очень приятно, если он окажется еще и джентльменом. Тел. в редакции.

3111. Девушка, ехавшая на маршрутке №10 5 ноября в 12.30 от вокзала до площади. На тебе была синяя куртка, серые штаны и белая шапочка. Пожалуйста, отзовись. Мой адрес в редакции.

3112. 23-летний молодой человек, с чувством юмора, познакомится с симпатичной, стройной девушкой, 24 лет. Отвечу сразу. Адрес в редакции.

3113. Пышнотелая 28-летняя Снегурочка растопит вечную мерзлоту в сердце Деда Мороза. Наводнения бояться не надо. Адрес в редакции.

Господа! Если в конце объявления написано "АДРЕС В РЕДАКЦИИ", то обращаться к заинтересовавшему вас абоненту следует ПИСЬМЕННО по адресу: "Балаково-24, а/я 24, для абонента №..." . В письмо ОБЯЗАТЕЛЬНО вложите чистый конверт - ИНАЧЕ ОНО НЕ ДОЙДЕТ ДО АДРЕСАТА.

Поверь в себя!

Здесь возвращают здоровье

3 декабря отмечается международный День инвалидов.

Конечно, дата эта совсем не праздничная. Ведь инвалидность связана с утратой или ограничением той или иной функции организма человека.

Став инвалидом, человек сталкивается в том числе с психологическими проблемами: меняется прежний ритм его жизни, возникают трудности в общении с людьми. Что же делать инвалидам?

- Каждый решает этот вопрос по-своему, - рассказывает **Н. А. Суркова, зам. главного врача муниципального учреждения здравоохранения (МУЗ) «Больница восстановительного лечения».** Кто-то опускает руки, ставя «крест» на дальнейших успехах и достижениях, замыкается в своем мире, погружается в свои переживания. Более правильную позицию занимают те люди, которые активно стараются направить свои усилия на восстановление утраченных функций организма.

К примеру, В. Дикуль. Он после тяжелой травмы позвоночника, благодаря неимоверной силе воли в сочетании с правильно подобранным режимом тренировок, вернулся к полноценной жизни.

- На базе бывшего санатория «Ладья» 3 года назад было организовано единственное в своем роде учреждение - МУЗ «Больница восстановительного лечения». Здесь занимаются проблемами реабилитации взрослого населения.

- Наверное, как везде сегодня, в больнице за все надо платить?

- Я не случайно подчеркнула в самом начале, что учреждение муниципальное, что означает: любой житель города имеет возможность получить у нас бесплатное лечение. Согласитесь, это немаловажно при нынешней экономической ситуации, когда из-за трудного материального положения инвалида получить ему санаторно-курортное лечение практически невозможно.

- Каким образом происходит реабилитация?

- У нас работают специалисты, которые предварительно оценят состояние больного, затем квалифицированно подберут соответствующие методики лечения. Определят объем двигательных нагрузок, дадут рекомендации по дальнейшему образу жизни.

- Как попасть к вам на лечение?

- Для начала следует взять направление у лечащего (участкового) врача и потом просто прийти к нам.

Наталья ЗУЕВА.

ИНФОРМАЦИЯ К СВЕДЕНИЮ

За 3 года существования больницы здесь прошли реабилитацию около 500 инвалидов.

Поверьтесь!

«У тебя СПИД, значит - мы умрем»

Начало зимы отмечено печальной датой - 1 декабря - Международный день борьбы со СПИДом. Декабрь, когда все живое, кажется, умирает, и неизлечимая болезнь. Совпадение?

Ты отдашь, наверное, все на свете,
Чтоб не видеть страданья эти,
Как уходят из жизни друзья,
Позабыть о которых нельзя.

Эти строки из стихотворения Клары Ветровой посвящены умершим от СПИДа молодым людям, которые не доживают до зрелых лет. И каждый день в список умерших вносятся новые имена. Их число возрастает в геометрической прогрессии.

Одним из основных путей передачи ВИЧ-вируса, вызывающего СПИД, остается наркомания. Неужели, беря в руки шприц с наркотиком, молодой человек или девушка не думают о последствиях?

О причинах, побуждающих молодежь уколоться, рассказала **Г. А. Овсянникова - врач-эпидемиолог управления здравоохранения:**

- Вот как думают начинающие наркоманы:
- в жизни все надо попробовать;
- один раз нестрашно;
- я - сильный, буду держать себя в руках;
- ведь друг сказал, что он колется: все о'кей;
- чем я хужо других?;
- когда почувствую, что начинается зависимость, сразу брошу;
- я буду контролировать себя.

Вполне вероятно, что они не думают вообще ни о чем. Просто им все равно. Поэтому не случайно, что День борьбы со СПИДом проходит в этом году под девизом «Мне не все равно, а тебе?».

Кроме того, балаковские медики решили провести городской месячник, посвященный этой проблеме. Цель - донести до сознания нашей молодежи, что наркотики - это приговор, который человек подписывает себе сам осознательно.

- Не будьте слабыми и тщедушными, возьмите себя в руки. Поверьте, смысл жизни - не в наркотиках, - подытожила Галина Александровна. - Ваше завтра зависит только от вас.

Наталья РУДЕНКО

СТАТИСТИКА

В ноябре 2001 г. в нашем городе и районе насчитывалось 1238 ВИЧ-инфицированных, выявленных лечебными учреждениями. Плюс - 248 лиц, находящихся в местах лишения свободы. Шестеро из 1000 жителей города, заражены ВИЧ. На 90% это молодые люди в возрасте 15-30 лет.

Декада для инвалидов

ПРОТЯНИ ИМ РУКУ

Глава БМО Валентин Тимофеев подписал постановление, согласно которому с 1 по 10 декабря пройдет декада, посвященная Международному дню инвалидов. Намечен целый ряд мероприятий.

1 Работники управления социальной защиты посетят инвалидов-колясочников на дому, чтобы обследовать социально-бытовые условия их проживания и выявить нужды и потребности каждого инвалида.

2 Отдел предоставления льгот и компенсаций управления соцзащиты продолжит акцию «Протяни им руку помощи», куда входит сбор и раздача вещей нуждающимся.

3 Отдел по социальным вопросам проводит IX зимний фестиваль детей-инвалидов «Снежинка».

4 Продолжается работа со спонсорами по оказанию адресной материальной помощи инвалидам первой группы.

5 В планах физкультурной организации инвалидов «Академия-спорт» - соревнования по тяжелой атлетике и дартсу, культурно-спортивный фестиваль.

6 Балаковский Центр социального обслуживания населения готовит музыкально-развлекательную программу в отделении дневного пребывания. Пройдет концерт и в отделении социальной реабилитации.

7 Во время декады пройдут мероприятия по лечебному оздоровлению инвалидов; управление культуры организует художественные выставки работ инвалидов и концерты.

8 Намечена встреча общественности с инвалидами-участниками боевых действий.

Источник: пресс-служба администрации БМО.

К размышлению, на заметку

КТО ПРИДЕТ НА СМЕНУ ВЕТЕРАНАМ?

В этом году исполняется 16 лет с момента пуска первого блока Балаковской АЭС - одного из крупнейших предприятий города. Средний возраст работников станции перешагнул 40-летний рубеж, и руководство АЭС уже сейчас думает о том, кто придет на смену старшему поколению балаковских атомщиков. Для долгосрочного планирования комплектации кадрами на АЭС ведется база данных на студентов высших и средних специальных учебных заведений.

К сожалению, мы не располагаем информацией о студентах, не проходящих практику на нашем предприятии. Поэтому просим всех, чьи дети учатся в вузах или техникумах по специальности, которая может быть востребована на Балаковской АЭС и кто желает, чтобы его ребенок в дальнейшем работал на Балаковской АЭС:

- предоставить все необходимые сведения о Вашем ребенке;
- обязательно сообщать об оформлении студентом академического отпуска.

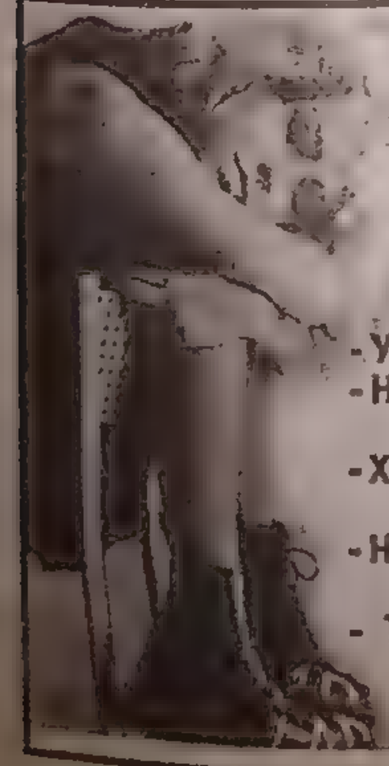
Звоните по телефону 999-[illegible]. Вас внимательно выслушает инженер по подготовке кадров Цапаева Светлана Борисовна. Здесь же Вы можете получить информацию о том, что необходимо для прохождения студентами практики на Балаковской АЭС.

ДУМАЙТЕ О ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ СЕГОДНЯ.

ПОДАРОК КО ДНЮ МАТЕРИ

В минувшую субботу в военно-патриотическом центре «Набат» состоялась встреча работников военкомата с мамами балаковцев, которые успешно проходят службу в рядах Российской Армии. Военный комиссар г.Балаково и района Владимир Ильмушкин подарил каждой из них цветы и вручил благодарственные письма. Он отметил, что достаточно часто в военкомат приходят подобного рода извещения об успехах балаковцев в армии. Всегда в таких случаях и у военных и у родственников военнослужащих возникает чувство гордости.

Олег БАЖЕНОВ.



ПОДРОСТКОВЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ!

3-14-27

(круглосуточно)

- У тебя сложная жизненная ситуация?
- Не знаешь, как выйти из конфликта и наладить отношения?
- Хочешь измениться, но не знаешь, как это сделать?
- Нуждаешься в доверительном разговоре по душам?
- Тебе необходим совет специалиста?

Опытные психологи помогут тебе. Позвони! Нам есть о чем поговорить.

УСЛУГИ

«Мост-сервис». Установка спутниковых ТВ и ПР антенн, НТВ-плюс, НОТ, BIRD. Тел. 55-666.

Восстановление работоспособности компьютеров. Тел. 4-50-37.

ЦИТ. Компьютерная подготовка. Тел. 9-09-53.

Ремонт холодильников с гарантией. Тел. 7-22-23.

Казино «Зебра» приглашает на работу юношей и девушек. Тел. 3-19-37.

ТОРГОВЛЯ

Продается столярный цех, недорого. Тел. 2-81-73, 2-63-06.

РАБОТА

Организация ОАО «Втормет» приглашает на работу предприимчивых, коммуникабельных людей, не старше 35 лет, желательно с техническим образованием.
Тел. 98-5-92 (в рабочее время); 2-04-83, после 20.00.

Срочные объявления

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам 1-комн. кв., без посредников. Тел. 3-42-16.

* куплю 1-2-комн. кв. или малосемейку. Тел. 3-98-21.

* сниму кв. Тел. 4-70-66.

* сниму кв. в новых м-нах. Тел. 7-53-36, 3-43-21.

ДОМА:

* продам дом в Сазанлее. Тел. 7-44-33, 2-71-27.

* дом большой, светлый, теплый. Газ, вода во дворе, баня, летняя кухня, постройки, участок. Г. Новоузенск. Цена 130 тыс. руб. Тел. (293)3-08-45.

* продам или обменяю на кв. в Балакове коттедж в Николевке. Тел. 61-6-56.

ГАРАЖИ:

* продам гараж, рынок 4б м-на, территория «Балакововодстрой». Тел. 4-47-64.

КУПЛЮ:

* продовольственный «Тонар», б/у. Тел. 6-71-63.

* дрова, уголь. Тел. 2-66-79, 8.00-17.00.

ПРОДАМ:

* полушубок из каракуля, б/у, недорого. Тел. 9-29-49, 4-54-37.

* двухкамерный холодильник, б/у, в хорошем состоянии. Тел. 9-29-49, 4-54-37.

* холодильник «Саратов», б/у.Тел. 5-84-84.

* двери филенчатые. Тел. 5-84-84.

* шубу из меха енота. Тел. 5-10-11.

* трубку «Сенао-358». Тел. 6-85-99.

* стиральную машину, б/у. Тел. 4-49-67.

* а/цистерну, полуприцеп, 23 м. куб., 2001 г. в. Код (8-842-48) 2-27-35.

* спальный гарнитур, в упаковке. Тел. 7-49-43.

* игровую приставку «Sony»+10 дисков+память - 3500 руб. Обращаться: Н. Леонова, 66-78.

* пальто кожаное, цв. серый, разм. 46-48. Тел. 4-73-68.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам ВАЗ-2105, 1983 г. в. Цена умеренная. Торг. Тел. 5-67-06.

* продам «Ниву», 1998 г. в., ЗИЛ-130. Тел. 2-83-77, вечером.

* продам шипованную резину, 175/70 R13, б/у, дешево. Тел. 7-00-90, 3-54-47.

МАЛЫЙ БИЗНЕС:

* купим или снимем в аренду помещение под магазин. Тел. 3-30-11.

* продам цех по производству макаронных изделий. Тел. 4-34-83.

* стабильный заработок. Тел. 7-13-99.

* снимем в аренду торговую площадь под аптеку. Тел. 3-30-11.

*продам стекло, доску. Территория БПМК. Тел. 5-50-54, 2-48-28.

УСЛУГИ:

* ремонт швейных машин. Тел. 5-23-24.

* услуги на компьютере. Тел. 3-70-63.

* помогу снять кв. Тел. 4-70-66.

* обучение на компьютере. Тел. 3-28-37.

* ремонт холодильников. Тел. 4-27-11.

* евроремонт. Тел. 4-10-01, вечером.

* репетиторство начальных классов, подготовка к школе. Тел. сотовый 8-902-387-77-73, 16.00-18.00, ул. Титова, 45-40.

* отделка рейкой. Тел. 4-02-91.

* балконные рамы. Тел. 2-66-85, 4-07-06.

* курсовые, контрольные по гуманитарным предметам. Интернет исключен. Тел. 6-76-28.

* английский язык. Тел. 3-76-70.

* профессионально печатаю на компьютере дипломные, курсовые работы,рефераты, учредительные документы и т. д. Тел. 3-28-37.

* видеосъемка. Тамада. Тел. 2-55-57.

* видеосъемка. Спецэффекты. Тел. 6-85-82.

* видеосъемка. Тел. 5-07-06.

* видеосъемка. Тел. 3-99-58.

* видеосъемка. Тел. 7-49-00.

* видеосъемка. Тел. 4-80-80.

* видеосъемка. Тел. 5-46-71.

* видеосъемка. Тел. 4-90-10.

* видеосъемка. Тел. 3-57-58.

* видеосъемка. Тел. 7-26-52.

РАБОТА:

* требуется массажист. Тел. (293) 74-2-37.

* трубются столяры. Тел. 5-50-54, 5-82-24, вечером.

* требуется специалист по заключению договоров со строительными организациями. Командировки. Тел. 2-82-33.

* требуется продавец на улицу. Тел. 7-11-41.

Объявления по купонам

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* куплю малосемейку в новых м-нах. Тел. 7-45-85.

* куплю 1- или 2-комн. кв. в жилгородке, кроме 1 и 9 эт. Тел. 69-0-16.

* куплю 1-2-комн. кв. Тел. 9-10-77.

* куплю кв., не менее 16 кв. м или 2-комн. кв. - все в новых м-нах, цена около 135 тыс. Тел. 3-63-52, 18.00-20.00.

ДАЧИ:

* продам дачу (с/т «Тепловик»), у ТЭЦ-4, 5,5 соток. Тел. 4-55-23, вечером.

* продам две дачи на сбросном канале, метал. гараж, энергоучасток, 3х4, погреб. Тел. 2-67-86, после 18.00.

* продам дачу на Иргизе, 15 соток, 2-эт. дом, сад, постройки. Тел. 3-18-37.

* продам дачу в Павловке, 8,5 соток, все насаждения. Тел. 3-67-67.

* продам дачу (ост. «ТЭЦ-4», кооп. «Лотос»), 7 соток, домик, деревья, 7 тыс. Тел. 3-94-05.

* продам дачу, 10 соток (кооп. «Строитель»), кирпич. домик, все насаждения, охрана, ухожена, недорого. Тел. 6-72-65.

* продам дачу (кооп. «Мичуринец»), на море, 8 соток, без домика. Тел. 6-68-45.

* продам срочно дачу в с. Заветное, 20 соток. Тел. 4-96-17.

* дачный участок на РТИ, 10 соток, без домика, недорого. Тел. 4-18-94.

ГАРАЖИ:

* продам кап. гараж, 6х4,5, в 4б м-не. Обращаться: ул. Степная, 27/3-117.

* продам гараж в р-не троллейбусного депо №2. Тел. 7-08-90.

* продам гараж в 4б м-не, за рынком. Тел. 7-40-54.

* продам кап. гараж под «ГАЗель» (кооп. «Элеватор»), охраняемый, разм. 5,5х6,3 м. Тел. 9-85-40, 6-71-59.

* продам кап. гараж в р-не старого ж/д вокзала. Тел. 9-30-65.

* продам кап. гараж, 4,2х6 (ост. «АТК»). Тел. 4-18-45.

* продам кап. гараж в Ивановке, ГСК «Урожайный», недорого. Тел. 3-79-39, после 18.00.

* продам гараж полуподземного типа, в р-не стад. «Труд», погреб, смотровая яма, 7,5 тыс. руб. Тел. 4-72-90.

* куплю метал. гараж под микроавтобус «Фольксваген». Тел. 5-07-88.

МЕНЯЮ:

* комнату в «Светлане» (1 м-он) - на 1-комн. кв., с доплатой. Тел. 2-74-20.

* две комнаты: 16,4 и 13 кв. м в общежитии, 6 м-он - на 1-комн. кв. или м/с. Варианты. Тел. 9-44-45.

* две объединенные комнаты, 32 кв. м, 7/9-эт. кирпич. дома, метал. дверь, удобства на 8 семей, в 10 м-не (недалеко от рынка). Тел. 3-60-10, 3-18-39.

* 1-комн. кв., 18/30 кв. м, 4/5-эт. кирпич. дома, без балкона, приватиз., 2 м-он - на равноценную, в островной части города. Тел. 4-35-66.

* 1-комн. малосемейку, 19 кв. м, 6/9-эт. дома, в островной части города - на равноценную, в новых м-нах. Тел. 3-95-83, 5-66-30.

* 2-комн. кв., 4/5-эт. дома, метал. дверь, застекл. лоджия - на 2-комн. кв. в любом м-не Балакова. Обращаться: Вольск, п. Клены, ул. Хальзова, 24-42.

* 2-комн. кв., 33/56, 5/9-эт. дома, 7 м-он - на две 1-комн. кв., 15 и 19 кв. м, в новых м-нах. Тел. 3-62-01.

* 3-комн. кв. в 1 м-не - на 2-комн. кв. и комнату. Тел. 2-74-20.

* 3-комн. кв., дачу, гараж в Алексеевке - на кв. в Балакове. Тел. 7-47-09.

* 3-комн. кв., 56/41 кв. м, 5/5-эт. дома, в 4б м-не - на два благоустр. жилья. Тел. 2-92-60.

* 3-комн. кв., 39 кв. м, 8/9-эт. дома, в 9 м-не, телефон, домофон - на 2-комн. кв. Варианты. Тел. 7-33-20.

* 4-комн. кв., 80 кв. м, 1/9-эт. дома (р-он больницы Водников) - на две благоустроенные кв. Тел. 5-76-88.

* коттедж в Подсосенках - на 1- и 2-комн. кв. в Балакове или продам. Тел. 63-5-99.

КУПЛЮ:

* нерж. электроды, фторопласт. Тел. 5-22-38.

* лебедку для ремонта легковых автодвигателей. Тел. 3-26-08.

* нагрудные знаки. Тел. 5-22-38.

* пусковое зарядное устройство, 12-24 вольт. Тел. 6-05-49.

* межкомнатную дверь, б/у, в 9-эт. дом. Тел. 3-62-01.

* стеклянные банки от 0,5 до 10 л. Тел. 3-69-75.

* дет. стол-стул, хорошее состояние, недорого. Тел. 4-11-60.

ПРОДАМ:

* аквариум, 110 л, с водорослями, грунтом, рыбками, недорого. Тел. 67-68-0.

* журналы «Юность» за 1991-92 гг., с 1 по 5 номера. Обращаться: ул. Минская, 5-29.

* стенку-горку, новую, дл. 3,5 м. Обращаться: ул. 50 лет ВЛКСМ, 16-50.

* стенку, б/у, цв. «сосна», дл. 3,6 м. Тел. 9-08-80.

* баян «Киров», требующий настройки, дешево. Тел. 3-54-39.

* телевизор «Юность», ч/б, 31 см, 1994 г. в. Тел. 2-47-79.

* стир. машину «Аристон», б/у; шубу из меха енота, разм. 46; куртку кож., разм. 46, новую. Тел. 3-84-00, после 18.00.

* диван б/у, хорошее состояние, 1500 руб. Торг. Тел. 2-20-33.

* котел газ., новый. Тел. 7-26-94.

* диван, б/у, хорошее состояние; стенку «Воспоминание», б/у, отличное состояние. Тел. 7-36-64.

* холодильник «Орск», б/у, недорого. Тел. 5-89-34.

* усилитель стереофонический «Кумир-102С», динамики 75 ГДН. Тел. 2-93-16.

* кабель КВВГ, 3х1,5. Тел. 3-55-94.

* весы торговые, с гирями, стекл. горки-витрины. Тел. 3-88-21.

* шв. кабинетную машинку, новую. Тел. 3-18-63.

* два кресла, диван-кровать, две 1-сп. кровати, сервант, кресло-кровать на запчасти, телевизоры «Электрон», «Чайка», аккордеон «Украина». Тел. 5-80-91.

* 1-сп. дерев. кровать, дешево. Обращаться: ул. Октябрьская, 42-111.

* два тома Гегеля. Тел. 9-31-42.

* коньки жен., с белыми ботинками, б/у, разм. 36. Тел 9-31-42.

* акустическую гитару «Cremona» (Чехословакия). Тел. 2-17-70.

* двери в жилую кв., б/у, недорого. Тел. 5-42-70.

* стир. машинку «Рига-13», отличное состояние, 500 руб. Тел. 7-30-43.

* эл./щиток на 12 автом., 16 амп. на 380В, на 4 автом., 220В промышел. Бартер, недорого. Тел. 2-46-15.

* шубку новую, овчина, разм. 28. Тел. 7-25-36.

* жен. новый кож. плащ, разм. 46, цв. черный. Обращаться: пр. Героев, 8-72.

* пальто жен., д/с, цв. коричневый, б/у, отличное состояние, 250 руб. Тел. 2-05-65.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. ГАЗ-53. Тел. 7-12-97.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. 8 т. Тел. 5-54-29.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. 7 т. Тел. 5-05-70.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. МАЗ; «Газель»; ЗИЛ-«Бычок». Тел. 7-29-21, 6-95-13.

«Соболь». Тел. 4-90-55.

ГАЗ-3307. Тел. 5-38-11.

«ГАЗель». Тел. 6-42-68.

«ГАЗель». Тел. 5-21-34.

«ГАЗель». Тел. 5-57-31.

«ГАЗель». Тел. 5-14-91.

Телевидеоремонт. Звоните: 4-01-66.

Телевидеоремонт. Гарантия до 2-х лет. Звонить: 3-98-32.

«Ниссан», с документами. Тел. 2-63-85.

* продам двери, капот, багажник от а/м «Ока», дешево. Тел. 6-98-16.

* продам газ. оборудование (САГА) - 1500 руб.; ВАЗ-21099, 1999 г. в., 145 тыс. руб. Тел. 2-58-10.

* продам запчасти к а/м ЗАЗ-968М, 40 л. с., б/у, недорого. Тел. 7-40-20, 2-91-88.

* продам два шипованных колеса, с дисками R 205x14. Тел. 4-24-97.

* куплю «М-2140», без двигателя, хорошее состояние или кузов «М-2140». Обращаться: наб. Леонова, 42-62.

* куплю аварийный ВАЗ-2105, -07, под замену кузова. Тел. 3-92-72.

РАБОТА:

* ищу работу водителя, кат. В, С, Д, Е. Тел. 9-13-10.

* продавец прод. товаров ищет работу. Тел. 2-67-34, после 20.00.

* приглашаем на работу молодого человека до 23 лет. Знание PC обязательно, з/п от 3000 руб. Тел. 40-6-20.

* ищу работу на личном а/м «Фольксваген Транспортер», г/п 1,2 т. Тел. 5-07-88, 4-40-15.

* секретарь, 34 года, ср. спец. образование, стаж 12 лет. Тел. 3-46-95, пт., с 9.00 до 12.00.

* жен. дубленку, овчина, разм. 48-50, длинная, хорошее состояние. Тел. 6-78-38.

* шляпу жен., из меха норки, цв. светло-коричневый. Тел. 3-57-59.

* костюм муж. («тройка»), отличное состояние. Тел. 7-14-47.

* шубу дет., мутон, цв. черный, б/у, отличное состояние, на девочку 6-10 лет. Тел. 7-00-25.

* шубу из искусств. меха, импорт., разм. 46, б/у, 2000 руб., дубленку - 450 руб., спорт костюм, б/у, на девочку 8-10 лет. Тел. 6-50-74.

* пуховик-пальто (натур. пух), импорт., разм. 48-50, 800 руб. Тел. 4-40-15.

* шубу из меха нутрии, разм. 48-50, б/у 1 год. Тел. 6-36-40.

* шубу из меха енота, разм. 50-52, б/у 1 год, 11000. Тел. 6-36-40.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам ВАЗ-21063, 1986 г. в. Тел. 3-88-01.

* продам ВАЗ-21074, 1996 г. в., дв. 1600, 5-стп. КПП, цв. «мурена». Тел. 7-08-36.

* продам ВАЗ-21100, 1997 г. в., отличное состояние. Тел. 4-62-00.

* продам ВАЗ-21011, 1980 г. в., хорошее состояние, 18,5 тыс. руб. Тел. 7-42-92.

* продам а/м «Опель Кадет», 1982 г. в., дв. 1,3, цв. белый, недорого. Торг при осмотре. Тел. 7-00-74, после 20.00.

* продам «Форд Гранада», 1980 г. в., бензин-газ. Тел. в Пугачеве (274) 2-62-92.

* продам «Москвич ИЖ», 1986 г. в., пробег 60 тыс. км, возможно по агрегатам. Тел. 5-21-34.

* продам «Москвич-2141», 1991 г. в., пробег 75 тыс. км, цена 27 тыс. Тел. 5-27-55.

* продам а/м «Тойота Карина», 1992 г. в., КПП автомат, кондиционер. Тел. 66-8-91.

* продам а/м ВАЗ-2121 «Нива», 1983 г. в., хорошее состояние, цв. белый, 38 тыс. руб Торг. Тел. 5-37-65.

* продам ВАЗ-2121 «Нива», 1987 г. в., 32 тыс. руб. Торг. Тел. 70-08-29.

* продам а/м «ГАЗель»(тент), ноябрь 1996 г. в. Возможен обмен на продукты и т. д. Тел. 5 21-34.

* продам двигатель 2С «Тойота», дв. RD28

СУПЕРМАРКЕТ СОТОВОЙ СВЯЗИ
ЮСИТОН
официальный представитель "МегаФон-GSM"

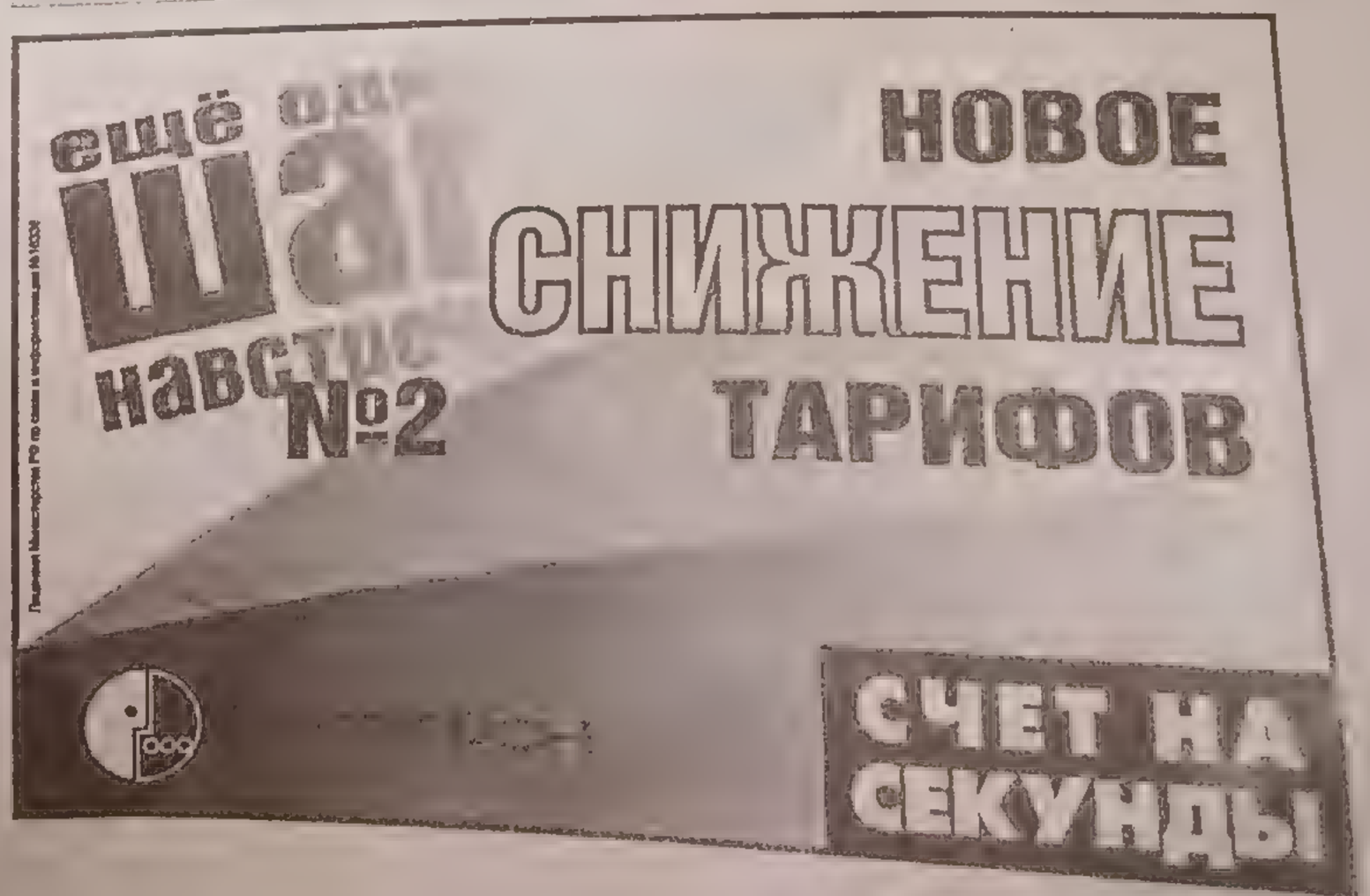
Бесплатное поключение к сети МегаФон GSM

обмен старых аппаратов на новые

прием платежей

Всегда в наличии более 20 моделей аппаратов

ул. Ленина, 124 (маг. Ромашка) т. 6-94-65



Школа

На прошлой неделе состоялось первое в этом учебном году муниципальное родительское собрание. Основной вопрос повестки дня - здоровье школьников.

Главный врач города и района Н.Стражникова привела следующие факты:

- процент заболеваемости наших учащихся на треть выше областного показателя (434 случая на 1000 учеников);

- более 3,5% от общего числа учащихся) страдают психическими расстройствами;

- 2,3% учащихся освобождены от занятий физкультурой по причине наличия того или иного заболевания;

- в общем списке заболеваний наших детей лидируют эндокринные и сердечно-сосудистые.

О ШЕСТИДНЕВКЕ И НЕ ТОЛЬКО О НЕЙ

А вот факторы, негативно влияющие на здоровье учащихся:

1. Рост учебной нагрузки. Сегодня рабочий день школьника зачастую превышает рабочий день взрослого человека. Расширение программного материала имеет место уже в начальных классах - добавляются информатика, иностранный язык и др.

2. Низкий уровень жизни. Сегодня около 60% балаковских семей считаются малоимущими. Это повлияло в том числе и на значительное сокращение количества детей, занимающихся в спортивных секциях - на 33% к уровню 1998 года.

3. Ухудшение системы питания школьников на льготных условиях. Бесплатно питаются лишь дети из малообеспеченных семей (таких 5900 человек). Качество и ассортимент блюд оставляют желать лучшего.

Итак, проблемы поставлены. И алгоритм их разрешения также обозначен. В частности, большое собрание рекомендовало:

- учитывать мнение родителей и учащихся при разработке учебных планов и программ, выборе учебников;

- активнее привлекать общественность к деятельности во всех сферах школьной жизни - начиная от организации питания и заканчивая режимом работы учебного заведения.

Кстати, Минздрав рекомендует начинать учебный день с 9 часов утра. Пойдем ли мы по этому пути - решать опять же общественности. Ведь Балаково - один из немногих российских городов, где внедряется система общественного управления образованием. Иными словами, к участию в образовательном процессе активно привлекаются учащиеся и родители. Такое горизонтальное сотрудничество, по мнению управленцев от образования, поможет разрешить многие проблемы и вывести наши школы на качественно иной уровень.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МНЕНИЯ

«О какой перегрузке вы говорите? У меня 36 уроков в неделю + 6 дополнительных занятий + уроки в музыкальной школе + баскетбольная секция. И все успеваю».

Учащийся 10 кл. лицея №1.

Участники собрания спрашивают старшеклассника из сш №28, который одновременно учится в филиале Современного Гуманитарного Института:

- Зачем вам это надо?

- Мне бы хотелось как можно раньше предоставить себя на благо общества.

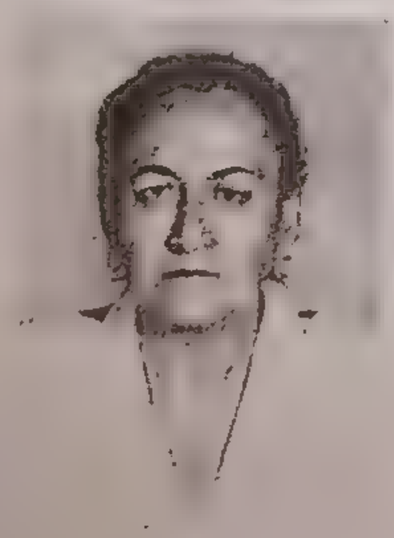
«Лучше 6-7 уроков в день, чем разгрузка при шестидневке».

Родители.

Социальный диагноз

ШИРОКО ЗАКРЫТЫЕ ГЛАЗА

Гостей в этом доме громогласным лаем встречает любимица семьи - овчарка Линда. Зорко смотрит на пришельца: ты кто, чужак? С чем пришел - с добром ли? Если так, то ладно, я тихо посижу в углу.



Пожилая женщина ищет в семейном архиве фото для газеты, близко-близко поднося к глазам карточки. Это друзья (сто лет не виделись), это родственники (перестали родниться), это покойные отец с матерью... Попутно беседуем.

- Знаете, не хочу я ни у кого одалживаться! - стесненно говорит Лидия Александровна Скороходова, инвалид второй группы по зрению, когда я предложила ей через газету обратиться к добрым людям за помощью. А то, что с деньгами в семье туго, видно сразу: все трое - 60-летняя мама и два ее сына - инвалиды. Старший, 26-летний Олег, тоже очень плохо видит, у младшего - 14-летнего Вовки - серьезные проблемы с нервной системой.

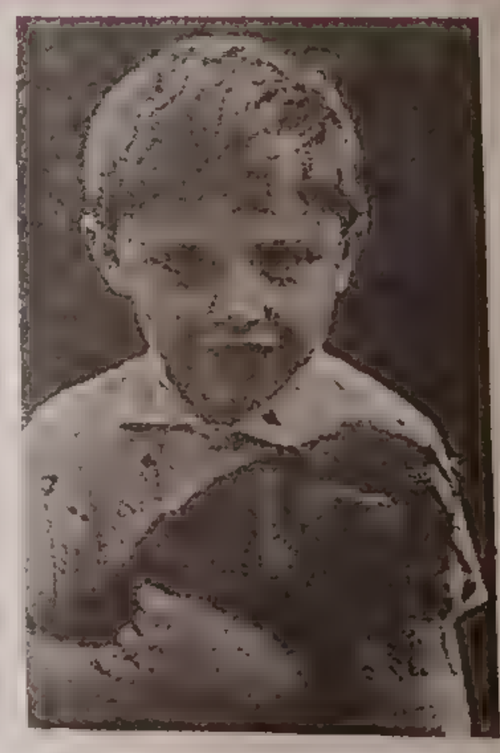
- Мы когда получаем все наши «доходы» на руки, - делится Лидия Александровна, - пенсии, зарплату, и сразу же стараемся заплатить за квартиру и за телефон. Это - святое. А что остается...

Она безнадежно машет рукой, и сразу понятно: остается совсем чуть-чуть. Чтобы не умереть с голоду. Ну, крупа, ну, картошка, ну, вермишель-лапша всякая. Хлеб. Вот, пожалуй, и все. А масло, молоко, сыр, мясо, колбасы - из области недоступного. Цены пусть медленно, но ползут вверх, коммунальные услуги тоже не дешевеют. Много ли можно заработать на предприятии общества слепых (Лидия Александровна работает на участке вязки капрона, Олег не гнушается вообще никаким трудом, он работает с 16 лет) - об этом знают, пожалуй, только те, кто сам там работает. О своем коллективе Лидия Александровна говорит с теплотой: там всегда выслушают, если есть возможность, то и помогут. Возможности вот только невелики...

Судьба не баловала Лидию Александровну с самого детства. Мама страдала болезнью сердца и умерла рано, оставив мужу-фронтовику пятерых ребятишек. Отец женился, потому что как иначе было выжить с такой семьей?

- Мы, ребятишки, почему-то сразу испугались, думали, что мачеха будет непременно нас бить и морить голодом. Помню, даже бежать из дома хотели. А новая мама оказалась очень хорошей женщиной, приняла нас как своих и всех растила одинаково. Хоть и нелегко, скудно жили.

В те послевоенные годы скудно жило большинство семей, особенно в селе (а родилась Лида в одном из сел Вольского района), особенно если лишались кормильца. Так и вышло: отец от полученных на войне ран (у него в теле был осколок) скоро ушел из жизни. А Лида внезапно стала терять зрение. То ли гены сыграли свою роль - в их родне был слепым дядя, то ли пережитое и голод - неизвестно.



- Пожила я нормально только за мужниной спиной, - вспоминает Лидия Александровна.

С супругом она познакомилась в обществе слепых, родила ему троих сыновей. А потом он заболел и умер. Теперь только мечтать остается и о ремонте, и об обновах. Вовке, к примеру, нужны на зиму ботинки... Старший сын, Саша, женат, помогает по мере возможности, но у него тоже дети.

Я все же позволю себе обратиться к милосердию людскому. Есть же у многих крепкая еще обувка от подросших детей (у Вовки 41 размер), есть и еще чем поделиться. Позвоните к нам в редакцию. Давайте вспоминать о таких людях не только в дни специальных кампаний и декад (Международный день слепых недавно прошел, декада инвалидов идет сейчас), а чуть почаще.

Ирина БУГАНИНА.

На снимках:
Л. Скороходова.
Вовка в раннем детстве.

НА СТРАЖЕ ЗАКОНА

ИЗ КНИГИ ОБ ИСТОРИИ БАЛАКОВСКОЙ МИЛИЦИИ

Продолжение. Начало в №7.

СТАНОВЛЕНИЕ

Летом 1921-го года командиром одного из взводов коммунистической роты частей особого назначения (ЧОН), специально созданных для борьбы с бандитизмом, назначается вернувшийся с фронтов гражданской войны чапаевец Архип Майоров. В сентябре его назначают начальником Балаковской уездно-городской советской рабоче-крестьянской милиции.

Храбрый вояка, Майоров, отслужив в царской армии, отвоевав на фронтах 1-й мировой, встретил революцию в Питере (говорят, даже лично разговаривал с Лениным). Вернувшись в родное село Малое Перекопное, он, уже вступив в партию большевиков, организовал красногвардейский отряд, сражался у Чапаева, с которым был очень дружен, и быстро стал командиром полка. После гибели Чапаева Майоров продолжал воевать, прошел всю Польскую кампанию 1920 года. Семь раз был ранен и награжден орденом Боевого Красного Знамени.

Начальник Балаковской милиции Архип Майоров, 20-е годы.

Майоров с необыкновенной самоотверженностью принимается за новое дело. Громя во главе сводного отряда банды, все еще совершающие время от времени набеги на Балаковский уезд, он одновременно все свои силы отдает на создание честной, неподкупной, профессиональной и действительно народной милиции. После гражданской войны молодой Советской республике пришлось чуть ли не заново строить экономику страны. Поэтому нехватка ощущалась во всем: от хлеба до чернил, от плугов до станков.

В милиции считали каждый лист бумаги, каждую портянку, каждый патрон, и за «расточительность» могли запросто уволить со службы.

Но проблемы возникали не только с материальным обеспечением, но и с кадрами. Подавляющее большинство сотрудников милиции прошло через две войны: 1-ю мировую и гражданскую. Очень показательна в этом плане автобиография старшего милиционера Акима Ларионовича Туркова.

«Я родился в 1884 году 7-го сентября в с. Большая Сарма Березовской волости Пугачевского уезда от бедного крестьянина. Лишился отца и матери на 3-м году своей жизни. Воспитывался в чужих людях. На 9-м году поступил в сельскую школу, по окончании каковой поступил в Липовскую второклассную школу, по окончании каковой был учителем школы грамоты, через 3 года из которой уволился по личному желанию, не сходясь с политикой существовавшего строя, после чего был служащим. В 1906 году был взят на военную службу, по пути следования на каковую был арестован в городе Саратове за возмущение новобранцев. Вернувшись со службы был служащим по хлебному делу до начала германской войны, во время которой попал в плен, где пробыл 4 года 3 месяца, т.е. до 1919 года. Вернувшись из плена 12 июля 1919 года, я 1-го августа поступил в Пугачевский уголовный розыск. В октябре месяце поступил в РК партии. В 1920 г. окончил Пугачевскую партшколу, по окончании каковой был начальником Пугачевского уголовно-розыскного отделения (УРО), в каковом служил до 1921 года по 20 октября. Служил в Балаковском УРО по декабрь 1921 г. С декабря месяца 1921 г. служил в Балаковском политбюро уполномоченным по военным делам, после чего обратно поступил в Балаковский угрозыск и был назначен заведующим Криволучье-Сурским уголовно-розыскным столом (УРС). По упразднении Криволучье-Сурского УРС с 15 декабря стал волостным милиционером».

Однако, несмотря на боевой опыт сотрудников милиции, наладить среди них дисциплину оказалось делом не из легких. Майоров был строг и спуску не давал никому. Он мог отправить под арест (правда, с исполнением служебных обязанностей) за «произнесение площадной брани», за «небрежное исполнение возложенных обязанностей при командовании пешей милицией во время пятилетнего юбилея Красной Армии», за «неявку на вечернее собрание» и т. д. Увольнение следовало и за более серьезные провинности: чаще всего за выпивку. В одном протоколе было даже записано: «за уничтожение вещественного доказательства - двух четвертей самогонки». Впрочем, во время регулярной чистки милицейских рядов не менее часто, чем выпивка, встречались и другие аргументы: «слабый исполнитель по службе» и «чуждый элемент Советской власти и присосавшийся ради наживы». Словом, текучесть кадров была огромная. Зато тех, кто работал добросовестно, награждали по тем временам щедро: кого шинелью, кого ботинками, кого еще какими-нибудь вещами, необходимыми в хозяйстве.

Архип Майоров немало уделял внимания и повышению культуры и образованности своих подчиненных. В ноябре 22-го он подписал приказ, регламентирующий порядок занятий с сотрудниками милиции:

- «Занятия с малограмотными милиционерами производить два раза в неделю по субботам и понедельникам.

- Занятия по политграмоте производить один раз в неделю.

- Делать доклады и «обзор текущих событий» два раза в месяц.

- Производить профессиональную подготовку милиционеров два раза в месяц.

- Производить строевое обучение милиционеров два раза в неделю.

- Разъяснения уголовно-процессуального кодекса - один раз в неделю».

И даже:

- «Не меньше восьми раз в месяц ставить спектакли в клубе милиции любительским кружком для милиционеров».

Следует сказать, что в конце 22-го г. в балаковской милиции по штату должно было быть 90 человек. Это такие отделения, кроме начальника и его помощника: канцелярия (5 человек), политсекретариат (2 человека), хозяйственное отделение (11 человек), адресный стол (2 человека), городское отделение (21 человек), так называемый конный резерв (5 человек), 1-й район милиции (12 человек), 2-й район милиции (11 человек) и 3-й район милиции (11 человек). Однако уже в феврале 23-го штат сократился на 6 человек, а из трех районов осталось два.

Первый - села Криволучье, Пылковка, Кунья Сарма, Сухой Отрог, Новая Бельковка и Быков Отрог; Криволучье-Сурская, Никольско-Казаковская, Мало-Перекопновская, Сулакская, Кормеженская, Казенно-Сарминская и Малобыковская волости.

Второй - село Николевка, Николаевская, Натальинская, Горяиновская и Хлебновская волости со всеми прилегающими к ним селами, деревнями и хуторами.

Город тоже разделялся на районы, которые имели довольно интересные названия: Новички, Бодровка или Сиротская слободка - район от ул. Ленина (тогда Новоузенская) до нынешней ГЭС; Лягушевка - по названию озера, которое находилось в районе детской поликлиники №1;

Студенцы - район напротив старых корпусов АО «Волжский дизель имени братьев Маминых» от Коммунистической (тогда Дамба или Николаевская) до Балаковки; названа так потому, что первыми, кто здесь поселился, были крестьяне из села Студенцы;

Хива - от ул. Пушкинской до Грибоедова (район сш №4), который был назван когда-то так потому, что все строящиеся здесь домишки имели поначалу вид азиатских жилищ: глиняные землянки или просто хаты, сложенные из булыжного камня;

Керосиновые баки - от ул. Грибоедова до судоходного канала: здесь на берегу Балаковки находилась нефтебаза, о которой еще помнят балаковцы-старожилы;

Кирпичные сараи - нынешние Садовые выселки, район кирпичного завода, который существует на нынешнем месте более ста лет.

Этими условными обозначениями балаковцы, а, значит, и милиционеры пользовались вплоть до начала 50-х годов. Задачи перед балаковской милицией ставились почти такие же, что и сегодня: бороться с преступностью, самогоноварением, проституцией и даже саранчой. Последний «нарушитель порядка», по нынешним меркам, кажется смешным. Но что поделаешь, если тогда крестьяне, по всей видимости, не могли без посторонней помощи сражаться с этим насекомым-вредителем.

НА СТРАЖЕ ЗАКОНА

Начало на стр. 23.

Призыв к борьбе с саранчой в документе звучал так:

«Мы обязаны выставить свою организованную мощь и должны показать, что действительно мы есть рабоче-крестьянская Советская милиция, которая борется в интересах трудящихся масс».

А тем, кто пытался уклониться от такой полевой службы, приказ грозил:

«В случае же, если последует ко мне донесение как на командный состав, а также на старших и младших милиционеров об их бездействии и халатном отношении к делу по борьбе с сельскохозяйственными вредителями, то на таковых мною будут налагаться административно-дисциплинарные взыскания, вплоть до отстранения от должности и предания суду».

БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА

Было еще одно подразделение, которое поначалу не входило в штат милиции, но работало в тесном с ней взаимодействии, это - уголовный розыск. В разное время он назывался уголовно-розыскным столом и уголовно-розыскным отделением.

Постановление городской Думы о его организации появилось 22 ноября 1917 года. Через несколько дней этот вопрос обсуждался на заседании Балаковской управы. В архиве сохранился отчет об этом заседании.

«Обсудив этот вопрос совместно с начальником милиции, мы пришли к заключению, что уголовно-сыскное отделение можно было бы организовать следующим образом: отделение будет состоять из трех лиц, причем два лица могут быть со штатов старших милиционеров, одно лицо следует пригласить сверх штата, причем это лицо должно иметь некоторый опыт в уголовно-сыскном деле и инструктировать своих помощников.

Образование этого отделения вызовет новые расходы на наем заведующего отделением - 200 рублей в месяц, на расходы по открытию преступников - также 200 рублей, всего 400 рублей в месяц, а в год 4800 рублей. Кроме того, отделению понадобится вооружение револьверами.

Ввиду того что городская милиция содержится на счет Земства, мы полагаем, что расходы по содержанию уголовно-сыскного отделения и по его вооружению должны бы лежать также на Земстве, и в этом смысле нужно возбудить перед Земством ходатайство.

Заместитель Городского Головы. Члены Управы. Секретарь».

Однако совсем скоро Земство как устаревшая структура власти была упразднена, и содержание уголовного розыска, как, впрочем, и милиции, легло на плечи власти новой - Советской.

Здание на улице Коммунистической, где располагалась Балаковская милиция с начала 30-х до начала 60-х годов.

Одним из первых начальников уголовного розыска был Василий Дундуков. Он заступил на этот пост с июня 1919-го года. Какими способностями он обладал как сыщик, неизвестно, зато чиновник, судя по личному делу, был отменный. Образование он по тем временам получил неплохое (закончил в Балакове Министерское двухклассное училище), а потому был грамотен и умел красиво заполнять официальные бумаги. Это-то и способствовало продвижению Дундукова по служебной лестнице.

Призванный на 1-ю мировую войну, он попал в Заамурский пехотный полк и прослужил там писарем продовольственного склада. По всей видимости, ему приходилось принимать участие и в военных действиях, поскольку два ранения в руку он все-таки получил.

В партию большевиков Дундуков вступил за три года до революции - в апреле 1914 года, но о его партийной деятельности сведений не имеется. Накануне октября 17-го его перевели в Саратов, в 141-й пехотный полк, где он занялся привычной писарской работой. Вернувшись после демобилизации в родное Балаково, Дундуков стал секретарем народного суда, потом делопроизводителем при милиции, наконец, в 1919-м был назначен начальником угрозыска. Менее, чем через 2 года, он вошел по совместительству в состав балаковского политбюро, где являлся во времена активной «деятельности» банды Серова уполномоченным по борьбе с бандитизмом.

Начальник уголовного розыска Василий Дундуков, 20-е годы.

О нравственных качествах Дундукова сказать уже некому, а о его деловитости говорят документы. Вот лишь один отрывок из его доклада начальнику Самарского губернского управления уголовного розыска:

«...Так как по штату не положено ни одного канцелярского сотрудника, потому вся канцелярская работа всецело легла на меня и выполнение последней требует максимальной затраты времени на исполнение всех поручений и распоряжений.

С открытием же навигации по р. Волга преступному миру открывается широкий простор для совершения грабежей у мирных жителей города путем попутных налетов в Балаково и, совершив преступление, т. е. сделав скачок, тут же исчезнуть из такового без всякого наказания. Ибо уловить таких преступников не представляется возможным, что и подтверждается на фактах.

Высылать же сотрудников на дежурства на дебаркадеры р. Волги к приходу и отходу пароходов не всегда представляется возможным, ввиду малочисленности штата сотрудников».

Да, сотрудников в угрозыске действительно тогда было маловато: 13 человек и только 6 из них оперативники или, как их тогда называли, агенты. И на финансовое содержание их деятельности денег выделялось очень мало, что, по мнению Дундукова, не давало «никакой существенной пользы изъятию преступного мира, и последние остаются безнаказанными и продолжают обделывать свои грязные делишки и тем самым наносят вред как населению, равно и республике в целом».

Жаловался Дундуков и на текучесть кадров:

«Принимая во внимание мизерную оплату жалования и необеспеченность сотрудников, последние часто заявляют о нежелании продолжать службу в органах уголовно-розыскного стола и стараются подыскивать более обеспеченные места, куда и поступают. Заменить же последних новыми и подходящими силами очень затруднительно, ибо приходится массу труда и энергии тратить для информирования и обучения правильному ведению сыскного дела и расследования».

И все же преступления раскрывались. Без фотографа, дактилоскописта и секретных агентов. Судя по записям в журнале учета заявлений граждан о преступлениях 1923-го года, работы агентам уголовного розыска хватало. Вот несколько типичных случаев, взятых из этого документа.

Продолжение на стр.25.

НА СТРАЖЕ ЗАКОНА

Продолжение. Начало на стр.23.

Некая Загуменнова сообщает, что у нее из дома похищен отрез черного сукна. Она подозревает двух своих квартиранток, которые, съехав на новую квартиру, купили себе новые полуботинки и запаслись дровами. «Откуда у них деньги, если они обе не работают?» - вопрошает пострадавшая.

Некто Махов, приехавший в Балаково из села Куликовка Саратовской губернии, жалуется, что его обманули на 3 тысячи рублей. Мол, попался ему незнакомый человек, вызвавшийся помочь в выборе лошади. По дороге на базар они нашли сверток с деньгами. Спутник Махова пообещал разделить с ним находку. Однако скоро их догнал человек, который якобы эти деньги потерял. Осмотрев сверток, он признал, что деньги не его, и потребовал посмотреть деньги Махова. Тот, ошеломленный, доверчиво показал. «Тоже не мои», - разочаровался «пострадавший» и, передав деньги спутнику Махова, начал кричать горе-покупателям, что сообщит в милицию, как они пытались прикарманить чужие деньги. Перепуганный Махов схватил свои кровные и заковылял побыстрее прочь, от греха подальше. Только спустя некоторое время его словно что-то стукнуло в голову. Он достал свой сверток с деньгами и обнаружил в нем самые обычные бумажные обрезки. Эти прохвосты подменить сверток успели, пока зубы заговаривали. И остался мужик без денег и без лошади.

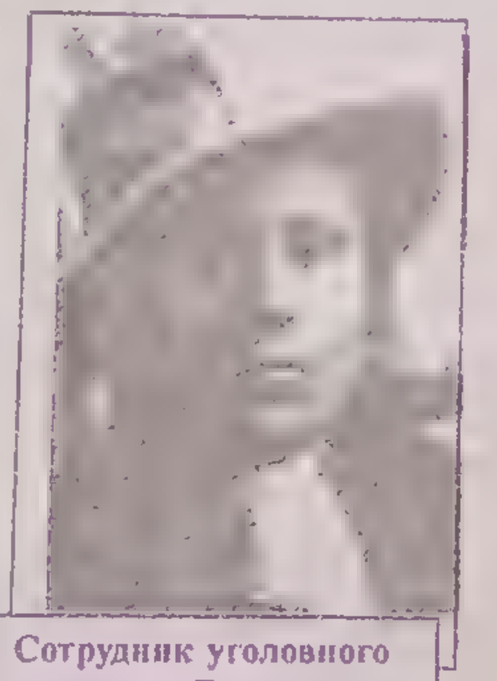
И еще один пример мошенничества. ***Некая Куликова, проживавшая на ул. Ленина, видимо, очень хотела выйти замуж. И когда на пороге ее родительского дома появился неизвестный красавец-мужчина, представившийся Василием Голиковым из Вольска, и предложил девице руку и сердце (любовь с первого взгляда!), та сразу доверчиво согласилась. Не стали возражать и родители. Сговорившись, что невеста поедет с суженым в Баку, и по дороге они обвенчаются в православной церкви, собрали родители доченьку в свадебное путешествие, снабдив ее самыми необходимыми и наверняка самыми лучшими вещами, и погрузили ее вместе с избранником на пароход. Во время остановки в Саратове жених отправил невесту на пристань купить дыню, а сам скрылся с ее вещами в неизвестном направлении. Так Куликова и вернулась в Балаково ни с чем. Она бы и не сообщила в милицию, да спустя месяц снова увидела обманщика на балаковской пристани.***

Какими способами раскрывались эти и многие другие преступления, неизвестно. Журнал учета заявлений граждан ход расследования не фиксировал. Однако в архиве сохранились подробные рапорты о раскрытии самого громкого преступления 23-го года.

3 февраля на санной дороге через реку Волгу из Вольска в Балаково были убиты Учаев и Галкин, которые возвращались из Петровского уезда. Бандиты угнали лошадей и сани, а с Галкина сняли всю одежду. Заподозрил неладное брат Учаева. Когда вернулись балаковцы Богомолов и Кормишин, которые выехали из Вольска даже позже Учаева и Галкина. Богомолов и Кормишин рассказали, что по дороге им встретились трое незнакомцев, которые, порасспросили их, кто они, куда и откуда, и умчались в сторону Балакова на санях, показавшихся Богомолову и Кормишину очень знакомыми. На следующий день сотрудники уголовного розыска трупы задушенных несчастных нашли в четырех верстах от Балакова, в стороне от дороги.

На раскрытие преступления понадобилось две недели. Благодаря совместным действиям уголовного розыска и милиции преступники были найдены. Ими оказались некие Евсеев и Большаков. В доме последнего был обнаружен хорошо запрятанный кафтан одного из убитых. Эти двое указали еще на двух соучастников Липатова и Терехина. Все четверо были арестованы и преданы суду.

Об агентах уголовного розыска 20-х годов стоит сказать особо. Несмотря на постоянную задержку зарплаты, работали они самоотверженно: порой денно и нощно. Конечно, без текучки кадров и здесь не обходилось. Но уж если агент оставался работать, то он становился предан делу борьбы с преступностью беззаветно.



Сотрудник уголовного розыска г. Балакова Михаил Ткачев, 20-е годы.

Одной из самых приметных фигур в уголовном розыске был Михаил Ткачев. Его посылали на самые сложные дела. Это был настоящий «рыцарь без страха и упрека». Работая без выходных, жил он скромно. Во время первой волны раскулачивания, когда можно было бы разжиться экспроприированным «буржуйским» добром (никто бы и не осудил), Ткачев довольствовался скромным жалованием агента и на все просьбы жены принести хоть одеяльце, чтобы сынишку заворачивать было во что, неизменно отвечал: «Обойдемся».

Ткачев проработал в уголовном розыске недолго - до 1927 года. Дольше не вышло: разбил паралич. И проболел доблестный агент целых 46 лет, до самой кончины. Все это время он боролся с болезнью. Едва начав тихонечко ходить и заново научившись работать только правой рукой, он пошел работать. Фотографом. Так и скончался он незаметно, всеми забытый.

Еще одной легендарной личностью в уголовном розыске был Сергей Кибиткин. Простой рабочий. Воевал на фронтах 1-й мировой войны. Активный участник февральской революции 1917-го года. Вернувшись в Балаково, выступил перед рабочими в народном доме с пламенной речью о значении революции. Работал на заводе «Муравей» (ныне старый судремзавод). По заданию большевиков организовал первый отряд красногвардейцев, затем стал начальником его штаба. В 1918-19 гг. воевал в дивизии Чапаева. Однажды оставался у белых с каким-то спецзаданием. Вернувшись с фронтов гражданской войны, пришел в уголовный розыск агентом 1-го разряда. И, вероятно, проявил себя как очень ценный оперативник. По крайней мере, он вместе с Ткачевым был отмечен премией за раскрытие разного рода преступлений. В сентябре 1923-го стал инструктором секретной части уголовного розыска. С созданием на базе завода «Муравей» судоремонтного завода ушел на свое родное предприятие рационализатором. В 1927-м году на 10-летие Советской власти получил в награду Серебряный знак с правом ношения, а затем не раз награждался Почетными грамотами за доблестный труд. В своей автобиографии, написанной в 1932 году, о работе в уголовном розыске почему-то не упоминал. По всей видимости, потому, что писалась она для членов комиссии по делам красноармейцев и красных партизан. Умер в Балакове.

Сотрудник уголовного розыска г. Балакова Сергей Кибиткин.

В 20-х годах берет свое начало формирование и участковой службы. 17 ноября 1923 года приказом начальника милиции РСФСР была утверждена первая инструкция участковому надзирателю города. Ему было предоставлено право проводить дознание и контролировать работу постовых милиционеров. В этот период на одного участкового надзирателя по норме приходилось по 5 тысяч человек. Более сложным и длительным был период становления участковых в сельской местности. Их функции выполняли волостные милиционеры и подчиненные им младшие милиционеры. Начало созданию в сельской местности участков и прикреплению к ним милиционеров было положено в 1924-25 годах в ходе укрепления волостей. Но только после введения нового административно-территориального деления (район-округ-область) большинство сельских районов было поделено на участки. В феврале 1930 года участковые надзиратели городов и сельские милиционеры получили полное название - участковые инспекторы милиции.

СТО ДНЕЙ ПОСЛЕ ПУТЧА

В этом году исполняется 10 лет с того дня, как распалась огромная империя - Советский Союз. Большинство средств массовой информации даже специальную рубрику ввели «10 лет без СССР». Редакция продолжает рассказ о ситуации, которая сложилась в Балакове в конце 1991 года.

Окончание. Начало в №7.

ВСЕ ЭТО - МЕСТЬ И ВЫМЫСЕЛ

Обвинение директора ЗСЗМ Г.Г. Алютова в том, что он поддерживал путчистов, является вымыслом и средством мести какой-то части коллектива, результатом неудовлетворенных запросов, которые в разные времена 10-летней деятельности в качестве директора не смог обеспечить Алютов.

19 августа на традиционной хозяйственой планерке Алютов сообщил о событиях в Москве и призвал во всех подразделениях завода соблюдать порядок, выдержку и дисциплину, не допускать никаких митинговых мероприятий до особых официальных сообщений союзных, областных и городских властей. Такого же содержания было и объявление, вывешенное на проходной.

От имени трудового коллектива подписали участники еженедельного производственного совещания, всего 33 подписи.

«Балаковский вестник», 5 сентября.

СЕБЯ НЕ УПРЕКАЮ

Свою политическую оценку, свое отношение к создавшейся ситуации я высказывала значительно раньше, 19 августа, на аппаратном совещании с работниками гороно. Что это государственный переворот власти, который еще более усугубляет положение в стране, а значит, и в народном образовании, а отсюда наша задача - проводить твердую позицию с педагогическими коллективами, но сохранять спокойствие, по завершении подготовки школ к новому учебному году. Что же касается юридической оценки создания ГКЧП, то я на заседании бюро горкома партии 21 августа поддержала высказывания некоторых членов бюро в том, что все действия должны происходить в соответствии с Конституцией, но вопрос его правомочности должен решать Верховный Совет СССР.

Считаю свою позицию учителя, человека честной, не противоречащей закону и демократии.

Л. Токарева, заведующая гороно.
«Балаковский вестник», 5 сентября.

КАК ДЕПУТАТ САУРИН ИСПУГАЛСЯ «ОХОТЫ НА ВЕДЬМ»

Депутат А. Саурин назвал своих коллег-депутатов Павликами Морозовыми, которые рады выслушать доносчиков. Ошибаетесь, комиссия имеет дело только с документальными свидетельствами, которые будут переданы в правоохранительные органы. Никаких безнравственных и незаконных расследований члены комиссии не ведут.

А. Саурин нагнетает страсти. Он утверждает: «Беззаконие перерастает в террор».

«Балаковский вестник», 7 сентября.

ГОРЬКИЙ УРОК

- Вы были вдохновителем и организатором кампании в поддержку путчистов в нашем районе, - заявил на сессии райсовета депутат В.Д. Шапошников.

- Это был для меня урок на всю жизнь, - ответил председатель райсовета В.С. Белов. - Не надо было ничего нигде говорить. Когда я понял, что эти люди не те, то я понял, что действовал на слух.

«Балаковский вестник», 11 сентября.

(Впрочем, несмотря на столь серьезные обвинения, Белова оставили на прежней должности - ред.)

СЕССИЯ РЕШИЛА. ПРЕЗИДИУМ - ОТМЕНИЛ

9 сентября на президиуме горсовета председатель Ю. Бугров предложил принять решение о передаче имущества куммунистической газеты «Огни Балакова» редакции городской газеты «Балаковский вестник». Но предложение отвергнуто.

Проработав 8 месяцев, мы до сих пор не имеем собственного стола и стула, нет фотолаборатории, оргтехники - пишущих машинок, диктофонов, магнитофонов, фотоаппаратов. Типография находится в большом отдалении от редакции, что лишает нас возможности работать оперативно и качественно.

Настаиваем на справедливом разделе имущества, так как считаем, что являемся трибуной законно избранной власти. Нас возмущает тот факт, что журналисты «Огней Балакова», используя государственную базу, станут сотрудниками частной газеты со всеми вытекающими отсюда преимуществами.

Коллектив редакции
«Балаковский вестник», 12 сентября.

РАСПРАВА

Товарищ Бугров прямо заявил городской общественности: «Я проанализировал и увидел - вот где предтеча ГКЧП. Еще 2-3 дня, и все сотрудники газеты встали бы в ряды путчистов».

Некоторые руководители предприятий до сих пор поддерживают «Огни Балакова». Пусть они задумаются.

К вопросу о подрывной деятельности.Героя Советского Союза В.К. Ерошкина.

В.К. Ерошкин: «Председатель Совета Бугров сказал мне, что мои сыновья штурмовали Белый дом в Москве (сыновья Героя были военными - *ред.*). Я ответил, что это не так, что, если бы мои сыновья действительно штурмовали Российский парламент, они бы его взяли».

«Огни Балакова», 13 сентября.

НАДОЕЛО НА ВСЕ ЭТО СМОТРЕТЬ

Смешно наблюдать, как редакция «Огней Балакова» стремится преподнести себя читателям чуть ли не великой мученицей, отражающей нападки Советской власти.

«Огни Балакова» должна быть расформирована, и это нормальное явление, законное.

Непонятно, почему руководители, поддержавшие в дни путча ГКЧП, до сих пор работают и даже имеют вес в решении вопросов.

Если президиум Совета не может выполнить решение сессии и Указ (Президента России - *ред.*), то над его работой необходимо поставить контроль в лице городского комитета рабочего контроля. У нашего комитета нет пока таких полномочий. Но по приезду Б.Н. Ельцина в Саратовскую область нам надо с ним встретиться и эти полномочия получить.

Л. Савочкина, член городского комитета рабочего контроля.
«Балаковский вестник», 20 сентября.

НИКТО НЕ ХОТЕЛ УСТУПАТЬ

Могу со всей ответственностью заявить, что горсовет ни 19, ни 20 августа через бюллетени, листовки или митинги свою оценку событиям не дал, хотя, как теперь выясняется, было небольшое, почти домашнее совещание руководителей горисполкома и горсовета, вместе с прокурором города А. Г. Бабичевым, где все хором осудили ГКЧПистов. И разошлись тихо-мирно по кабинетам. А народ в эти дни так ничего об этом осуждении не узнал. Чего же теперь выяснять у других руководителей, что они делали в дни путча, создавать для этого комиссии и даже снимать кого-то «за несоответствие».

В свое время, когда мой трудовой коллектив («Волжские зори» - *ред.*) пытался зарегистрироваться в самостоятельное предприятие без согласия учредителя, то журналисты «Огней Балакова», «Свободной газеты» и коммунисты активно помогали мне и словом, и делом. В какой-то степени, благодаря и их усилиям, наш коллектив, пройдя дважды через Госарбитраж, приобрел самостоятельность. Кстати, этот случай - единственный в области.

Весь «комментарий» к моей статье напомнил старые, 20-летней давности статьи в партийных газетах. Слова-то какие: «паникерство», «кликушество», «нагнетание страстей». Какой знакомый по учебникам истории КПСС словарь!

Хочется порвать с прошлым, а оно не отпускает. Ну, ничего, еще немного и «...мы будем петь теперь по-новому...» А жить как?

А. Саурин, депутат горсовета.
«Балаковский вестник», 25 сентября.

(И все же 19 августа руководством города была проведена пресс-конференция, которая транслировалась по «ТВ Экспресс» - ред.)

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

•07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•07.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•07.25 Спецвыпуск телетекста.
07.30 Информационно-развлекательный канал «НАСТРОЕНИЕ» (8.00 – СОБЫТИЯ. Время московское).
08.50 Газетный дождь.
09.00 Смотрите на канале.
09.05 «ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА» Телесериал (Венесуэла).
10.00 «МОСКВЫ ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН». Валерий Шумаков
10.25 Квадратные метры.
10.40 Телемагазин.
11.00 СОБЫТИЯ. Время московское
11.15 Телеканал «ДАТА».
12.15 Отдел «Х».
12.45 Прорыв.
13.10 Петровка, 38.
13.30 Деловая Москва.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». Криминальный телесериал (Германия).
15.20 Экспо-новости
•15.30 Спецвыпуск телетекста
•15.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ» Погода в Балакове
•15.50 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1
•16.00 «ВАШЕ ПРАВО». В прямом эфире «ТВ Экспресс» и «Радио Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 5-15-25.
•16.25 Спецвыпуск телетекста.
16.30 Идущие вперед.
17.00 «ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ». Многосерийный телефильм
18.00 СОБЫТИЯ. Время московское
•18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.25 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2
•18.45 Телетекст.
•18.50 ДЕВУШКА-2002.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•19.20 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.00 «ЗА КУЛИСАМИ». Телесериал (Россия). 8 серия.
21.00 «ОХОТА НА ЛЮДЕЙ». Детектив (Великобритания). 8 серия
22.00 СОБЫТИЯ. Время московское
22.40 «ВЕРСТЫ». Путешествие в Россию
•23.20 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•23.40 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•23.55 ДЕВУШКА-2002.
•00.00 «НАСЛАЖДЕНИЕ». Программа для гурманов
•00.05 Спецвыпуск телетекста
00.10 25-Й ЧАС СОБЫТИЯ Время московское
00.30 Серебряный диск

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Семейные узы".
10.10 Мисс Марпл в детективе "Немезида". 2-я серия.
11.20 Фабрика звезд.
11.35 Дисней-клуб: "Переменка".
12.15 Б. Химичев в фильме "Двойной обгон".
13.55 "Светские хроники".
15.15 "Карибский узел". Фильм 2-й.
15.55 "По ту сторону волков". 3-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сами с усами.
19.00 "Семейные узы".
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.40 "По ту сторону волков". 4-я серия.
22.45 Фильм "По эту сторону волков".
23.35 Фабрика звезд.
0.00 Ночное "Время".
0.15 "Светские хроники".
1.20 Триллер "Охотницы".

РТР

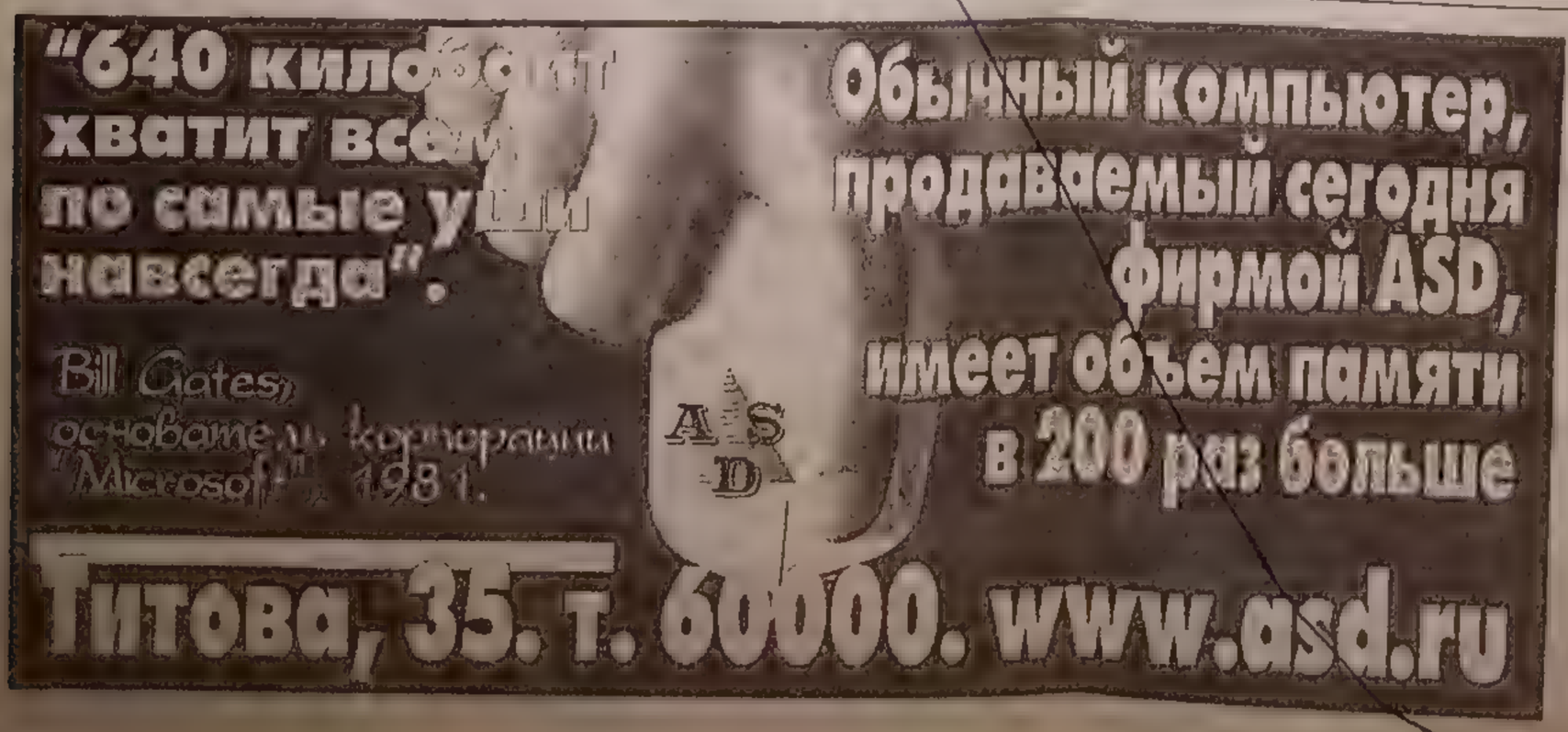
5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.
8.45 Сериал "Тайга".
9.45 "Линия защиты". Сериал.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.15 Вести.
11.20 Цена успеха.
12.15 "Комиссар Рекс"
13.15 Экспертиза.
*13.30 "Не похожий на тебя...". Вячеслав Зотов и его живопись.
14.25 Что хочет женщина.
15.20 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.
16.45 Дежурная часть.
*17.20 Из первых уст.
*17.50 Знак качества.
*18.00 Разговор начистоту.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Сериал "Воровка. Счастье напрокат".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 Сериал "Тайга".
21.55 "Линия защиты". Сериал.
23.00 Дежурная часть.
23.30 "Шум моря". Худ. фильм.
1.25 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.05 Утро на НТВ.
9.00 Квартирный вопрос.
10.25 Чистосердечное признание.
11.05 "Скорая помощь-4".
12.05 "Кольцо из Амстердама". Детектив.
14.05 Женский взгляд.
14.40 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05, 20.45 "Дальнобойщики".
18.20 Национальная безопасность.
19.35, 23.10 "Крот".
22.35 "Третий лишний: опасные связи".
0.25 Гордон.
1.25 "Звездные врата".
2.10 Кома.

REN TV

7.00, 16.35 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
7.30, 16.05 "Джим Баттон".
8.00, 15.35 "Человек-паук".
8.30 Большие деньги.
9.30, 13.30, 17.30, 21.30 "24".
9.50 "В плену у скорости". Боевик.
11.45 Мир спорта глазами "Жиллетт".
12.00 Телемагазин.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.50 Нокаут.
14.20, 19.55 "Каменская-2". Сериал.
17.05 "Мир Бобби".
17.50 Семейные страсти.
18.55 Семь.
19.15 Геометрия красоты.
19.35 Два вопроса.
19.45 Говорилки.
21.05 "Симпсоны".
22.00 Русское чудо. По окончании — комедия "Три женщины и мужчина". По окончании — "24".



ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

•07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•07.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•07.25 Спецвыпуск телетекста.
07.30 Информационно-развлекательный канал «НАСТРОЕНИЕ» (8.00 – СОБЫТИЯ Время московское).
08.50 Газетный дождь.
09.00 Смотрите на канале.
09.05 «ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА». Телесериал (Венесуэла).
09.55 Московские династии.
10.25 Путешествие воина света
10.40 Телемагазин.
11.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
11.15 Телеканал «ДАТА».
12.10 Игра в прятки.
12.25 Особая папка.
12.55 Денежный вопрос.
13.10 Петровка, 38.
13.30 Деловая Москва
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». Криминальный телесериал (Германия).
•15.30 Спецвыпуск телетекста.
•15.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ». Погода в Балакове
•15.50 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». Детская программа «ТВ Экспресс».
•16.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1 По окончании – Спецвыпуск телетекста.
16.30 ПРЕМЬЕРА. «Зверинец»
17.00 «ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ». Многосерийный телефильм
18.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
•18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.25 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•18.45 Телетекст.
•18.50 ДЕВУШКА-2002.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•19.20 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.00 «ЗА КУЛИСАМИ». Телесериал (Россия). 9 серия.
21.00 «ОХОТА НА ЛЮДЕЙ». Детектив (Великобритания). 9 серия.
22.00 СОБЫТИЯ. Время московское
22.40 СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: расследование ТВЦ.
•23.20 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ
•23.40 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•23.55 ДЕВУШКА-2002
•00.00 Спецвыпуск телетекста
00.10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Семейные узы".
10.10 Детектив "Глухомань".
11.20 Фабрика звезд.
11.40 "Твинисы".
12.15 М. Боярский в приключенческом фильме "Таможня".
13.55 "Светские хроники".
15.15 Фильм "По эту сторону волков".
15.55 "По ту сторону волков". 4-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Человек и закон.
19.00 "Семейные узы".
19.50 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 Фабрика звезд.
22.35 Дж. Депп в боевике "В последний момент".
0.25 "Светские хроники".
1.30 Д. Сазерленд в триллере "Вторжение похитителей тел".

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 8.15 Вести. Саратов.
*7.45, 8.35 Саратов TV — нам 45!
8.45 Сериал "Тайга".
9.45 "Линия защиты". Сериал.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.20 Форт Боярд.
12.15 "Комиссар Рекс".
13.15 Экспертиза.
*13.30 Европа сегодня.
14.25 "Комедийный коктейль". Сериал.
14.55 Моя семья.
15.20 Аншлаг.
16.45 Дежурная часть.
*17.20 "Золотые ворота". Елена Сапогова.
*17.50 Разговор начистоту.
*18.00 Экспромт.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Комната смеха.
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.50 Бенефис Романа Карцева.
22.15 VIII Торжественная Церемония вручения Национальной телевизионной премии "ТЭФИ-2002".
1.55 Ставка.
2.25 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.05 Утро на НТВ.
9.00 "Блеск и нищета Гохрана". Фильм С. Сороки-ной.
10.25 Преступление и наказание.
11.05 "Скорая помощь-4".
12.05 "Частный детектив, или Операция "Кооперация". Комедия.
13.50 Криминал.
14.05 Женский взгляд.
14.40 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Дальнобойщики".
18.20 Очная ставка.
19.35 Свобода слова.
21.00 "Беспредел". Боевик.
23.05 Все сразу!
23.45 "Тень вампира". Триллер.
1.40 "Звездные врата".

REN TV

7.00, 16.35 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
7.30, 16.05 "Джим Баттон".
8.00, 15.35 "Человек-паук".
8.30 Большие деньги.
9.30, 13.30, 17.30, 21.30 "24".
9.50 "Три женщины и мужчина". Комедия.
12.00 Телемагазин.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.50 Военная тайна.
14.20, 19.55 "Каменская-2". Сериал.
17.05 "Мир Бобби".
17.50 Семейные страсти.
18.55 Семь.
19.15 Ювента-клуб.
19.25 Очевидец.
21.05 "Симпсоны".
22.00 Русское чудо. По окончании — драма "Изгнание дьявола". По окончании — Метро.

ФОРПОСТ

7-54-54, 2-38-59, 5-55-45

ЛОМАЕМ СТЕРЕОТИПЫ ЦЕН

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОПТОВЫХ ПОКУПАТЕЛЕЙ!!!

Наименование товара	Розница	Св. 5 тыс. руб.	Св. 10 тыс. руб.	Св. 20 тыс. руб.	Св. 100 тыс. руб.
ГИПСОКАРТОН					
ГКЛ 1,2х2,5х0,0095 Knauf (шт.)	170	154	154	154	154
ГКЛ 1,2х2,5х0,0125 Knauf (шт.)	175	162	162	162	162
ГКЛВ 1,2х2,5х0,0095 Knauf (шт.)	215	193,5	193,5	193,5	192,8
ЛИНОЛЕУМ					
«Россилин» ПВХ 3 мм (кв. м) шир. 3-4 м	160	152	148,8	145	145
ПАНЕЛЬ МДФ (СПБ)					
Панель MDF (196х2700) кв. м	97,5	97	96	95	95
Угол складн. MDF (шт.)	58,3	55,3	52,5	50	48
ПОТОЛОК ПОДВЕСНОЙ					
Потолок «Baikal» Javelin (кв. м)	143,1	142	136	135	134

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

08.05 «ОТЧЕГО, ПОЧЕМУ?» Программа для детей.
•09.00 «ОТКРОЙ ГЛАЗА». Тележурнал «ТВ Экспресс».
•09.15 Спецвыпуск телетекста.
•09.20 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•09.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
09.45 Православная энциклопедия.
10.10 Серебряный диск.
10.25 Я – мама.
11.00 СОБЫТИЯ. Утренний рейс.
•11.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•11.25 Спецвыпуск телетекста.
•11.30 «ДОРОГАМИ ВОЙНЫ». Виктор Зимин. Документальный сериал «ТВ Экспресс» о балаковцах – ветеранах Великой Отечественной.
11.50 Фильм-сказка. «ПОДЗЕМЕЛЬЕ ДРАКОНОВ» (США-Чехия).
13.35 «ХОЧУ БЫТЬ ОТВАЖНЫМ» Мультфильм.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское
14.20 «АНТИМОНИЯ». Интерактивная игра.
15.00 Очевидное – невероятное.
15.25 «ЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ». Мультфильм
•15.50 Спецвыпуск телетекста.
•15.55 «НОВАЯ ЖИЗНЬ». Спецрепортаж «ТВ Экспресс».
•16.10 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
•16.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•16.50 Спецвыпуск телетекста.
•16.55 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•17.30 «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ». Медицинская профилактическая программа «ТВ Экспресс».
•17.45 «НАСЛАЖДЕНИЕ». Программа для гурманов. Оригинальные рецепты с использованием майонеза «Наслаждение».
•17.55 Телетекст.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•18.15 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•18.55 Телетекст.
19.00 «РЕПОРТЕР» с Михаилом Дегтярем
19.15 Андрей Миронов и Татьяна Догилева в комедии «БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ».
21.00 «ПОСТСКРИПТУМ» с Алексеем Пушковым.
21.55 Прогноз погоды.
22.05 Премьера. Ален Делон в детективе «СМЕРТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ» (Франция-Игалия-Швейцария).
23.55 СОБЫТИЯ. Время московское.
00.10 ХОРОШО, БЫков!
00.20 Мода non-stop.

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 Мультсеанс: "Малыш и Карлсон".
7.30 Утренняя звезда.
8.20 Играй, гармонь любимая!
8.55 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.
10.10 Смак.
10.30 Путешествия натуралиста.
11.00 Смехопанорама.
11.40 "Страх высоты". Детектив.
13.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
14.10 "Серебряный шар". Анатолий Папанов.
14.50 В мире животных.
15.35 "Знатоки" возвращаются. "Без ножа и кастета". Дело №21. Часть 2-я.
16.55, 18.20 Песня года.
18.00 Вечерние новости.
19.00 Кто хочет стать миллионером?
20.00 "Последний герой-2". "Разбитое сердце".
21.00 Время.
21.30 Б. Уиллис в боевике "Крепкий орешек".
0.00 Исторический боевик "Елизавета".
2.15 Реальная музыка.

РТР

6.20 "Каждый вечер в одиннадцать". Худ. фильм.
7.40 Студия "Здоровье".
8.10 "Дракоша и компания". Детский сериал.
8.35 Золотой ключ.
9.00 Военная программа.
9.20 Два рояля.
10.20 Сам себе режиссер.
11.20 Сто к одному.
12.15 Форт Боярд.
13.10 Клуб сенаторов.
14.00, 20.00 Вести.
14.20 "Черный принц". Детектив.
*16.00 Вести. Саратов.
*16.15 Секундомер.
*16.30 Российский национальный оркестр под управлением Владимира Спивакова в Саратове.
*17.10 "ПроДВИЖЕНИЕ". Виндсерфинг.
*17.35 "Прежде, чем...". Премьера В Тюзе.
18.00 Комната смеха.
18.50 "Бригада". Сериал.
20.25 Зеркало.
20.50 "Бригада". Сериал.
22.00 Стань звездой.
23.00 "Полицейский из Беверли Хиллз-3". Комедийный боевик.
1.05 "Ворон. Спасение". Худ. фильм.

НТВ

6.55 "Гостья из будущего". 4-я серия.
6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
8.05 "Горячие денечки". Комедия.
9.35 Путешествия натуралиста.
10.05 Фарш-мажор.
11.05 Квартирный вопрос.
12.05 "Жизнь под грифом "Секретно". Фильм Григория Кричевского.
13.05 "Внимание! Всем постам...". Худ. фильм.
14.45 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.25 Женский взгляд.
17.05 Шоу Елены Степаненко.
18.05 Фактор страха.
19.30 "Агент национальной безопасности".
20.40 "Смертельное оружие". Боевик.
22.55 Профессиональный бокс.
23.25 "9 1/2 недель". Эротика.
1.50 "Звездные врата".

REN TV

7.15 "Похищенный". Семейное кино.
8.15 В гостях у Тофика.
8.30 "Ферма чудища".
9.00 "Кот по имени Ик".
9.30 "Принцесса Сиси".
10.00 "Футурама".
10.55 "Дикая планета". Док. фильм.
12.00 Маленькая политика.
12.45 Соколиная охота.
13.00 "Золото инков". Док. фильм.
13.30, 15.35, 0.30 "24".
13.50 "Отряд особого назначения". Худ. фильм.
15.50 Такая профессия.
16.25 "У нас все дома". Комедийный сериал.
17.00 "Непобедимый Спайдермен". Мультсериал.
17.30 "Вуншпунш".
18.00 Семейное кино. "Одиссея".
19.00 Семь.
19.05 Найди свою территорию.
19.30 "24 часа". Сериал.
20.30 Черный ящик.
21.05 "Секретные материалы". Сериал.
22.05 "Одинокая белая женщина". Триллер.
0.50 Последний холостяк.
1.25 Найди свою территорию.
1.50 Муз. программа.

КАМРТИ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР ОАО КАМАЗ
КАМАЗ
ПКА
Продажа автомобилей (кредит и лизинг)
Гарантийный ремонт и сервисное обслуживание..
Фирменные отделы запчастей
маг. «Полюшка» - ж/г, Комсомольская, 1
маг. «КАМРТИ» - 4Б м-он, Транспортная, 1 (19-я магистраль)
www.kamrti.ru
ТЕЛ.: 2-83-18, 2-82-97

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

07.35 «ОТЧЕГО, ПОЧЕМУ?» Программа для детей.
08.30 АБВГДейка.
•09.00 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». Детская программа «ТВ ЭКСПРЕСС».
•09.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•09.25 Спецвыпуск телетекста.
•09.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
09.45 Музыкальная программа «ПОЛЕВАЯ ПОЧТА».
10.15 Наш сад
10.35 Лакомый кусочек.
•11.00 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•11.10 Спецвыпуск телетекста.
•11.15 «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ». Медицинская профилактическая программа «ТВ Экспресс».
11.30 Звезда автострады.
11.45 «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА». Мультфильм.
12.25 «ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ». Концерт группы «Ялла».
13.25 Заместитель министра внутренних дел А. Чекалин в программе «ПРИГЛАШАЕТ БОРИС НОТКИН».
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское
14.15 «АЛФАВИТ». Телеигра.
14.55 Все о здоровье в программе «21 КАБИНЕТ».
15.25 «УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ЖИВОТНЫХ». Телесериал (Франция).
15.50 «СЫН КАМНЯ». Мультфильм.
•16.15 Спецвыпуск телетекста.
•16.20 «НОВАЯ ЖИЗНЬ». Спецрепортаж «ТВ Экспресс».
•16.35 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
•17.05 Спецвыпуск телетекста.
•17.10 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•17.25 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•18.05 Телетекст.
•18.10 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•18.55 Телетекст.
19.00 «НОСТАЛЬГИЯ». Воспоминания о будущем.
20.00 «МОМЕНТ ИСТИНЫ». Авторская программа А. Караулова.
20.55 Прогноз погоды.
21.05 «АНКОР, ЕЩЕ АНКОР!». Художественный фильм.
23.10 СОБЫТИЯ. Время московское
23.20 СПОРТИВНЫЙ ЭКСПРЕСС
23.55 Сенсации и не только в программе «ДЕЛИКАТЕСЫ»
00.30 Серебряный диск

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 Мультсеанс: "Карлсон вернулся".
7.30 Утренняя звезда.
8.20 Служу России!
8.45 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
9.10 Дог-шоу.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Властелин вкуса.
11.50 О. Борисов в комедии "За двумя зайцами".
13.30 Дисней-клуб: "Русалочка".
14.15 Умницы и умники.
14.40 Клуб путешественников.
15.20 Мисс "Большая стирка".
16.50 Живая природа. "Следы невиданных зверей", "Северный попугай".
18.00 Времена.
19.10 КВН-2002. Первый полуфинал.
21.30 "Смерч". Фильм-катастрофа.
23.40 Бокс. Оскар де Ла Хойя - Фернандо Варгас.
0.40 М. Гибсон, М. Йовович в детективе "Отель "Миллион долларов".

РТР

6.20 "Садко". Худ. фильм.
7.45 "Дракоша и компания".
8.10 Русское лото.
9.00 ТВ Бинго-шоу.
*9.35 "Вести. Саратов. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
10.15 Утренняя почта.
10.50 Городок.
11.20 "Крылышко или ножка?". Комедия.
13.10 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 Вокруг света.
15.15 Диалоги о животных.
16.10 Моя семья.
17.05 Аншлаг.
18.00 "Клуб первых жен". Комедия.
19.50 В "Городке".
20.00 Вести недели.
21.10 Специальный корреспондент.
21.35 Бенефис Александра Розенбаума.
0.10 "Черный орел". Остросюжетный фильм.
1.45 Спорт за неделю.

НТВ

7.15 "Голубое дерево".
8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня.
8.05 "За тех, кто в море". Худ. фильм.
9,20 Без рецепта.
10.05 Фактор страха.
11.05 Растительная жизнь.
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Профессия — репортер.
12.25 Служба спасения.
13.05 "Черный красавец". Худ. фильм.
14.50 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.25 Охотники за крокодилами.
17.05 Принцип "Домино".
18.05 "Эвита Перон. Женщина цвета танго". Док. фильм.
18.55 "Свидание вслепую". Комедия.
21.00 Намедни.
22.30 "Клан Сопрано". Сериал.
23.45 "Кровь невинных". Фильм ужасов.
2.05 Журнал Лиги чемпионов.

REN TV

7.15 "Одиссея". Семейное кино.
8.15 Семь.
8.30 "Ферма чудища".
9.00 "Кот по имени Ик".
9.30 "Принцесса Сиси".
10.00 "Симпсоны".
10.55 "Дикая планета". Док. фильм.
11.55 "24 часа". Сериал.
13.00 Военная тайна.
13.30, 23.20 "24".
13.50 Лотерея "АвтоВАЗа".
14.00 "Голубая стрела". Приключения.
16.00 Где ты, мама?
16.30 "Вовочка".
17.05 "Непобедимый Спайдермен". Мультсериал.
17.30 "Вуншпунш".
18.00 "Одиссея". Семейное кино.
19.00 Соседи.
19.30 "Муж собаки Баскервилей". Криминальная мелодрама.
21.10 "Поезд-тюрьма". Боевик.
23.40 "Секретные материалы". Сериал.
0.40 Муз. канал.

Тебе мучительно больно и кажется, что эта боль никогда не пройдет? Ты думаешь, что никому не нужен? Ты в отчаянии и не видишь выхода из создавшейся ситуации?

Позвони на ПОДРОСТКОВЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, И ТЫ НАЙДЕШЬ ПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ.

Мы вместе попробуем разобраться.

3-14-27 - мы работаем круглосуточно!

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ИНВЕСТИЦИОННОЙ КОМПАНИИ
ОАО "ДОХОДНЫЙ ДОМ"
лицензия ФКЦБ РФ №000-02642-111400

ПОКУПАЕТ АКЦИИ
ПО ВЫСОКИМ ЦЕНАМ

САРАТОВЭНЕРГО, АВТОВАЗ, СБЕРБАНК, САРАТОВНЕФТЕПРОДУКТ, САРАТОВЭЛЕКТРОСВЯЗЬ, САРАТОВНЕФТЕГАЗ, ГАЗПРОМ, ТРАНСНЕФТЬ, РАО ЕЭС и другие

8 (84570) 4-40-92 - деньги сразу

- полная конфиденциальность
- бесплатное консультирование

Г. БАЛАКОВО, УЛ. ФАКЕЛ СОЦИАЛИЗМА, 21

ДОХОДНЫЙ ДОМ

Похудеть и забыть о табаке и алкоголе

«Чувствовала, что набираю вес, но не взвешивалась, чтобы не расстраиваться. Затем все же встала на весы и ужаснулась: прибавила 8 килограммов. Села на голодную диету. Удалось сбросить несколько килограммов. Но после того, как я перестала морить себя голодом, я не просто вернулась к прежнему весу, а перегнала его!

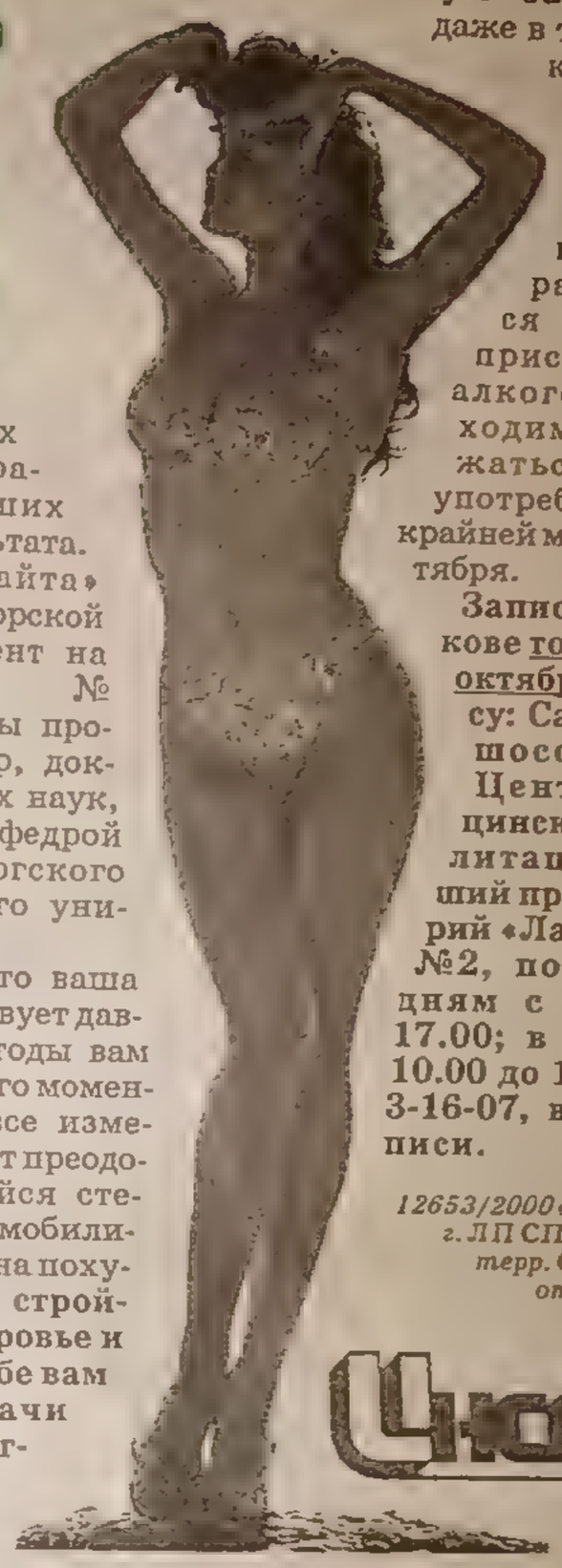
Слышала хорошие отзывы о Санкт-Петербургском центре «Инсайт». Хочу обратиться за помощью к специалистам этого центра. Когда «Инсайт» снова приедет к нам?»

Е. ЗАЙЦЕВА.

Проблема, о которой рассказала в своем письме наша читательница увы, знакома многим женщинам. Нет такой чудо-диеты, которая раз и навсегда лишила бы вас нежеланных килограммов. Как только вы вернетесь к привычному высококалорийному рациону, ваш вес тут же начнет расти. Нет ничего удивительного и в том, что после «голодных» диет многие начинают полнеть прямо на глазах. Организм «напуган голодом», а значит, как только вы прекратите диетствовать, немедленно начнет «откладывать на черный день». Вот почему радикальные быстродействующие диеты приносят в основном разочарования, и даже могут навредить здоровью, расстроить обмен веществ. Правильно и надолго худеет тот, кто делает это по науке и постепенно. Специалисты Санкт-Петербургского центра «Инсайт» много лет работают у нас, поэтому наши жители и особенно жительницы могли лично убедиться, что лечение в «Инсайте» - это надежно. Неудивительно, что новые пациенты «Инсайта» - как правило, те, кто пришел по совету знакомых, когда-то прошедших здесь курс терапии и достигших хорошего результата.

Врачи «Инсайта» работают по авторской методике (патент на изобретение № 2173182), сеансы проводит профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой Санкт-Петербургского государственного университета.

И неважно, что ваша проблема существует давно, и другие методы вам не помогли. С этого момента вы можете все изменить. Вам помогут преодолеть сложившийся стереотип неудач и мобилизовать организм на похудение. **Обрести стройную фигуру, здоровье и уверенность в себе вам помогут врачи Санкт-Петербургского "Инсайта".**



В медицинском центре "Инсайт" не ограничиваются лечением избыточного веса. Специальная методика позволяет так же эффективно лечить табачную и алкогольную зависимость даже в тех случаях, когда не помогло кодирование. Нужно иметь в виду, что обращающимся по поводу пристрастия к алкоголю необходимо воздержаться от его употребления, по крайней мере, с 16 октября.

Запись в Балакове <u>только по 19 октября</u> по адресу: Саратовское шоссе, 41. Центр медицинской реабилитации (бывший профилакторий «Ладья»), каб. №2, по рабочим дням с 12.00 до 17.00; в субботу с 10.00 до 12.00. Тел. 3-16-07, в часы записи.

Лицензия 12653/2000 от 01.12.2000 г. ЛП СПб, действ. на терр. Саратов. обл. от 20.07.2001 г.

Инсайт

ООО "ШИПОВНИК"

* любые строительно-монтажные и отделочные работы;
* реконструкции;
* выбор проекта;
* составление документации.

Реализуем металлосайдинг, металлочерепицу, профнастил, финскую мягкую кровлю Icopal Plano.

Гост. "Салют", ул. Чапаева, 107а, офис 203.
Тел. 4-45-89, 4-45-16.

Лиц. Д 167283, от 29.03.02 г. выд. ГКРФ по строительству.

Фирма оптовой и розничной торговли «ЯРОСЛАВ»

приглашает к сотрудничеству и предлагает со склада более **5000 наименований продуктов питания:**

окорочка	31.80 руб
сосиски в/у гриль-Мастер 400 г Фомич	14.90 руб.
сосиски в/у гриль 400 г Черкизово	18.50 руб.
сосиски в/у в ассорт.	от 13.80 руб
масло растит.	от 15.90 руб.
маргарин отечеств.	от 3.65 руб.
сыры импорт., отечеств.	от 48.00 руб.
рыбные консервы	от 5.30 руб.
сардина	9 50 руб
килька	5.30 руб.
шпроты	8.50 руб.
овощные консервы	от 7.00 руб.
кетчуп	от 5.90 руб.
чай в ассорт.	от 3.05 руб.
кофе в ассорт.	от 15.00 руб.
шоколад	от 2.30 руб.
крупы	от 3.20 руб.
макаронные изделия	от 6.50 руб

А также в ассортименте мясопродукты глубокой заморозки, кондитерские изделия, чипсы, диет. продукты, вермишель б/п, супы, специи, жев. резинка, газ. вода, соки, колбасы, мясные деликатесы, майонез и др.

Тел. (84570) 2-82-89, 2-87-32.

Наш адрес: база «Кристалл», склад 28 «ЯРОСЛАВ».

Система оптовых скидок.

А также розница

Приглашаем за покупками в магазин «ЯРОСЛАВ», ул. Ленина, 56.

Окорочка	35.00 руб.	КУРЫ ГРИЛЬ
Крупы	от 4.50 руб.	Быстро, вкусно, удобно!

ВЕСЬ АССОРТИМЕНТ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ЛЮБОЙ ВКУС.

• - передачи «ТВ Экспресс»

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

•07.00 «ОТКРОЙ ГЛАЗА!». Тележурнал «ТВ Экспресс».
•07.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•07.25 Спецвыпуск телетекста.
07.30 Информационно-развлекательный канал «НАСТРОЕНИЕ». (8.00 – СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ).
09.00 Смотрите на канале.
09.05 «ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА». Телесериал (Венесуэла).
10.00 Премьера. «МОСКВЫ ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН». Галина Уланова.
10.30 «АИСТ». Мультфильм.
10.40 Телемагазин.
11.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
11.15 Телеканал «ДАТА».
12.15 «ПОСТСКРИПТУМ» с Алексеем Пушковым.
13.10 Опасная зона.
13.30 Деловая Москва.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». Криминальный телесериал (Германия).
15.20 Войди в свой дом.
•15.30 Спецвыпуск телетекста.
•15.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•15.50 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1. По окончании – Спецвыпуск телетекста.
16.30 МУЛЬТПАРАД. «Приключения запятой и точки», «Теремтеремок».
17.00 «ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ». Многосерийный телефильм.
18.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
•18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.20 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•18.45 Телетекст.
•18.50 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•19.20 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.30 «ДЕЛО». Экономика, бизнес. Специальный выпуск информационной программы «ТВ Экспресс».
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.00 Нонна Мордюкова и Владислав Дворжецкий в фильме «ВОЗВРАТА НЕТ».
22.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
22.45 ОСОБАЯ ПАПКА
•23.20 «ДЕЛО». Экономика, бизнес Специальный выпуск информационной программы «ТВ Экспресс»
•23.40 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•23.55 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек
•00.00 Спецвыпуск телетекста
00.10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское.
00.30 Русский век.

ОРТ

Профилактика.

14.00 Новости.
14.15 "Братство волка". Триллер.
16.50 "По ту сторону волков". Спецрепортаж
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Шутка за шуткой.
19.00 Жди меня.
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00 Время.
21.40 "По ту сторону волков". 1-я серия.
22.45 Независимое расследование.
23.35 Фабрика звезд.
0.00 Другое время.
0.40 На футболе.
1.10 "Подводная одиссея "Тихого дома".
1.40 "Китайский городовой".

РТР

Профилактика.

11.45 Цена успеха.
12.35 Вести недели.
*13.30 Смешанный жанр.
14.00, 17.00, 20.00, 23.15 Вести.
14.25 Что хочет женщина.
15.20 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.
16.45 Дежурная часть.
*17.20 "Мой Витебск". Елена Гуляева на конкурсе молодых исполнителей "Славянский базар-2002".
*17.55 Городские подробности.
*18.05 Проездом по уездам.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Сериал "Воровка. Счастье напрокат".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 "Тайга". Сериал.
21.55 "Линия защиты". Сериал.
23.00 Дежурная часть.
23.30 Культурная революция.
0.35 Синемания.
1.05 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.05 Утро на НТВ.
9.00 Растительная жизнь.
9.35 Вы будете смеяться!
10.00, 12.00 Сегодня.
10.25 Намедни.
12.05 "Родня". Худ. фильм.
14.05 Женский взгляд.
14.40 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Агент национальной безопасности".
18.15 Внимание, розыск!
19.35, 23.10 "Крот".
20.45 "Дальнобойщики". Сериал.
22.35 "Третий лишний: опасные связи".
0.25 Гордон.

REN TV

7.00, 16.35 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
7.30, 16.05 "Джим Баттон".
8.00, 15.35 "Человек-паук".
8.30 Большие деньги.
9.30, 13.30, 17.30, 21.30 "24".
9.50 "Лоб в лоб". Боевик.
12.00 Телемагазин.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.50 Черный ящик.
14.20 "Каменская".
17.05 "Мир Бобби".
17.50 Семейные страсти.
18.55 Семь.
19.15 Ювента-клуб.
19.25 Два вопроса.
19.35 Драйв.
19.55 "Каменская-2". Сериал.
21.05 "Футурама".
22.00 Русское чудо. По окончании — худ. фильм "Акулы". По окончании — "24".

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ

Боль в суставе и хромота сильно затрудняют нормальную жизнь. Для того, чтобы болезнь не прогрессировала, нужно строжайше беречь сустав от перегрузок. Это можно выдержать в течение месяца, двух, трех, но не всю жизнь. Поэтому сустав периодически перегружают, и болезнь прогрессирует. Есть ли способ вылечить сустав? Оказывается, есть. Но прежде, чем рассказать о нем, послушаем отзыв Людмилы Д. из Калуги: *«Пару лет назад мы вылечили мужу колено, которое болело уже несколько лет. Пытались его лечить различными средствами, назначенными лечащим врачом, но ничего не помогало. Уже не веря в то, что колено можно вылечить (он даже не мог уже опереться на него), провели курс лечения «Витафоном». Через несколько дней после начала лечения пошло сильное обострение, тем не менее, курс провели до конца, и вот уже два года муж об этой болячке и не вспоминает».*

Почему болезни суставов, в частности артриты и артрозы, очень трудно лечатся? Дело в том, что какое бы заболевание мы ни взяли, все они имеют общую проблему - накопление в какой-либо области поврежденных клеток, будь это гайморит, бронхит или артрит. Очищает ткани от поврежденных клеток лимфатическая система, и, если она не справляется, то болезнь становится хронической. Скопления поврежденных клеток образуют шлаковые завалы, которые мешают выздоровлению. Пока шлаки не будут удалены, никакие мази не помогут. Есть лишь один нехирургический способ ускорить очистку от шлаков - это воздействие микровибрацией непрерывно меняющейся звуковой частоты. Этот метод был разработан для лечения гематом, но, благодаря своей необычно высокой эффективности, стал применяться везде, где требуется ускорение очистки тканей и органов от шлаков, образовавшихся в результате болезни. Микровибрация звуковых на-

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

•07.00 «ДЕЛО». Экономика, бизнес Специальный выпуск информационной программы «ТВ Экспресс».
•07.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•07.25 Спецвыпуск телетекста.
07.30 Информационно-развлекательный канал «НАСТРОЕНИЕ». (8.00 – СОБЫТИЯ. ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ).
08.50 ГАЗЕТНЫЙ ДОЖДЬ.
09.00 Смотрите на канале.
09.05 «ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА» Телесериал (Венесуэла).
10.00 «МОСКВЫ ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН». Виталий Попков.
10.30 «КОЗЛЕНОК, КОТОРЫЙ СЧИТАЛ ДО 10». Мультфильм
10.40 Телемагазин.
11.00 СОБЫТИЯ. Время московское
11.15 Телеканал «ДАТА».
12.15 «МОМЕНТ ИСТИНЫ». Авторская программа А. Караулова
13.10 Петровка, 38.
13.30 Деловая Москва.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». Криминальный телесериал (Германия).
15.20 Как добиться успеха. Доктор Богданов.
•15.30 Спецвыпуск телетекста
•15.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ». Погода в Балакове
•15.50 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1 По окончании – Спецвыпуск телетекста.
16.30 Ток-шоу «БЕЗ ПРАВИЛ»
17.00 «ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ» Многосерийный телефильм
18.00 СОБЫТИЯ. Время московское
•18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.25 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•18.45 Телетекст.
•18.50 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•19.20 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
19.50 Пять минут деловой Москвы
•20.00 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•20.15 ДЕВУШКА-2002.
•20.20 «НАСЛАЖДЕНИЕ». Программа для гурманов. Оригинальные рецепты с использованием майонеза «Наслаждение».
•20.25 Студия «ТВ Экспресс» в прямом эфире. «ОФИЦИАЛЬНО». Совместный проект администрации БМО и РИА «Экспресс» при поддержке фонда Сороса
21.05 «МАГИЯ». Театральная программа с Александром Калягиным.
22.00 СОБЫТИЯ Время московское
22.45 Отдел «Х»
•23.20 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•23.40 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•23.55 ДЕВУШКА-2002.
•00.00 Спецвыпуск телетекста.
00.10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ Время московское
00.30 Серебряный диск

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Семейные узы".
10.05 Что? Где? Когда?
11.20 Фабрика звезд.
11.35 Дисней-клуб: "Переменка"
12.15 Коломбо. "Мертвый груз".
13.55 В. Галкин и О. Судзиловская в сериале "Светские хроники".
15.15 Независимое расследование.
15.55 "По ту сторону волков". 1-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Кумиры. Вадим Мулерман.
19.00 "Семейные узы".
20.00 "Последний герой - 2". "Предостережение".
21.00 Время.
21.40 "По ту сторону волков". 2-я серия.
22.45 "Карибский узел". Фильм 1-й.
23.35 Фабрика звезд.
0.00 Ночное "Время".
0.15 "Светские хроники".
1.20 Л. Ламас в боевике "Последний раунд".

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 35 Вести. Саратов.
8.45 "Тайга". Сериал.
9.45 "Линия защиты".
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.15 Вести.
11.20 Цена успеха.
12.15 "Комиссар Рекс".
13.15 Экспертиза.
*13.30 "Живые легенды". К 60-летию великой Победы. "Золотая звезда". Герой Советского союза Г.Ф. Пистонов.
*13.45 Саратов TV — нам 45! "Канал с семи утра". 1970г.
14.25 Что хочет женщина.
15.20 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.
16.45 Дежурная часть.
*17.20 "Зеленый абажур". Семейные страницы. И.М. Водяненко.
*17.50 Разговор начистоту.
*18.00 Три желания.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Сериал "Воровка. Счастье напрокат".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 Сериал "Тайга".
21.55 "Линия защиты".
23.00 Дежурная часть.
23.30 "Под подозрением". Детектив.
1.45 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.05 Утро на НТВ.
9.00 Кулинарный поединок.
10.25 Национальная безопасность.
11.05 "Скорая помощь-4".
12.05 "Пароль знали двое". Худ. фильм.
13.45 Криминал.
14.05 Женский взгляд.
14.40 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Дальнобойщики".
18.20 Преступление и наказание.
19.40 Футбол. Лига чемпионов. "Спартак" (Россия) — "Ливерпуль" (Англия).
22.35 "Третий лишний: опасные связи".
23.10 "Крот".
0.25 Гордон.
1.15 Дневник Лиги чемпионов.

REN TV

7.00, 16.35 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
7.30, 16.05 "Джим Баттон".
8.00, 15.35 "Человек-паук".
8.30 Большие деньги.
9.30, 13.30, 17.30, 21.30 "24".
9.50 "Акулы". Худ. фильм.
12.00 Телемагазин.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.50 Футбольный курьер.
14.20 "Каменская-2".
17.05 "Мир Бобби".
17.50 Семейные страсти.
18.55 Семь.
19.15 Где ты, мама?
19.35 Соколиная охота.
19.55 "Каменская-2". Сериал.
21.05 "Футурама".
22.00 Русское чудо. По окончании — комедия "Человекозверь". По окончании — "24".

стот естественна для организма и абсолютно безопасна. Однако даже применение аппарата «Витафон», который в несколько раз увеличивает лимфоток и соответственно скорость очистки от шлаков, потребует несколько месяцев, чтобы разгрести многолетние завалы. В период лечения желательно не допускать охлаждения сустава, максимально снять с него нагрузку и не использовать никаких мазей, чтобы дополнительно не создавать шлаков. На сустав рекомендуется надевать повязку из грубой шерсти. И лишь после того, как исчезнут боли и хромота, постепенно начать тренировать сустав, продолжая виброакустические процедуры. Такое лечение требует приобретения аппарата в личное пользование. Впрочем, расходы на «Витафон» себя многократно окупят, поскольку потребность в очистке органов и тканей от шлаков требуется при очень многих распространенных заболеваниях.

Подробнее о методе и аппарате можно прочитать в книге В.А. Федорова «Витафон-лечение и профилактика заболеваний».

Аппарат и книгу можно приобрести в Балакове в салоне «Медтехника» на ул. Ленина, 122а, тел. 6-30-49.

ТВ ЭКСПРЕСС-ТВЦ

•07.00 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•07.15 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•07.25 Спецвыпуск телетекста.
07.30 Информационно-развлекательный канал «НАСТРОЕНИЕ». (8.00 – СОБЫТИЯ. Время московское).
08.50 Газетный дождь.
09.00 Смотрите на канале.
09.05 «ЗАГАДОЧНАЯ ЖЕНЩИНА». Телесериал (Венесуэла).
10.00 «МОСКВЫ ПОЧЕТНЫЙ ГРАЖДАНИН». Леонид Мильграм.
10.30 «О ТОМ, КАК ГНОМ ПОКИНУЛ ДОМ И...». Мультфильм.
10.40 Войди в свой дом.
10.45 Телемагазин.
11.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
11.15 Телеканал «ДАТА»
12.15 Наша версия. Под грифом «Секретно».
12.55 Точка опоры.
13.10 Петровка, 38.
13.30 Деловая Москва.
14.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
14.15 «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». Криминальный телесериал (Германия).
15.20 Путь к себе.
•15.30 Спецвыпуск телетекста.
•15.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ». Погода в Балакове.
•15.50 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1. По окончании – Спецвыпуск телетекста.
16.30 Ступеньки.
17.00 «ВРЕМЕНА НЕ ВЫБИРАЮТ» Многосерийный фильм.
18.00 СОБЫТИЯ. Время московское.
•18.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.25 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•18.45 Телетекст.
•18.50 ДЕВУШКА-2002.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•19.20 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
19.50 Пять минут деловой Москвы.
20.00 «ЗА КУЛИСАМИ». Телесериал (Россия). 7 серия.
21.00 «ОХОТА НА ЛЮДЕЙ». Детектив (Великобритания). 7 серия.
22.00 СОБЫТИЯ. Время московское
22.40 Слушается дело.
•23.20 ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ.
•23.40 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•23.55 ДЕВУШКА-2002
•00.00 Спецвыпуск телетекста
00.10 25-Й ЧАС. СОБЫТИЯ. Время московское
00.30 Серебряный диск

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Семейные узы".
10.10 Мисс Марпл в детективе "Немезида". 1-я серия.
11.20 Фабрика звезд.
11.40 "Твинисы".
12.15 Коломбо. "Убийство по книге".
13.55 "Светские хроники".
15.15 "Карибский узел". Фильм 1-й.
15.55 "По ту сторону волков". 2-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Смехопанорама.
19.00 "Семейные узы".
20.00 Русская рулетка.
21.00 Время.
21.40 "По ту сторону волков". 3-я серия.
22:45 "Карибский узел". Фильм 2-й.
23.35 Фабрика звезд.
0.00 Ночное "Время".
0.15 "Светские хроники".
1.20 Триллер "Тень прошлого".

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 8.15 Вести. Саратов.
*7.45, 8.35 Саратов TV — нам 45!
8.45 Сериал "Тайга".
9.45 "Линия защиты". Сериал.
10.45 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.15 Вести.
11.20 Цена успеха.
12.15 "Комиссар Рекс". Сериал.
13.15 Экспертиза.
*13.30 Спрос.
14.25 Что хочет женщина.
15.20 "Семнадцать мгновений весны". Сериал.
16.45 Дежурная часть.
*17.20 Саратов TV — нам 45! "Память сердца". 1975 г.
*17.45 Городские подробности.
*17.55 Саратовский расклад.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Сериал "Воровка. Счастье напрокат".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 Сериал "Тайга".
21.55 "Линия защиты".
23.00 Дежурная часть.
23.30 "Без срока давности". Драма.
1.25 Дорожный патруль.
1.35 Горячая десятка.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.05 Утро на НТВ.
9.05 Шоу Елены Степаненко.
10.25 Очная ставка.
11.05 "Скорая помощь-4".
12.05 "Впервые замужем". Драма.
14.05 Женский взгляд.
14.40 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05, 20.45 "Дальнобойщики".
18.15 Чистосердечное признание.
19.35 "Крот".
22.35 Футбол. Лига Чемпионов. "Барселона" (Испания) — "Локомотив" (Россия).
0.35 Гордон.

REN TV

7.00, 16.35 "Пауэр рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
7.30, 16.05 "Джим Баттон".
8.00, 15.35 "Человек-паук".
8.30 Большие деньги.
9.30, 13.30, 17.30, 21.30 "24".
9.50 "Приговор времени". Боевик.
12.00 Телемагазин.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.50 Очевидец.
14.20, 19.55 "Каменская-2". Сериал.
17.05 "Мир Бобби".
17.50 Семейные страсти.
18.55 Семь.
19.15 Гость в студии.
19.35 Юридический вестник.
21.05 "Симпсоны".
22.00 Русское чудо. По окончании — боевик "В плену у скорости". По окончании — "24".

КЛИНИКА
Панацея
Лиц. №2517 ЛВД-03, выд. МЗ Сар. обл.

АНОНИМНАЯ ДИАГНОСТИКА (люминесцентная, электронно-компьютерная, стереоскопическая, серологическая) результат в день обращения и лечение по научно обоснованным методам трихомоноза, гонореи, хламидиоза, кандидоза, микоплазмоза, герпеса, гарднереллеза, кондилом. Одноразовый инструмент.

УРОЛОГИЯ (по апробированной технологии ведущих клиник Израиля, Германии): простатит, аденома простаты, импотенция, ранняя диагностика рака простаты, магнито-лазерная, ультразвуковая терапия, электростимуляция, трансуретральный дренаж.

ГИНЕКОЛОГИЯ: кольпиты, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, эрозии (лазерное лечение), диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей. Реабилитация после аборта.

ВРАЧИ. Андреева О. Н., Должникова Н. В., Андреев С. Ханин Ю. А., Сомова Н. А..
Адрес: Минская 7«а». Тел. 2-21-32. Время работы

ВСЕМ ЛЮБИТЕЛЯМ РУССКОЙ ПЕСНИ И РОМАНСОВ

CD Вячеслава Покровского для души можно приобрести в музыкальном салоне «Джаер», ул. Ленина, 110.

ГОРЬКО!

ПЛАТОК НЕВЕСТЫ - ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

СВАДЕБНАЯ ПОРА В САМОМ РАЗГАРЕ. ТОЛЬКО НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ В БАЛАКОВСКОМ ЗАГСЕ БЫЛО ОКОЛЬЦОВАНО 60 ПАР.

НЕВЕСТА БЕЗ МЕСТА, ЖЕНИХ БЕЗ КУСКА

Это о бедной свадьбе. Те, кому не позволяют средства, выбирают неторжественное бракосочетание. Но таких бывает немного - всего-то 15%.

Тем, кто все-таки решил сделать свадьбу по всем правилам, нелишне будет воспользоваться нашими рекомендациями.

ВМЕСТО ФАТЫ - ШЛЯПА

Свадебное платье в этом сезоне можно шить даже шоколадного цвета. Что до тканей, то последний писк - «дикий шелк», с эффектом необработанной ткани. В этом году необычайно популярной альтернативой традиционной фате стали шляпы. От крохотных «парижанок» с маленькой вуалью до роскошных с большими полями.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ!

Свадебных нарядов, купленных на рынке: они могут стоить и меньше 500 руб., но вряд ли вас порадуют их вид и качество.

ТУШЬ - ВОДОСТОЙКАЯ

Чтобы у невесты под глазами не образовались темные пятна. Пудру лучше взять легкую и светлую. Что касается губ, то в этот день лучше нанести матовую помаду, которую невеста может использовать по назначению с минимальными потерями для жениха.

ТОРТ ИЗ ТРЕХ ЯРУСОВ

Побеспокоиться о месте проведения праздничного застолья лучше за 3-4 недели, особенно сейчас - в самое «свадебное» время. Стало модным на свадьбе подавать большой 2-3 ярусный торт, который разрезает невеста или оба новобрачных. Обычно торт заказывают «на вес» из расчета 1,5-2 кг на 10 человек.

...И КОЛЬЦО В ТРИ ЦВЕТА

Сейчас популярны обручальные кольца из трехцветного золота: желтого, зеленого и красного, кольца из матированного золота с алмазной гранью, обручальные кольца из платины или белого золота с бриллиантами (они самые дорогие).

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ!

Не покупайте турецкие кольца: турецкое золото хрупкое, непластичное и легко растрескивается как при попытке растянуть кольцо, так и просто от механических нагрузок.

ЛУЧШЕ С ЛАНДЫШАМИ

На «ура» идут свадебные букеты, выполненные на специальном приспособлении из пластика, которое можно легко держать за ручку. Цветы в основном используют белые, но иногда (если платье невесты пастельных тонов) в букет можно включить цветы и другого колера, но только не яркие. Какие именно - решайте сами. Кстати, розы одновременно считаются цветком роскоши и «дьявольским цветком». Одним из самых «положительных» цветков во все времена был ландыш, символизирующий чистоту и верность. Чем больше ландышей - тем больше счастья ожидает молодых.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ!

Кидать несвязанные букеты своим подружкам: обычный «набор в букетнице» в полете может рассыпаться...

Наталья РУДЕНКО.

СВОДКИ С ЛЮБОВНЫХ ФРОНТОВ

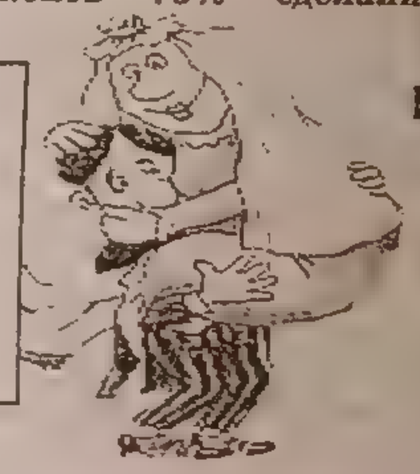
СКОЛЬКО?

Период	Кол-во зарегистрированных браков в г. Балаково
на 25 августа 2002 г.	819
на 25 августа 2003 г.	905

Больше половины молодоженов - 75% - сделали это впервые в жизни.

КОГДА?

Свадебный апогей приходится на возраст от 18 до 24 лет. Причем, невесты, как правило, моложе женихов: в эти возрастные рамки уложились 560 женщин и 426 мужчин.

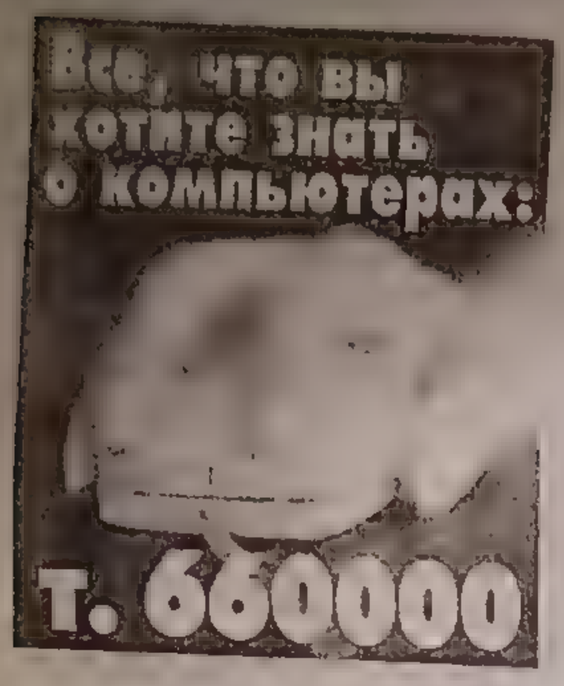


СВАДЕБНЫЕ ПРИМЕТЫ

- Дождь или снег в день свадьбы - к счастью.
- Подарить фотографию перед свадьбой - к расставанию.
- Вязать возлюбленному до свадьбы какую-либо одежду - к измене и расставанию.
- Невесте смотреться в зеркало в свадебном наряде - к мелким неприятностям.
- Переступить порог дома первым - быть главой в семье.
- Если невеста под венцом уронит платок, а жених поднимет, то он скоро умрет.

P.S. Поэтому на свадьбе - никаких платков!

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО КУПОНАМ



НЕДВИЖИМОСТЬ
КВАРТИРЫ:

* продам комнату с ч/у, 13,4/18,4 кв. м, туалет, хол. вода, метал. дверь. Тел. 37-02-32.

* продам комнату, 18 кв. м, ч/у, 3/5-эт. дома, тамбур на 5 семей. Тел. 65-30-40.

* продам 1-комн. кв. в 5а м-не, 18 кв. м, 2/9. Тел. 33-09-10.

* продам 1-комн. кв. в благоустр. общежитии, 5 эт., ремонт. Тел. 35-44-71.

* продам 1-комн. приватиз. м/с в жилгородке, 12,5 кв. м. Тел. 37-18-65, 19.00-22.00.

* продам 1-комн. кв. в жилгородке, 19 кв. м, балкон. Тел. 22-50-21.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 12/28 кв. м, 4/9. Тел. 32-34-65.

* продам 1-комн. кв. в жилгородке, 18/36 кв. м, 4/5, балкон. Тел. 29-33-63.

* продам 1-комн. кв., 9/9-эт. кирпич. дома, телефон. Тел. 32-44-19.

* продам 1-комн. кв. во 2 м-не, 17,15 кв. м, 220 тыс. руб. Тел. 22-15-94, после 18.00.

* продам 1-комн. м/с в 5а м-не, 9/9, лоджия застекл., метал. дверь, ремонт, 210 тыс. руб. Тел. 44-74-28.

* продам 1-комн. приватиз. кв. в п. Дзержинского, 27/33 кв. м. Тел. 35-43-53.

* продам 1-комн. м/с в 4 м-не, 13,5/26/7, без балкона, 2/5-эт. дома. Тел. 32-51-47.

* продам 1-комн. м/с из двух комнат, водонагреватель, ванна. Тел. 22-63-56.

* продам 1-комн. кв., 18/30 кв. м, 2/5, все удобства, 190 тыс. руб. Торг. Обращаться: ул. Коммунистическая, 139-78.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 5/9, 19/40 кв. м, балкон застекл., тамбур. Тел. 32-36-74.

* продам 2-комн. кв. в 1 м-не, 28/44, 4/5-эт. кирпич. дома, телефон, балкон. Тел. 44-20-42.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 27/46,3, 4/5-эт. дома, балкон. Тел. 22-41-13.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 1/5-эт. дома, без балкона, ремонт. Тел. 37-48-66.

* продам 2-комн. кв. во 2 м-не (за маг. «Турист»), 32/42,7, 5/5-эт. кирпич. дома, балкон. Тел. 333-769, вечером.

* продам 2-комн., ч/у, вход разд., 160 тыс. руб. Обращаться: ул. Комарова, 146-69.

* продам 3-комн. кв. на ул. Рабочая, 48/64 кв. м, 1/5, погреб, лоджия, ремонт. Тел. 22-69-11, 35-91-91.

* продам 3-комн. кв. в 4 м-не. Тел. 66-51-10.

* продам 4-комн. кв. в 3 м-не, 4/5-эт. дома. Тел. 22-32-93.

* куплю 1-комн. кв. на 1 или 2 эт., недорого. Тел. 44-72-54.

* куплю 2-комн. кв. (не в новых м-нах), в 5-эт. доме, кроме крайний этажей. Тел. 22-70-23.

* куплю комнату, 14/20, с лоджией. Тел. 22-33-53.

* сдам комнату в Саратове. Предоплата за 6 мес. Тел. 33-63-93.

* сдам комнату с ч/у. Тел. 22-87-66.

ДОМА:

* продам 1/2 дома в п. Сазанлей, 41 кв. м, АОГВ, вода в доме, 3 сотки. Тел. 33-31-04.

* продам дерев. дом в п. Сазанлей, гараж, сарай, погреб. Тел. 33-68-66.

* продам недостр. дом на Садовых выселках, 10 соток. Тел. 33-58-68, после 18.00.

* продам 1/2 дома, гараж, баня, 3 сотки. Обращаться: ул. Комарова, 54.

* продам коттедж в п. Сазанлей, 3 уровня, все удобства. Тел. 22-50-21.

* продам дом в с. Левенка, Духовницкого р-на, 20 соток, баня, газ, хоз. постройки, недорого. Обращаться к Фоменкову А. А.

* продам дом в с. Александровка, Духовницкого р-на, баня, пар. отопление. Тел. 22-78-89, 33-53-62.

* продам дом в п. Дзержинского, погреб, АОГВ, вода, гараж. Тел. 44-81-84.

* продам дом на х. Тупилкино, гараж, скважина, хоз. постройки. Тел. 22-79-93.

* продам дом в Натальино, АОГВ, гараж, баня, хоз. постройки. Тел. 33-68-65, 65-21-68.

* продам дом в Маянге. Тел. 65-27-50.

* продам дом в Ивановке, 58 кв. м, газ, вода, телефон, баня, 300 тыс. руб. Тел. 32-16-44.

* продам дом в с. Натальино, газ, вода, постройки с фундаментом под строит. дома. Тел. 65-56-44.

* продам участок в р-не ул. Заводская-Грибоедова, 10 соток. Тел. 44-01-30.

* продам 1/2 дерев. 2-эт. дома в п. Дзержинского, АОГВ, газ, вода, слив, 3 сотки земли. Тел. 35-43-53.

* продам фундамент под строит. дома в с. Ш. Буерак. Тел. 66-50-16.

ДАЧИ:

* продам дачу на Иргизе, домик, емкость, 4,5 соток, насаждения. Тел. 44-08-50.

* продам дачу в Д. горках (кооп. «Акация»), домик, емкость, 6 соток, насаждения. Тел. 33-51-48.

* продам дачу на Песках, домик, не затапливается, 5 тыс. руб. Тел. 22-54-41, после 19.00.

ГАРАЖИ:

* продам недостр. гараж в р-не УСМР. Тел. 32-07-10, 32-36-56.

* продам кап. гараж в р-не СГЭМ, 6х6. Тел. 35-19-85.

* продам гараж в р-не стад. «Труд», 2 уровня, 20 тыс. руб. Тел. 22-54-41, после 19.00.

* продам гараж в 4б. Тел. 33-63-36, 66-88-40.

* продам кап. гараж 2-ярусный на два а/м в р-не ЗЗД, 2 яруса, 6х6, погреб, смотр. яма, стеллажи. Тел. 33-18-24.

МЕНЯЮ:

* Балаково - на Сызрань; 1-комн. кв. - на жилье. Тел. 66-53-22.

Открылся новый отдел
ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТОВ И ХОЗТОВАРОВ
в «Юбилейном».
БОЛЬШОЙ ВЫБОР,
УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ.

* 1-комн. кв. в Волгограде - на Балаково, Саратов или продам. Тел. 37-09-99.

* Хвалынск - на Балаково; 2-комн. кв., 29/51, 1/5-эт. дома - на кв. Тел. 33-97-23.

* 1-комн. кв. в с. Натальино, с ч/у, 1/2 - на комнату или 1-комн. кв. в Балакове. Тел. 22-61-52.

* 2-комн. кв. в р-не «Олимпии», 8/9 на два жилья. Тел. 35-03-97.

* 3-комн. кв. в 7 м-не, 39/62, 8/9-эт. дома и 1-комн. кв. в 5а м-не, 14/28, 5/9-эт. дома - на две 2-комн. м/м, в новых м-нах, 2-6 эт. Тел. 33-36-68, 33-11-52.

* 3-комн. кв. в 11 м-не, 1 эт., погреб, тамбур, решетки - на 2-комн. кв., 28 кв. м, и доплату, в 7, 9, 10, 11 м-нах. Тел. 66-73-87.

* 3-комн. кв. в 7 м-не, 9/9 - на 2-комн. кв., в 5-11 м-нах. Тел. 33-84-85.

* 3-комн. кв. в 5 м-не, 33,9/51, 3/5-эт. дома, без балкона - на 2-комн. кв. в 5-8 м-нах, с доплатой. Обращаться: пр. Героев, 18-69.

* 3-комн. кв. в 4 м-не, 33/52, без балкона, метал. дверь, телефон - на 2-комн. м/м и комнату с ч/у. Тел. 66-88-46.

* 3-комн. кв. во 2 м-не (р-он рынка «Рокот») - на две 1-комн. кв. Тел. 22-15-10.

* дом с хозяйством в с. Матвеевка - на Балаково. Тел. 33-84-10.

* дом в с. Н. Казаково - на 1-комн. кв. в Балакове. Тел. 35-11-47.

* 1/2 часть дома, гараж, баня - на 2-3-комн. кв. Тел. 35-33-85.

ПРОДАЕТСЯ
МУКА
I сорта
Тел. в Вольске (293)
7-05-56 - днем;
5-10-77 - вечером.

ПРОДАМ:

* коляску дет., 3 полож., отличное состояние. Тел. 35-11-47.

* коляску дет., импорт., 3 полож. Тел. 65-30-40.

* мегоомметр, 1000В. Тел. 22-14-98, после 18.00.

* телефон сотовый, б/у. Тел. 8-927-227-48-34.

* телефон мобильный, цв. дисплей, полифония. Тел. 8-927-621-64-14.

* телефон мобильный. Тел. 333-862, 32-37-38.

* видеокарту Ge Force MX-200, 700 руб. Тел. 35-06-36.

* лодку «Ветерок-1», новую. Тел. 33-12-53.

* памятник мусульманский, из мрамор. крошки. Тел. 66-59-22, сб., вс.

* мебель, холодильник, телевизор - все б/у, дешево. Тел. 22-17-89.

* м./мебель, шифоньер, сервант. Тел. 33-85-54.

* м./мебель, цв. телевизор - все б/у. Тел. 44-90-83.

* м./мебель; стир. машину - все б/у, недорого. Тел. 29-33-63.

* стол письм., хорошее состояние, недорого. Тел. 35-04-30

* стол письм., 2-тумб., дешево. Тел. 37-25-67.

* стол письм.; мойку нерж., 50х60; банки 3, 0,7, 0,5 л. Тел. 35-64-29.

* стол кух., дешево. Тел. 66-92-01.

* машину стир. «Вятка»; двери в ванную, раковину, балкон. блок - все б/у. Тел. 33-99-09.

* машину стиральную «Сибирь» с центрифугой, б/у, 15000 руб. Тел. 32-50-07.

* индоутят. Тел. 666-845.

* магнитофон катушечный «Союз-110С», недорого. Тел. 8-927-224-96-78.

* теплицу оцинк., 30х6,4 м. Тел. 65-45-06, 65-41-52.

* приставку игрову. «Sony PS», 10 дисков, 1 карта памяти, 2700 руб. Тел. 33-35-53.

* станок фрезерный. Тел. 29-30-70.

* холодильник «Днепр», недорого. Тел. 44-87-12

* кух. гарнитур, с мойкой, б/у, хорошее состояние, 2600 руб. Тел. 35-41-72.

Всевозможные
УСЛУГИ В МОСКВЕ
и Московской области. Есть офис.
Встречусь с вами в Балакове до 8.09.03, Алексей.
Тел. 66-92-51.

Новогодние поздравлялки

ОТ ДЕПУТАТА ГОСДУМЫ ВОЛОДИНА - ВСЕМ БАЛАКОВЦАМ

Пусть Новый год принесет мир, счастье, покой и достаток в каждый дом и каждую семью. Пусть каждый из Вас всегда будет окружен теплом, заботой и пониманием.

Крепкого Вам здоровья, добра и надежды.

Всегда с вами Вячеслав Володин.

ОТ МИНИСТРА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ - НАШИМ МЕДИКАМ

Желаю доброго здоровья, счастья, радости, семейного благополучия и мирного неба! И чтобы никакие недуги не смогли помешать Вам исполнить планы, направленные на процветание и благополучие Саратовской губернии.

С уважением и любовью В. Завалев, министр здравоохранения Саратовской области.

ОТ РЕДАКЦИИ «КРУГА» - ЛЮБИМЫМ ЧИТАТЕЛЯМ

Желаем спокойствия и терпения, любви и тепла (в том числе и в батареях). Верьте в лучшее! Оставайтесь с нами!

10 подписей.

53'02

ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ

Круг

31 декабря, вторник

Газета для тех, кто верит в лучшее

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

ЗА НАШИ ЛЬГОТЫ ВЗЯЛСЯ ПРЕЗИДЕНТ

25 декабря лидер фракции ОВР Вячеслав Володин встретился с Президентом РФ В. Путиным и передал ему обращение 5600 балаковцев с требованием вернуть льготные тарифы на территории 30-километровой зоны АЭС.

Президент поручил главе правительства РФ М. Касьянову разобраться в данном вопросе и защитить интересы жителей.

НОВОГОДНЯЯ МОЗАИКА

ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

ПОВЫШЕНИЕ ЦЕН И ТАРИФОВ

Тариф на газ повысится на 20% («Газпром» предлагал на 37%) и на железнодорожные перевозки - на 12%. По некоторым аналитическим оценкам, конечная цена газа для потребителей в будущем году увеличится как минимум на треть, а на железнодорожные перевозки - на 35-40%.

МЕЖДУ ТЕМ

Удорожание топлива и транспорта потянет за собой рост цен и тарифов во всех секторах экономики, и прежде всего электроэнергетических расценок примерно на 20%.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАРПЛАТЫ

В будущем году, по прогнозу наших экономистов, балаковцы получат более 4 миллиардов рублей в виде заработной платы. Это на 17 % больше по сравнению с нынешним годом.

...ПРИБЫЛИ

На 14% должна увеличиться выручка магазинов и рынков.

КСТАТИ

В предновогодние и праздничные дни режим работы предприятий потребительского рынка будет продлен.

...И ИНВЕСТИЦИЙ

Разработана программа инвестиций БМО на 2003 год (источник финансирования - федеральный бюджет), она предусматривает значительные суммы на социально значимые проекты. В том числе:

* на переселение людей из «клопятников» - 40 млн руб.;
* на обеспечение жильем молодых семей - 30 млн руб.;
* на газификацию сел - 1,5 млн. руб.

БЮДЖЕТ, С КОТОРЫМ БУДЕМ ЖИТЬ

827 миллионов рублей составляет расходная часть бюджета БМО на 2003 год.

Каждая цифра этого финансового документа прошла утверждение сначала в Саратове, затем на согласительных комиссиях с руководителями управлений в Балакове. По мнению большинства из них бюджет не отвечает потребностям муниципального образования. Но впервые за несколько лет в главный финансовый документ полностью заложены расходы на выплату зарплаты бюджетникам.

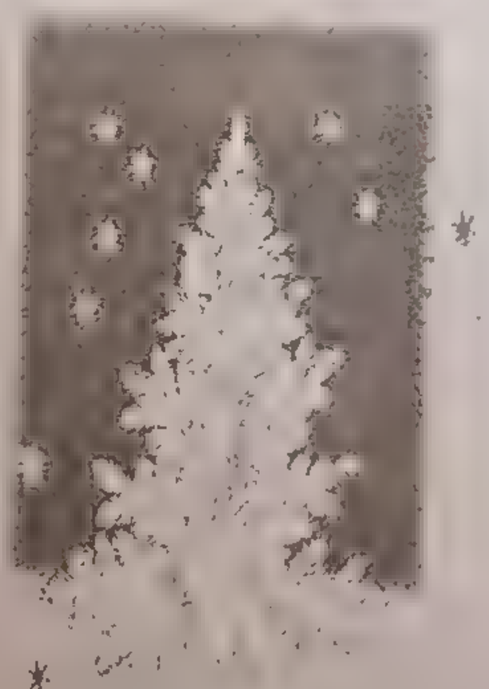
ГУБЕРНАТОР ОБЪЯВИЛ ВЕК МОЛОДЕЖИ

Губернатор области Дмитрий Аяцков объявил 2003 год Годом молодежи. Повторно. Потому как под этим лозунгом проходил и год минувший.

Более того, он же предложил 21 век назвать Веком молодежи. И объявил, что «спортивный, здоровый образ жизни с этого года объявляется приоритетным направлением политики области».

КСТАТИ

Как раз к Новому году московские меценаты подарили детскому спортивному клубу «Романтик» пластиковую хоккейную коробку. Она уже установлена.



КТО ПОЕДЕТ В МОСКВУ

В школах области продолжается конкурс «Лучший ученический класс».

В нем принимают участие по 3-4 класса от каждой школы Балакова. Победителей ожидает поездка в Москву (с посещением Госдумы), а за 2-е и 3-е места обещают комплект видеоаппаратуры и телевизор. Конкурс проводится по инициативе и при поддержке депутата Госдумы В.Володина.

И ЭТО ВСЕ - АЭС

Уходящий год для Балаковской атомной оказался знаменательным во многом. В том числе:

✔АЭС получила статус филиала концерна «Росэнергоатом», что, по мнению директора станции Павла Ипатова, позволило улучшить систему управления.

✔ АЭС довела выработку электроэнергии почти до 28 млрд. кВт-часов в год, одной пятой от общего количества электроэнергии, которую производят все атомные станции России.

✔ АЭС стала лучшей по организации охраны труда и сохранила за собой место в десятке самых экологически чистых АЭС мира.

✔ Наконец, 25 лет назад в фундамент станции был уложен первый строительный блок. Этот юбилей отдельно не отмечался. Уж слишком много забот.

✔Даже сегодня вклад атомщиков в экономику муниципального образования внушителен: 40 % от общего объема промышленного производства и 17% от местного бюджета.

РУБИТЕ ЭТУ ЕЛОЧКУ ПО САМЫЙ КОРЕШОК...

Что, оказывается, не вредно, а, напротив, очень и очень полезно...

За две с лишним недели балаковские лесники вырубили несколько тысяч елок (вернее, сосен) на продажу.

Заготовка новогодних елочек для Балаковского лесхоза - мероприятие необходимое. Чтобы сохранить памятники природы - сосновый бор в Плеханах и в Ивановке. Чтобы деревья вырастали до 30 метров, на одном гектаре их должно быть не больше 300, а еще полмесяца назад их было в 10 раз больше. Если прореживания не делать, все насаждения погибают.

Почти все предприятия и организации Балакова приобрели новогодние елки в лесхозе (на государственном предприятии и цена была пониже). Только комитет жилищно-коммунального хозяйства закупил почти полторы тысячи, а управление образования - 800 деревьев.

Кстати, лет через пять подрастут молодые сосны на специальных плантациях, которые балаковский лесхоз высадил почти на 4 гектарах. Ведь город и район нужно будет обеспечивать новогодними зелеными красавицами.

ОФИЦИАЛЬНО

В. Тимофеев: Я ДУМАЮ, ЧТО 2003 ГОД БУДЕТ ЛУЧШЕ!

В прямом эфире

24 декабря на канале «ТВ Экспресс» вышла последняя в 2002 году программа «Официально». Гостем в студии стал глава БМО Валентин Тимофеев.

Предлагаем познакомиться с самыми важными и интересными фрагментами разговора.

- Как можно оценить 2002 год для БМО?

- Объем промышленного производства составил 16,5 миллиардов рублей (в прошлом году - 12 миллиардов), по сравнению с 2001 годом возросла зарплата - примерно на 40%. Объем доходов в бюджете БМО составил 790 миллионов рублей, тогда как планировалось 645 миллионов. Все эти деньги пошли на социальную сферу, жилищно-коммунальное хозяйство, благоустройство.

Сельчане собрали 110 миллионов тонн зерна. Объем производства мяса вырос на 10%, молока - на 7.

Стоит отметить, что даже несмотря на сложности на «Балаковорезинотехнике» - из-за проблем на ВАЗе, у них тоже есть рост - 5-5,5% (планировалось 8-9%).

- В энергетической отрасли есть немало проблем...

- Да, на сегодняшний день энергетики действуют таким образом: нет оплаты - нет энергии. Со второй половины лета нам удалось ситуацию стабилизировать, и отключений электроэнергии мы практически не допускаем. Однако есть сложности - энергетики требуют заплатить им всю кредиторскую задолженность.

- Как вы считаете, готов ли наш город к энергетической реформе? Каково Ваше лично отношение к ней?

- На мой взгляд, в первую очередь энергетики должны обеспечивать стабильное и бесперебойное снабжение энергией. По предлагаемой реформаторами схеме работает весь мир: создается несколько генерирующих компаний, а значит и рынок электроэнергии, создаются сетевые и сбытовые компании и единое диспетчерское управление.

- Сколько же балаковцы должны платить за электроэнергию? В связи с отменой льгот по 50% оплате за нее возникла путаница...

- На сегодняшний день действует решение региональной энергетической комиссии, которая установила для жителей БМО следующие тарифы: для горожан 35 копеек, для сельчан - 49 копеек. Население БМО должно платить по этим тарифам, пока они не пересмотрены.

- Принято решение о продолжении строительства второй очереди Балаковской АЭС...

- Завершается доработка проекта. Надеюсь, в 1 квартале будущего года она закончится, и проект отправят на экспертизу. Общая стоимость проекта составляет примерно 45-50 миллиардов рублей, и 10% от этой суммы должно идти на развитие социальной сферы города. Это около 5 миллиардов рублей. Я считаю, что городу необходимо продолжать развиваться за счет энергетики (все же начиналось с ГЭС). Инвестиции нужны.

- Скоро Новый год. У вас наверняка есть пожелания всем жителям города и района.

- Я бы хотел пожелать, чтобы следующий год был лучше - во всем: в работе, в семье. Пусть все будут здоровы и счастливы, пусть во всех делах вам сопутствует удача. И, конечно, же чтобы праздники были веселыми и запоминающимися. Я думаю, что 2003 год будет лучше!

ДЕЛАЙ КАК МЫ

ПЕРВЫЕ ЛЮДИ ГОРОДА ВСТРЕЧАЮТ НОВЫЙ ГОД ДОМА

«Где встретить праздник и как провести первый день Нового года?» - вот самый насущный вопрос сегодняшнего дня.

Интересно, что те из известных балаковцев, кому нам удалось дозвониться в преддверии праздника, ничуть не раздумывая, заявляли: «Исключительно дома». Оно и понятно, праздник-то - семейный.

Валентин ТИМОФЕЕВ - глава БМО:

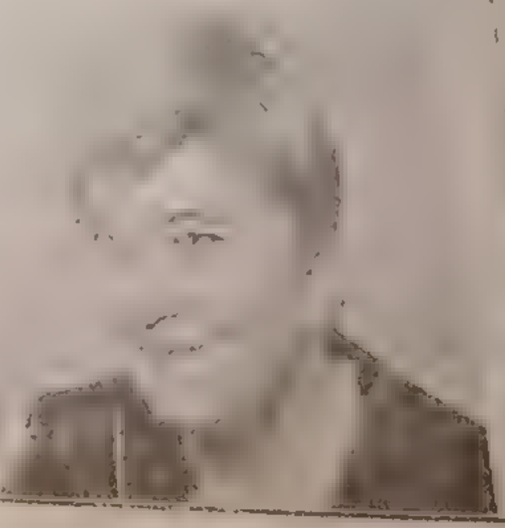
- Новый год встречу дома. Потом, может быть, пойдем с женой в гости. Пока еще не решили точно, к кому. Что будем дарить? Всеми подарками в семье занимается жена, она и приготовит сувениры.

Александр СОЛОВЬЕВ - депутат областной Думы:

- Всегда встречаю Новый год только с семьей. Уже и подарки для всех приготовил. Не скажу, какие именно, но - приятные. А всем читателям газеты «Круг» хочу пожелать в наступающем году Козы прежде всего здоровья и внимания к своим самым близким людям.

Ольга МАТВЕЕВА - начальник паспортно-визовой службы:

- На Новый год - только дома. Все будет очень просто, никаких изысков. Желаю всем в наступающем году терпения, законопослушания и... новых паспортов.



ЮБИЛЕИ

ГЛАВНЫЙ ХРАНИТЕЛЬ СЕМЕЙНЫХ ТАЙН

В самый последний день уходящего года исполняется 85 лет службе ЗАГСа - записи актов гражданского состояния. Именно в ЗАГСе знают о всех семейных секретах: кто на ком женился, у кого от кого дети... Однако разглашать эти сведения строго запрещено законом: семейная тайна охраняется Конституцией.

ИМЕНЕМ СОВЕТСКОЙ ВЛАСТИ

В 1917 году был принят декрет о браке и о детях, и о ведении книг актов состояния. Церковные обряды были объявлены необязательными. Новая власть признавала только гражданские браки, хотя не запрещала церковные. Интересная деталь: если в храмах благословляли именем Бога, то теперь - именем Советской власти.

Все данные теперь записывались не в церковно-приходские книги, а вдокументы ЗАГСа. Первая сохранившаяся запись о смерти некоего балаковца датирована декабрем 1917 года. Произвел ее балаковский Совет по записям рождений, смертей и браков, переименованный в феврале 1919 года в отдел записи актов гражданского состояния.

КСТАТИ

Брачный возраст до 1917 года был таким же, что и сейчас - 18 лет. Но так было не всегда: до Петра I на Руси могли повенчать и 12-14-летних подростков. Благодаря реформам первого российского императора «планка» брачного возраста поднялась до 16-17 лет.

В 30-е годы ЗАГСы входили в состав НКВД, но финансировались местными исполкомами. А вот бланки для ЗАГСа выдавала милиция.

КСТАТИ

Сегодня все бланки для ЗАГСа печатаются там же, где и деньги, - на фабрике Гознака. Требуемое количество официальных бумаг заказывает комитет по делам ЗАГСа при Правительстве области.

За 85 лет существования ЗАГСа сменились 4 Семейных кодекса. В настоящее время мы все живем согласно Семейному кодексу, вступившему в силу в 1996 году.

Сегодня здесь работают всего 6 инспекторов. Главный критерий при приеме на работу - наличие высшего (желательно юридического) образования, отличная грамотность, терпеливый и выдержанный характер. До введения печатных машинок и компьютеров было еще и такое требование - владение каллиграфическим почерком.

Записи актов гражданского состояния хранятся постоянно и составляются в двух экземплярах. В случае форс-мажорных обстоятельств документ берется из архива.

***

Сейчас в ЗАГСе затишье: во время поста свадеб изрядно убавляется. Хотя на последнюю пятницу этого года запланированы 15 регистраций. Но это - капля в море, по сравнению с летом-осенью, когда в день связывают узами законного брака более 40 пар.

Наталья РУДЕНКО.

ОНИ ВЕРШИЛИ СУДЬБЫ

Руководителями балаковского ЗАГСа в разное время были Я. Я. ФРОЛОВ И А. А. КОНДАКОВ, Е. П. УСПЕНСКАЯ, А. Ф. КНЯЗЕВА, В. М. МЕРКУЛИНА, Т. А. САМОФАЛОВА, Т. П. САМСОНОВА.

Старейшие работники - М. И. БУЛГИНА, В. И. РАКОВА и др.

От рождения новой семьи...

...к золотой свадьбе (супруги Г.А. и В.К. Дебдины).

НОВОСЕЛЬЯ

НОВЫЙ ДОМ ПОД НОВЫЙ ГОД

Перед новогодними праздниками стали известны имена будущих новоселов в сельских домах, строящихся по областной программе строительства жилья для бюджетников.

Это социальный работник и зубной врач из Маянги. Именно в этом селе в феврале-марте следующего года должны появиться новостройки.

Программа строительства жилья для бюджетников, живущих в селах, была разработана областным министерством строительства. Рассчитана она на несколько лет, в течение которых сельские медики, учителя и другие бюджетники должны получить новые квартиры в трехкомнатных домах. Таких, как возводили после наводнения в Ленске. Их стоимость гораздо ниже, чем типовых сельских домов. По словам вице-мэра Александра Семенова, возможно, в следующем году финансирование из местного бюджета увеличится, и новоселам оплатят 30% от стоимости домов, столько же возьмут с будущих хозяев квартир, а остальные 40% придутся на область.

Инга МОИСЕЕВА.

САМЫЕ-САМЫЕ-САМЫЕ

Люди и события, которые определили год минувший

ОБЛОМ ГОДА

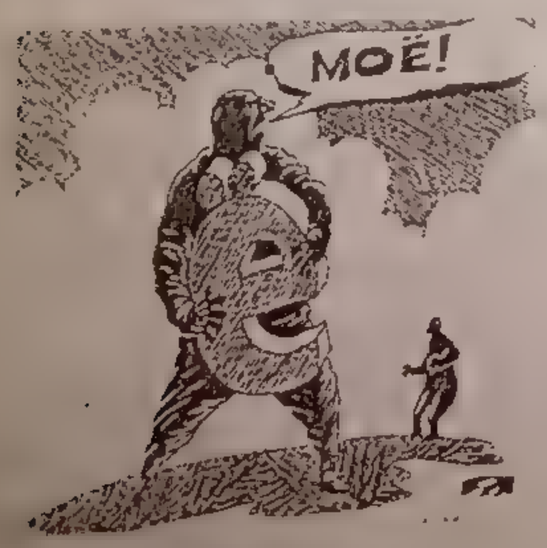
Почил в бозе проект строительства ресторана Макдоналдс в нашем городе. Местные власти посчитали, что он себя не окупит - мол, наш народ еще не настолько богат, чтоб баловать себя гамбургерами-чизбургерами. Будем баловаться «Миндалем».

ЧУДО ГОДА

В доме у обычной пенсионерки, а по совместительству кондуктора автопредприятия Валентины Александровны заплакали иконы. Замироточили, то есть. Священник местного храма о. Валерий сказал, что смысл происшедшего определять не нам. Это, мол, не человеческое деяние, а благодать Божья.

ПОТЕРЯ ГОДА

Решение Правительства РФ об отмене льгот для территорий 30-километровой зоны АЭС значительно ударило по нашим кошелькам. Теперь платить за электроэнергию придется все 100%. До тех пор, пока справедливость не будет восстановлена. А будет ли?



ПРИКОЛ ГОДА

Обычная дворняжка по имени Динка из Никольско-Казаково стала матерью маленьким поросятам - выкормила их своим молоком. Хозяин животины Николай Мантусов теперь учит поросят лаять. Кстати, в Никольско-Казакове всегда что-нибудь этакое происходит. Как-то здесь родился теленок без хвоста и одного глаза. Ничего, живет и радуется.

ПРОЕКТ ГОДА

Началось проектирование современного спортивного комплекса, который разместится в 6 мкр. (возле сш № 22). Здесь будут трибуны на 30 тыс. зрителей и огромное поле.

ЖЕНИХ ГОДА

Самым великовозрастным женихом-2002 стал 88-летний гражданин Балакова. Его невеста помоложе будет - ей всего 84.

БАНКРОТ ГОДА

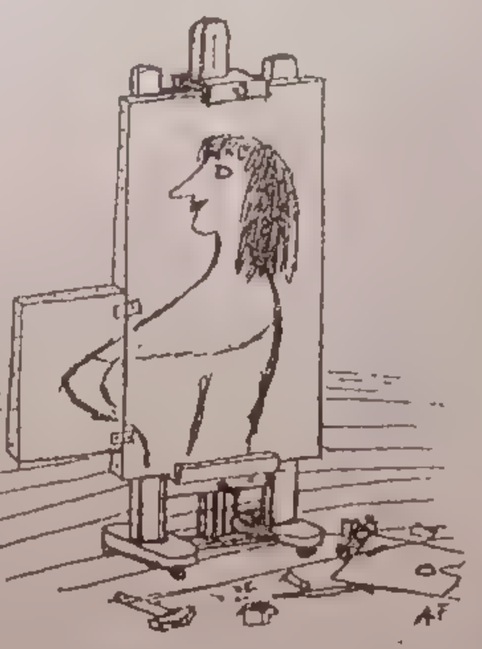
После затяжной процедуры банкротства закрыли Балаковскую птицефабрику, а поголовье кур уничтожили. Все в ожидании, кто купит это предприятие. Необходимые бумаги уже оформляются, но имя нового хозяина пока держится в тайне.

ВАКАНСИЯ ГОДА

Уж целый год пусто свято место начальника управления культуры в администрации БМО. Мэр говорит, что очень трудно найти не только творческого, но и хозяйственного человека, с организаторской жилкой.

ЛИЦО ГОДА

Фотопортрет ведущей телепрограммы «Купи-продай» Лилии Кочкаревой стал украшением выставки в Нюрнберге, которая называется «Русские идут!». Специально для этой выставки немецкие засланцы в российских регионах искали типажи для собирательного образа русской женщины. Из 50 портретов отобрали 10 лучших, в том числе и Лилин. Организаторы выставки сообщают, что именно ее портрет собирает больше всего народа.



КАМПАНИЯ ГОДА

В результате переписи 201 тысяча балаковцев и 20,5 тысяч сельских жителей оставили свой след в истории государства Российского. Всего на территории БМО работали 530 переписчиков. Все остались живы (пострадали двое - одного покусала собака, а другой получил травму при падении).

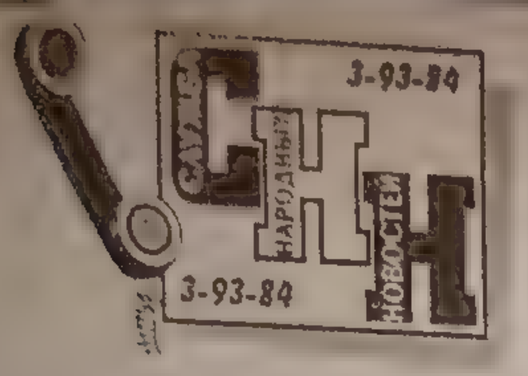
УВОЛЬНЕНИЕ ГОДА

Из театра уволился пятый по счету режиссер - Владимир Тихонравов. Канули в лету грандиозные планы относительно постановок «Анны Карениной», «Ромео и Джульетты», «Дон Кихота» и «Гарри Поттера».

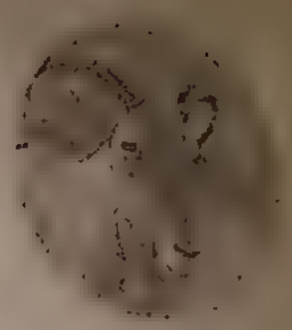
СТУПОР ГОДА

Закрыли Чапаевскую психиатрическую больницу. После ремонта здания решится вопрос о его дальнейшем использовании. У местных властей есть задумка сдать помещение в аренду частной производственной структуре, чтоб занять работой местное население.

Татьяна МЕХОНОШИНА.



В ГОД КОЗЫ - НИКАКОЙ БУЗЫ!



С Козой нужно держать ухо востро: того и гляди, - боднет. Не зря народная мудрость гласит: «Козы бойся спереди, а коня - сзади». Одно утешает - Год Лошади позади: никаких тебе сюрпризов сзади. Так что - все у нас еще спереди!

КТО СЛЕДИТ ЗА ПРОЦЕССОМ?

Вчера в «Мадонне» купила селедку, а она с кровью. Слышала, что предприниматели сами ее солят без соблюдения санитарных норм и сроков хранения. Представители санэпидстанции как-то отслеживают процесс засолки и качество продукции?

Л. И. Иванцова.

По закону о защите прав потребителей за качество продукции ответственность несет сам предприниматель, - пояснила А. Н. Бронникова, зав. отделением гигиены питания госсанэпиднадзора. - Сертификаты качества есть у всех. Да, случаи продажи некачественной селедки были, и они у нас на контроле. Хочу напомнить, что на каждом рынке есть ветеринарный врач, который осматривает всю продукцию и подтверждает (или отрицает) ее качество.

ТАКОВ ПРИКАЗ МИНИСТРА

Правильно ли поступают работники СЭС, не выдавая медицинские книжки до тех пор, пока не будет прослушан курс лекций и сдан зачет по санминимуму? Я в техникуме сдавала экзамен по этой дисциплине, зачем мне учиться еще раз?!

Екатерина.

Вот что нам ответили в отделении гигиены питания горсанэпиднадзора:

- Санитарные книжки выдаются сразу, но пока не будут прослушаны лекции по санитарно-гигиеническому минимуму, допуск к работе получен не будет. Лицам, имеющим диплом, подтверждающий наличие высшего торгового образования, в течение одного года после получения диплома допуск к работе ставится автоматически. Это - приказ министра здравоохранения РФ.

Звонки принимала Галина Землянская.

НЕ УЧИ КОЗУ, САМА СТЯНЕТ С ВОЗУ

Хитрая она Коза, себе на уме. Поэтому для глупого человека слово «козел» - сущий комплимент.

Ведь «та не коза, что за волком пошла». Что касается взаимоотношений с хищниками- санитарами леса, то здесь у коз, совсем не как у овец. Предание гласит: «А дело бывало: и коза волка съедала!». Нет, не такая она простая эта козлуха...

ОТ ПРЫТКОЙ КОЗЫ - НИ ЗАБОР, НИ ЗАПОР

Резвунья еще та. Есть даже одно поверье - в семи бабах половина козьей души.

Нехитрым арифметическим действием можно подсчитать, что одной козе равны целых 14 баб. Это же настоящий базар получается. В самом деле, - пастухам не позавидуешь...

ВЫДРАЛИ, КАК СИДОРОВУ КОЗУ

Прыткая, но за проказы свои получает по полной программе.

Кстати, практически у всех народов коза (как вариант - козел) - символ жертвенности.

Судите сами: кое-где во время похоронного обряда приносился в жертву черный козел. Считалось, что он будет служить умершему пищей, которая поможет ему возродиться. А библейский сюжет про «козла для отпущения грехов»?

Да чего там далеко ходить: в сказке про Аленушку и братца Иванушку запечатлен настоящий обряд жертвоприношения! «Огни горят горючие, котлы кипят кипучие, точат ножи булатные, хотят козла зарезати...».

Вот и «забивай козла» после этого!

ГДЕ КОЗА ХОДИТ, ТАМ ЖИТО РОДИТ

Образ козы (козла) в народных представлениях очень противоречив.

С одной стороны, «С драной козы хоть шерсти клок», «Как от козла молока». С другой - она символ изобилия и плодородия.

К примеру, на Руси во время рождественских и масляничных обходов один из ряженых изображал «туроня» (козу), которого сопровождал дед-стрелок. Этот самый дед всячески пытался «туроня» укокошить. Чтобы было веселее, пелась песня: «Где коза ходит, там жито родит..., где коза ногою, там жито копною...». После чего козу все-таки убивали. Но она затем вновь оживала под ту же песню о плодородии.

Возможно, это представление идет от мифологических преданий, где Коза и Козел - исключительно сексуальные, даже похотливые, и плодовитые животные.

Кстати, в некоторых традициях ритуал плодородия предусматривал сожитие женщины с козлом.

С БОРОДОЙ, А НЕ МУЖИК

Коза - существо особенное, даже к скотине ее не относят: «Девки не люди, козы не скотина». Оно и понятно - другого полета птицы.

Именно шкурой козы древние воины оборачивали руки, чтобы защитить себя от вражеского оружия. Непременным атрибутом древнегреческой Афины был щит-эгида из козьей шкуры. Мало того: ежегодно этой самой Афине на Акрополе приносился в жертву козел.

С козлиным родом связаны многие суеверия. Например, древние славяне считали, что водяного можно умиротворить шерстью черного козла. А вот злой домовой мучает всех животных, кроме козы да еще собаки.

И все же в народе козел считается не совсем чистым животным (все-таки самец). Одно только представление о козлином копыте дьявола чего только стоит. Но вот Козерог (представитель семейства козлиных) является одним из знаков Зодиака. Как так получилось? Козерог был у минойцев богом уходящего года. Поэтому декабрь - последний месяц года в подчинении у Козерога.

Но, наверное, самое главное, что Коза всегда и у всех народов ассоциировалась с плодородием и богатством. И то, что новый 2003 год пройдет именно под этим знаком - очень даже хорошо. Ведь больше всего Коза любит что? Правильно, «капусту» и прочую «зелень».

Рассказала Наталья РУДЕНКО

● Про Масяню

СКАЗ О СОВРЕМЕННОМ БАЛДЕ,

или Олег Куваев - масянизатор всея страны

Лично я с Масяней познакомилась раньше, чем она появилась на ТВ: у меня ведь есть компьютер! Когда впервые скачали с mult.ru этот мультик, мы поначалу скептически посмеивались: ну и уроды тыквоголовые этот Хрюндель с Масяней! Потом... потом стало весело. А потом - захотелось смотреть еще и еще. Затем в разговоре как-то незаметно появились ее «примочки» типа «пойдем-ка покурим-ка», «полчасика, по любому», «это не дура, это лошадь», «а нет ли у тебя такой... штючки?» и т. д. Когда у Масяни была депрессия, грустно стало и мне. Когда у нее померла крыса, я чуть не плакала. Ее так же тошнит от дешевой попсы, как и меня, и «колбасит» от клевой музыки. Словом, Масяня - своя в доску, она - это мы. Стало интересно: кто же додумался-такую «штючку» нарисовать? Знали, что автор - О. Куваев из Питера со товарищи, но - скудные сведения. Когда он появился в «Намедни», стало ясно: да он сам - немножко Масяня! Так же смеется, так же глазки строит, даже голос похож. «Расскажите про Масяню!» - просят по телефону балаковские зрители и наши читатели. Что ж, в Питер нам пока не доехать, а вот журнал «Домашний компьютер» тут поможет. Публикуем самое интересное, что удалось раскопать.

МАСЯНЯ РОДИЛАСЬ В КОМПЕ

- В чем причина успеха Масяни?

- Откуда я знаю? Я ничего, собственно, не делал для этого. Абсолютно. Даже наоборот... Положил на собственный сайт (www.sams.spb.ru) - она какое-то время там висела, но недолго, потом переехала на Mult.ru. И сайт раскрутился сам по себе буквально за два месяца. Манера рисования несколько... нахальная. Кое-как, что называется. Концепция такая. Хотя некоторая продуманность за этим, конечно, стоит.

...В ОФИГЕВШЕМ КОМПЕ

- Компьютер для вас - живое существо?

- Во многом. То, что он обладает характером - очевидно.

- А какой характер у вашего компьютера?

- Этот хороший. Такой спокойный.

- Кто он - мужчина или женщина?

- Обычно я привык с ними общаться, как с женщинами.

- Потому что покладистые?

- Нет, как раз потому, что вздорные, по большей части. О мужчине вряд ли скажешь, что он вздорный. Бывает такое, но очень редко. А этот компьютер до сих пор у меня в офигевшем состоянии находится. Я когда поставил ему такой большой монитор, он так удивился!

И пребывая в таком восторге, замечательно работает уже месяц, хотя ему это явно не свойственно. Он просто рад. Это как если бы тебе дали большую квартиру в центре Москвы на холяву и ни к чему не обязали при этом. Ты, конечно, будешь месяц вести себя хорошо и счастливо жить.

А ЕСЛИ СДЕЛАТЬ ИЗ МАСЯНИ КОМПЬЮТЕРНУЮ ИГРУ?

- Я бы экшен сделал! Хорошее такое мочилово! Чтобы она мочила там... ментов, толстопузов, мэров, губернаторов всяких! А что? Наш город - такой, где заведения всякие идиотские, чтобы бухать. А задача - очистить город от всяких уродов! Вот это было бы круто!!!

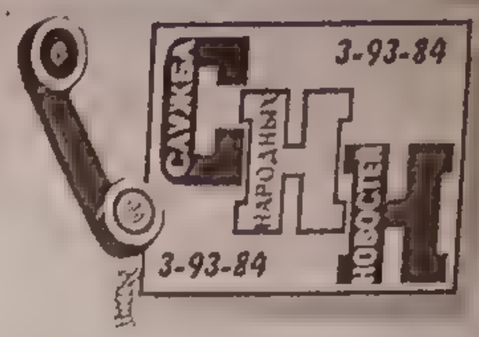
- А говорят, вы на Масяню похожи...

- Не знаю, мне по этому поводу нечего сказать. Мне так не кажется.

- Что нужно, чтобы стать настоящим творцом?

- Думать своей головой, прежде всего. Иметь свое мнение, ценить его. Вот только навязывать другим не надо.

С Куваевым знакомила Клава Винчестер.



МЫ НА ГОРОЧКЕ КАТАЛИСЬ

② Мы - взрослые 30-летние люди. Только что пришли с горки, где катались и пили пиво, в общем, веселились. Общественный порядок при этом не нарушали, перед очами обывателей в безобразном виде ни в коем случае не представали. Тем не менее, к нам подъехали представители ППС и забрали наших мужей с собой в не совсем, как вы понимаете, увлекательное путешествие. Правда, пояснив, что задержание произведено на законных основаниях и пить пиво на улице запрещено. Разве это не нарушение прав человека?

- Нет, не нарушение, - однозначно ответили нам в пресс-службе УВД. - Спиртные напитки разрешено распивать в местах специально отведенных для этого, т. е. павильонах, кафе, барах, но никак не на улице. Распитие напитков в общественном месте влечет за собой административное взыскание. Не думаем, что работники ППС пригласили бы ваших мужей «с собой в путешествие», если бы они вели себя адекватно.

К ЧЕМУ НА НЕБЕ ЗИМНЯЯ РАДУГА

① В прошедшую субботу утром вокруг солнца образовалась зимняя радуга - редкое оптическое явление. На небе такая красота! Слышал, что зимняя радуга - ко всякого рода страшным катаклизмам. Что там говорят ваши гороскопы? Н. А. Евсеев.

От редакции. Что говорят наши гороскопы, вы узнаете в этом номере «Круга». Уверяем вас, «страшных катаклизмов» не предвидится.

СПАСИБО МЕДИКАМ!

③ Благодарим за благородство, доброту и внимание врача-вертебролога поликлиники №6 Ф. Н. Гайфуллина и медсестру Н. В. Винкасову. Здоровья вам, счастья и всего самого лучшего, что может быть в жизни!

Ваши пациенты А. Маркина, А. Ломов, Т. Куимова.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

ПО ТРАДИЦИИ

КАК ЛУЧШЕ ВСТРЕТИТЬ РОЖДЕСТВО

Если вы хотите отметить праздник Рождества как положено, в соответствии с традицией, - впустите его в свой дом, в свою семью.

Начните с того, что расскажите детям об этом празднике и о том, как отмечали его на Руси в стародавние времена. Не забудьте про обряд сочельника с его зажженной свечой на окне и необыкновенно простыми и очень вкусными взваром и кутьей. Стол можно украсить оригинальными композициями из веток и свечей.

Если в Новый год принято поздравлять всех знакомых, то на Рождество визиты делались только близким родственникам и друзьям. И это еще раз говорит о семейном характере праздника. Правила приличия конца XIX в. не позволяли избегать этих визитов, так как считалось, что «для поддержания хороших отношений» они просто необходимы. И в самом деле, никакая самая красивая поздравительная открытка и даже поздравительное письмо не заменят радости личного общения, если вы именно в этот праздник навестите тех своих близких родственников, с которыми в течение года встречаетесь нечасто.

На Рождество принято было дарить конфеты или какие-нибудь более или менее полезные вещицы. И не забудьте о визитах в семьи ваших родных и друзей, где есть маленькие дети. Это их праздник. Не забудьте и о подарках, которые, как и в Новый год, дети могут «получить» от красавицы-елки.

А может быть, сделать обычаем вечером этого дня убирать елку? Получив подарки, еще раз всем полюбоваться на нее, попрощаться с благодарностью за доставленные удовольствия и радости и пригласить ее в дом на следующий год?..

7 января - Рождество Христово

БЛАГИХ ДЕЛ ВАМ ВО ИМЯ ГОСПОДА

Возлюбленные братья и сестры! 7 января православная Церковь отмечает светлый радостный праздник - Рождество Христово.

Два великих благодеяния Божия к нам мы ныне вспоминаем: Рождество Христа и избавление России от нашествия галлов с двадцатью народами. Появление на Земле Иисуса Христа положило начало новой эры для человечества. Он появился в 5508 году от сотворения мира, в городе Вифлееме от Приснодевы Марии. Бог так возлюбил мир, что послал на Землю Сына Своего для спасения нас, грешных. Он родился не в палатах белокаменных, не в славе и великолепии, а в яслях, где отдыхал скот. В нищете, убожестве и уничижении является в мир Создатель и Владыка Неба и Земли.

Этим дается нам понять величие смирения, нищеты, кротости, простоты и пагубность гордости, богатства, тщеславия и роскоши. Три волхва - Мельхиор, Гаспар, Вальтасар - принесли в дар Христу злато, ливан и смирну. Злато - как Царю веков, ливан - ладан, воскуряемый Богу, смирну - благовонную смолу. Иисус, спаситель наш, наставлял нас своими проповедями, как избежать греха, как вести христианскую жизнь благочестиво, дабы унаследовать нам Царствие Божие.

Где же мы встретим Рождество Христово? Рождественский пост - это то время, когда человек испытывает победу разума над плотью: постится, творит молитвы утром, в обед, вечером, ходит в православный храм. Ведь вне храма нет спасения, т. к. в наше время появилось много сект, увлекающих от истины вероучения. На улицах встречаем много молодых девушек с сигаретой в зубах, будущих матерей, а ведь они, наверное, крестились в храме во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Но, как известно, от вина и курева недалеко до греха смертного. От сгустившейся на Земле скорби многим очень тяжко. От алкоголя семьи разваливаются, из-за наркотиков гибнут молодые люди. Обман, жестокость, сребролюбие, зависть, мздоимство - вот что бродит среди нас. Где те добродетели, о которых говорил Господь? Забыли мы их, и многие даже не знают, кто такая Дева Мария. Поэтому нам надо помнить о Боге, дабы не отбирал от нас добродетелей - веру, надежду, любовь, покаяние и т. д. Надо стремиться познать православную истину, а не отдавать душу свою первому встречному, надо бежать от греховных дел, дарить радость ближнему, навещать больных и немощных. Надо молиться о своем спасении и спасении брата своего, уповая на милость Божию. Все это угодно Богу.

Помни - как ты к людям, так и они к тебе. И в этот день всеобщей радости да никто не преследует ближнего за нанесенную обиду, никто не будет виною печали и скорби для других. Господи! Все наше в Тебе и все от Тебя - сами мы ничто и нашего доброго у нас ничего - ничего, кроме слабости и грехов. За все мы должны Тебя благодарить, но благодарить Тебя достойно без Тебя не можем. Ты нас Сам вразуми, просвети, спаси и сохрани и уста наши Твоего хваления исполни. Аминь.

С праздником вас, прихожане и все горожане! Благих дел вам во имя Господа!

Диакон Анатолий, Храм Святой Троицы г. Балаково.

WAZZ UP?!!!

В АМСТЕРДАМ С БЭКХЭМОМ!!!

Замечательное дельце! Музыкальных групп в Балаково много, а на виду в основном одни и те же. «Зри в корень!» - сказал Прутков. Этим мы сейчас и займемся.

Под «корнем» я подразумеваю малоизвестные, но, вне всякого сомнения, достойные внимания группы. Команда Coco-Bongo как раз стоит на пороге «звездности». Собрались ребята в начале этого года. Для такого малюсенького промежутка времени их достижения просто поразительны. Песенка про Дэвида Бэкхэма стала настоящим хитом на «Радио-Экспресс». Она же исполнялась на недавно прошедшем конкурсе «Хит 2002» (простите за тавтологию). Ребята не первый день занимаются музыкой, причем кто во что горазд. Солист Женя не так давно «лабал» в панк-роковой группе «Секонд-Хенд». Гитарист (тоже Женя) всегда играл сразу в нескольких командах и с успехом продолжает это делать. Дима (он же Д. С. М.) - аранжировщик и советчик - всегда был один и к подобным проектам не привлекался. И не мог, потому как не было еще таких... даже не знаю, как назвать. Что же это за стиль?

ЖЕНЯ (который солист): - До песни «Амстердам», мы играли так называемый new wave - «новая волна» со смесью электроники. А вот «Амстердам» сложно как-либо стилизовать. Если у экспертов есть по этому поводу мысли - будем рады выслушать.

***

Для создания атмосферы присутствия: мы с Женей сидим в студии радио и мило беседуем за чашечкой чая. Единственный минус этой комнаты - она напоминает проходной двор. Поэтому нет ничего удивительного в том, что сюда постоянно кто-то заходит.

- Можно сказать, что вы - одна из немногих команд нашего города, которая записывается не в «популярных» студиях.

- К тому же мы вне формата. Мы не рэпперы, не попсовики. Нас нельзя никак обозвать. Coco-Bongo - экспериментальный проект. Не хочу никого обидеть, но быть приверженцем какого-то стиля - это неинтересно. Когда пишешь песню, - она получается сама по себе. Зачем заранее заключать ее в рамки? Она родится сама и будет слушаться.

- Песни пишешь ты?

- Да, пишу текст и создаю саму идею. Аранжируем все вместе. Здесь надо особое внимание обратить на Диму - он, на мой взгляд, делает потрясающие вещи! Талантлив до безумия!

За сим последовало появление режиссера ТВ «Экспресс» Наташи Богомоловой: «Извините!» Сейчас еще кто-нибудь нагрянет. Ну, точно, Макс идет (ди-джей «Радио-Экспресс). «За раскрутку не расплатишься!» - грозно сказал он. Дальше можно не рассказывать. Наш разговор с Женей закончился, потому как он, Макс и я начали спорить, кто какую песню у кого содрал. Интересный спор получился, но об этом как-нибудь в другой раз. Тут еще информашка одна есть.

Товарищи музыканты и желающие ими стать! Если вы умеете держать (только осмысленно!) в руках какой-либо инструмент, добро пожаловать в команду Coco-Bongo. Основное условие: хотеть и уметь делать интересную и «новую» музыку. Все пожелания направляйте по адресу ул. Степная 54, газета «Круг». Экспериментаторы, объединяйтесь!

«Раскручивала»
Анна КОЗЫРЕВА.

Русский гуманитарно-технический
колледж «Тантал»,

имеющий государственный статус (Лиц. № 009493 от 29 мая 2002 г., аккредитован)

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР НА ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА БАЗЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО (СРЕДНЕГО ТЕХНИЧЕСКОГО) ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИСВОЕНИЕМ КВАЛИФИКАЦИИ:

- **ПРАВОВЕДЕНИЕ - ЮРИСТ;**
- **ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ - ЮРИСТ;**
- **СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА - СОЦИАЛЬНЫЙ РАБОТНИК;**
- **ЭКОНОМИКА, БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ И КОНТРОЛЬ - БУХГАЛТЕР;**
- **МЕНЕДЖМЕНТ - МЕНЕДЖЕР;**
- **ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНОЙ ТЕХНИКИ И АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ - ТЕХНИК.**

Выпускники колледжа получают диплом государственного образца. Знания, полученные в РГТК «Тантал», высоко котируются на рынке труда. Выпускники колледжа имеют преимущественное право поступления в Русский институт управления по родственным специальностям на сокращенные программы обучения. Обучение в колледже засчитывается как первый и второй курсы в Русском институте управления. Выпускники колледжа могут быть приняты в любой другой ВУЗ, реализующий сокращенные программы. Лица, поступающие в РГТК «Тантал» и имеющие начальное профессиональное (ПТУ, СПТУ, ГПТУ), среднее профессиональное образование (колледж, техникум) по родственным специальностям, имеют право обучаться в колледже по сокращенным программам обучения. Занятия ведутся с применением удобных дистанционных технологий, не требующих выезда в учебное заведение. Доступная помесячная оплата. Предоставляются скидки.

Для получения подробной информации пишите: 117216, г. Москва, ул. Грина 1/3, РГТК «Тантал».
Звоните (без выходных и праздничных дней, 24 часа в сутки): (095) 713-34-18; 713-34-09; 711-01-45.
Электронная почта (E-mail): riminfo@tantal-sov.ru.

Лицам, имеющим возможность учиться через сеть Интернет, предлагается посетить наш образовательный технологический сайт (Web-сервер): www.tantal.ru.

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

09.00 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал.
09.55 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
10.40 «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал.
11.30 «ШЕХЕРЕЗАДА». Мультсериал.
11.55 «НОВЫЙ ДЕД МОРОЗ». Мультсериал.
12.20 «ВОЛШЕБНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС». Мультсериал.
13.00 ТВ-клуб.
13.30 «ЛУС МАРИЯ». Сериал.
14.30 ТВ-клуб.
14.45 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
15.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
16.25 «КОРОЛЬ ОБЕЗЬЯН». Фантастика. 1 серия (США-Германия, 2000).
18.05 «НАШИ ПЕСНИ». Музыкальная программа.
18.30 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ-4». «Дворовые животные». Познавательная программа.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
19.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
•20.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•20.50 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек.
•21.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
21.30 Большое кино. «ДОСПЕХИ БОГА». «Операция «Кондор». Часть 2. Комедийный боевик (США).
23.50 «НАШИ ПЕСНИ». Музыкальная программа.
00.05 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
00.55 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ» Детективный сериал

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 "Город мастеров". Сказка.
8.35 Мультсеанс: "Бременские музыканты".
8.55 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.
10.10 Смак.
10.30 Путешествия натуралиста.
11.00 Смехопанорама.
11.40 "Баламут". Баламут
13.20 "Чтобы помнили..." Мария Миронова.
14.15 Слабое звено.
15.10 В мире животных.
15.55 Ералаш.
16.20 "Юнона и Авось". Киноверсия.
18.00 Вечерние новости.
18.15 "Москва слезам не верит". Мелодрама.
21.00 Время.
21.30 "Сирота казанская". Комедия.
23.00 Рождество Христово. Трансляция из Храма Христа Спасителя.

РТР

6.30 "Щелкунчик". Мультфильм.
6.55 "Мэри Поппинс, до свидания". Худ. фильм.
9.25 Сам себе режиссер.
10.20 Комната смеха.
11.20 "Джеки Чан". Мультсериал.
12.00 "Анискин и Фантомас". Худ. фильм.
*13.30 Европа сегодня.
14.00, 20.00 Вести.
14.20 Концерт Олега Митяева в Кремле.
15.40 "Сибирский цирюльник". Худ. фильм.
19.00 Бенефис "Городка".
*20.25 Вести. Саратов.
20.40 "Желтый карлик". Худ. фильм.
22.45 Торжественное Рождественское богослужение.

НТВ

6.45 "Кащей Бессмертный". Сказка.
7.50, 8.05 "Жандарм женится". Комедия.
8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
9.25 Шар удачи.
10.05 Кулинарный поединок.
11.05 Квартирный вопрос.
12.05 Профессия — репортер.
12.25 Служба спасения.
13.05 "Джек-снеговик". Мелодрама.
14.55 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.25 Женский взгляд.
17.05 Шоу Елены Степаненко.
18.05 Фактор страха.
19.55 "Послание в бутылке". Мелодрама.
21.45 "Майкл". Худ. фильм.
23.30 "Старший сын". Худ. фильм.

REN TV

7.00 Музыкальный канал.
7.55 "Мэш".
8.25, 15.25 "Возвращение блудного попугая", "Приключения пингвиненка Лоло". 1-я серия. Мультипликационные фильмы.
9.30 "Приключения Электроника". 2-я серия.
10.40, 19.00 "Динотопия".
11.35 Фильм ужасов "Кровавая волна".
13.30, 21.30 "24".
13.45 Лотерея АвтоВАЗа.
13.55 "ДМБ".
16.30 Комедия "Одиноким предоставляется общежитие".
18.25 Вокруг смеха: лучшее!
19.55 "Футурама".
20.20 "Убойная сила-4".
22.00 Комедия "Гангстеры и подгузники".
0.10 Историческая драма "Андрей Рублев".

Самое интересное на этой неделе: «ТВ Экспресс» - ТНТ

Понедельник, 6 января

«ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.

ХОЧУ БАБУШКУ

Молодая девушка испытывает самый настоящий шок, узнав, что за ее бабушкой ухаживает далеко не пожилой иностранец и даже намеревается жениться на ней. Но ситуация меняется, когда выясняется, что у бабушки есть очень своеобразное хобби...

АРТИСТ БАЛЕТА

Отец категорически против того, чтобы дочь выходила замуж за танцора, поскольку уверен в том, что все танцоры извращенцы. Но согласие отца не потребуется после того, как буфетчица с места работы отца раскрывает правду о нем.

МАШЕНЬКА

Иногда ради счастья любимой дочери нужно... от нее отказаться. Именно такой жертвы может иногда потребовать от матери жизнь. И этот выбор нельзя назвать легким.

Вторник, 7 января

«ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.

ОТЕЦ - ПОЛНЫЙ ЗВЕЗДЕЦ!

Муж собирается покинуть семью и жениться на своей любовнице, потому что она ждет от него ребенка. И хотя у него с женой уже есть девять дочерей, он продолжает мечтать о наследнике...

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ

Жена собирается клонировать мужа, мотивируя это тем, что он, по ее представлению, идеальный мужчина. Но выясняется, что ее супруг даже в клонированном виде не может дать свою точную копию, потому что он совсем не такой, каким его видит жена.

БУТЫЛКИ

Мужчина в полном расцвете лет ходит по помойкам и

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

09.00 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал.
09.55 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
10.40 «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал.
11.30 «ШЕХЕРЕЗАДА». Мультсериал.
11.55 «НОВЫЙ ДЕД МОРОЗ». Мультсериал.
12.20 «ВОЛШЕБНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС». Мультсериал.
13.00 ТВ-клуб.
13.30 «ЛУС МАРИЯ». Сериал.
14.30 ТВ-клуб.
14.45 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
15.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
16.25 «КОРОЛЬ ОБЕЗЬЯН». Фантастика. 2 серия (США-Германия).
18.05 «НАШИ ПЕСНИ». Музыкальная программа.
18.30 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ-4». «Животные-помощники». Познавательная программа.
•19.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
19.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
•20.30 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•20.50 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек
•21.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
•21.25 «НАСЛАЖДЕНИЕ» Программа для гурманов.
21.30 Наше большое кино. «ФУТБОЛИСТ». Драма (СССР, 1990).
23.30 «НАШИ ПЕСНИ». Музыкальная программа
23.45 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
00.35 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал.

Купим электростанцию с дизельным двигателем «Шкода». Обращаться в Саратов: (8452) 27-04-29, 27-04-30.

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 "Даниил — князь Галицкий". Исторический боевик.
8.55 Мультсеанс: "По следам Бременских музыкантов".
9.15 Дог-шоу.
10.10 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Властелин вкуса.
11.55 "Московские каникулы". Комедия.
13.35 Папин "Ералаш".
14.15 Поле чудес.
15.15 Клуб путешественников.
15.55 Ералаш.
16.10 "Сказ про то, как царь Петр Арапа женил". Лирическая комедия.
18.00 Вечерние новости.
18.15 Максим Галкин, Ефим Шифрин, Елена Степаненко, Ян Арлазоров в концертной программе "Кубок юмора".
21.00 Эрик Робертс и Екатерина Редникова в фильме Родиона Нахапетова "Русские в городе ангелов".
22.55 "Машина времени". Лучшие песни.
0.55 Лирическая комедия "Миленький ты мой...".

РТР

6.40 Мультфильмы.
6.55 "Руслан и Людмила". Фильм-сказка.
9.25 Вера, надежда, любовь.
10.20 "В поисках приключений". Рождественский выпуск.
11.20 "Джеки Чан". Мультсериал.
12.00 "Анискин и Фантомас". Худ. фильм.
*13.30 С Рождеством!
14.00, 20.00 Вести.
14.20 Поздравление Патриарха московского и всея Руси Алексия II.
14.30 "Дикарка". Худ. фильм.
16.25 Кубок юмора-2003.
19.00 Бенефис "Городка".
*20.25 Вести. Саратов.
20.40 Алла Пугачева. "Рождественские встречи XX века".
23.30 "Танцуй со мной". Худ. фильм.

НТВ

6.50 "Василиса Прекрасная". Сказка.
8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
8.05 "Жандарм и инопланетяне". Комедия.
9.35 Путешествие натуралиста.
10.10 Фактор страха.
11.05 Растительная жизнь.
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 За гранью возможного.
13.05 "Гараж". Комедия.
14.55 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.20 Истории охотника за крокодилами.
16.45, 17.05 Принцип "Домино".
18.05 Один за всех.
19.25 "Башмачник". Комедия.
21.20 "1941". Комедия.
23.25 "Воры". Сериал.
0.10 "34-й скорый". Фильм-катастрофа.

REN TV

7.00 Музыкальный канал.
7.55 "Мэш".
8.25, 15.00 "Возвращение блудного попугая", "Приключения пингвиненка Лоло".
9.30 "Приключения Электроника".
10.30, 19.00 "Динотопия".
11.25 Комедия "Гангстеры и подгузники".
13.30, 21.30 24.
13.45 "Убойная сила-4".
15.55 Трагикомедия "Мимино".
18.00 Вокруг смеха: лучшее!
19.55 "Футурама".
20.20 "Убойная сила-4".
22.00 Фантастическая комедия "Моя мачеха - инопланетянка".
0.20 Алла Пугачева. Избранное.

собирает бутылки. Но он - не бомж. Он музыкант, и бутылки - его инструмент. Мировая известность уже ждет его, но за это он должен пожертвовать семьей.

Среда, 8 января

«Мировое кино»: «ПЕРЕХОД» (Франция, 1986 г.)

Драма. Жан Диаз, художник-мультипликатор, возвращается к творчеству после 10-летнего перерыва, создав сценарий к самому главному произведению своей жизни - полнометражному мультфильму, призывающему людей остановить поток насилия на Земле. Жан надеялся, что, посмотрев его работу, люди задумаются и прекратят причинять друг другу зло. Когда Жан узнает, что абсолютно лишенная воображения Смерть решила осуществить на практике художественный замысел режиссера и уничтожить все живое на Земле, он бросает ей вызов...

Режиссер - Рене Манзор. В ролях: Ален Делон, Кристин Буассон, Жан-Люк Моро, Ален Муси.

Четверг, 9 января

«Просто хорошее кино»: «КИБЕРДЖЕК-2. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ» (США, 1998 г.)

Фантастический боевик. Роберт Дин, бывший спецназовец, работает в транснациональной корпорации ГЕНКОМ, в которой творится что-то невообразимое. Его начинают преследовать кошмары, полные сцен насилия. Себя лично он видит опутанным электродами и проводами. Пробравшись в здание корпорации и отыскав доступ к секретной информации, он узнает, что здесь проводятся мучительные генетические эксперименты. Теперь Роберт, с чьей памятью основательно «пошалили», должен выбраться из здания и начать действовать...

Режиссер: Фред Олен Рэй. В ролях: Майкл Дудикофф, Гэбриэл Делл, Иен Огилви, Чик Веннера, Мишель Грин, Барри Ньюман.

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

•07.30 «ОТКРОЙ ГЛАЗА». Тележурнал «ТВ Экспресс».
•07.45 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•07.50 Спецвыпуск телетекста.
08.05 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ-4». «Удивительные животные всего мира». Познавательная программа.
08.30 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА». «Получеловек-полузверь». Познавательная передача.
09.00 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал.
09.55 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
10.40 «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал.
11.30 «ШЕХЕРЕЗАДА». Мультсериал.
11.55 «НОВЫЙ ДЕД МОРОЗ». Мультсериал.
12.20 «ВОЛШЕБНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС». Мультсериал.
13.00 ТВ-клуб.
13.30 «ЛУС МАРИЯ». Сериал.
•14.30 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•14.40 Спецвыпуск телетекста.
14.45 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
15.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
16.25 «ФУТБОЛИСТ». Драма (СССР, 1990).
18.05 «НАШИ ПЕСНИ». Музыкальная программа
•18.30 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.40 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1
•19.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•19.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.25 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек.
19.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
•20.30 Погода в Балакове.
•20.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•20.55 Телетекст.
•21.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•21.10 «ОТЕЧЕСТВО». Историко-краеведческая программа.
21.30 Мировое кино. «ПЕРЕХОД» Драма (Франция)
•23.25 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•23.35 Спецвыпуск телетекста
23.40 «ИМПЕРИЯ СТРАСТИ» Развлекательное шоу
00.20 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым
01.10 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 Жди меня.
10.05 "Приключения Электроника". 1-я серия.
11.35 Дисней-клуб: "Ллойд в космосе".
12.15 "Сирота казанская". Комедия.
13.45 "Ералаш".
14.00 "Новый день". "Гении и злодеи".
14.30 "Новый день". "Крылья".
15.15 "Повелитель бурь". Приключения.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Шутка за шуткой.
19.00 Сериал "Земля любви, земля надежды".
20.00 Русская рулетка.
21.00 Время.
21.35 Майкл Дуглас и Денни Де Вито в фильме "Роман с камнем".
23.35 Ночное "Время".
23.50 Телеканал "Новый день". Искатели.
0.20 "Новый день". "Русский экстрим".
0.50 Апология.
1.55 Л. Касаткина, О. Басилашвили в комедии "Судья в ловушке". 1-я серия.

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.
8.45 "Танцуй со мной". Худ. фильм.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.20 "Джеки Чан".
12.00 "И снова Анискин". Худ. фильм.
*13.30 "Новогодняя сказка". Приглашение к танцу.
*13.40 "Бельгия-Россия". С надеждой на будущее.
14.20 Что хочет женщина.
15.15 "Д'Артаньян и три мушкетера". 1-я серия.
*17.20 "Не за тридевять земель".
*17.50 С точки зрения.
*18.00 Городские подробности.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Бенефис "Городка".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 "Леди Бомж". Сериал.
21.50 "Дневник убийцы".
22.40 Дежурная часть.
23.00 "Дублер". Боевик.
0.40 Дорожный патруль.
0.50 Горячая десятка.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.10 Утро на НТВ.
9.00 "Улицы разбитых фонарей".
10.30 Растительная жизнь.
11.05 Кулинарный поединок.
12.05 "34-й скорый". Фильм-катастрофа.
13.30 Преступление и наказание.
14.05 Женский взгляд.
14.35 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Мания величия". Комедия.
19.30 "Гангстерские войны". Сериал.
20.25 "Улицы разбитых фонарей".
21.35 Профессия — репортер.
22.35 "Смерть ей к лицу". Черная комедия.
0.35 "Воры". Сериал.

REN TV

6.00 Музыкальный канал.
6.30, 17.20 "Мир Бобби".
6.55, 16.55 "Пауэр Рейнджерс, или Могучие Рейнджеры".
7.20, 16.25 "Питер Пен".
7.50, 16.00 "Новый Экшенмен".
8.15 "Санта Клаус". Док. фильм.
9.15 Комедия "Моя мачеха - инопланетянка".
11.30 "Динотопия".
12.30 "Яго, темная страсть".
13.30 Семейные страсти.
14.30, 21.30, 23.55 24.
14.50, 20.20 "Убойная сила-4".
17.45 "Вовочка".
18.20 "Агентство".
18.55 "Секретные материалы".
19.55 "Симпсоны".
22.00 Боевик "Красный дракон".
0.10 Спортивное обозрение.
0.25 "Последний довод королей". Док. фильм. Часть 1-я.
1.00 Гангстерская драма "В горах Сьерры".

Пятница, 10 января

«Просто хорошее кино»: «ТАЙНА РОЗОВОГО САДА» (Германия, 1999 г.)

Мелодрама. Катарина Клантэ - очень известный дизайнер по ландшафтам. Но успехи в работе не делают ее счастливой. У нее нет детей. Мартин Вог, совладелец загородного отеля, приглашает Катарину привести в порядок парк и розовый сад возле отеля. Она знакомится с дочерью Мартина - Лаурой. Постепенно Катарина понимает, что это ее дочь, которую она считала умершей при рождении...

Режиссер - Габи Кубах. В ролях: Барбара Вуссов, Кристиан Кохланд, Лара Джой Кёрнер, Альберт Фортелл.

Суббота, 11 января

«Смешное кино»: «БАНКОВЫЙ БИЛЕТ В МИЛЛИОН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ» (Великобритания, 1953 г.).

Комедия. Два эксцентричных брата-миллионера заключают между собой пари и вручают случайно подвернувшемуся безработному Генри банкноту в один миллион фунтов стерлингов с условием вернуть ее через определенный срок, не разменяв ее и не истратив...

Режиссер: Рональд Ним. В ролях: Грегори Пек, Рональд Сквайер, Джойс Гренфилл, Морис Дэнхем, Реджинальд Бэквит, Брайан Олтон, Джон Слейтер, Уилбур Иванс, Хартли Пауэр.

Воскресенье, 12 января

«Культовое кино»: «БРОНКСКАЯ ИСТОРИЯ» (США, 1993 г.)

Боевик. Босс бронкской мафии Санни убил человека. Полиция узнала, что свидетелем преступления был 9-летний Калоджеро, и допросила мальчика. Но тот не выдал Санни и попал в любимчики мафиози. С этого дня и началось их «сотрудничество»...

Режиссер - Роберт Де Ниро. В ролях: Роберт Де Ниро, Чазз Палминтери, Лилло Бранкато, Фрэнсис Капра, Тарал Хикс, Джо Пеши.

ШВЕЙНЫЕ МАШИНКИ
И ОВЕРЛОКИ
ведущих фирм
«Брайзер»
«Джаноме»
«Ягуар»

в магазине «Детский мир»

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

•07.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•07.50 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•08.00 Спецвыпуск телетекста.
08.05 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ-4». «Лесные животные». Познавательная программа.
08.30 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА». «Драконы». Познавательная передача
09.00 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал
09.55 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу
10.40 «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал
11.30 «ШЕХЕРЕЗАДА». Мультсериал.
11.55 «НОВЫЙ ДЕД МОРОЗ» Мультсериал.
12.20 «ВОЛШЕБНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС». Мультсериал
13.00 ТВ-клуб.
13.30 «ЛУС МАРИЯ». Сериал
•14.30 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•14.40 Спецвыпуск телетекста
14.45 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
15.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым
16.25 «ПЕРЕХОД». Драма (Франция, 1986).
•18.05 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.15 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
•19.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ» Информационная программа «ТВ Экспресс»
•19.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.25 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек.
19.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
•20.30 Погода в Балакове.
•20.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•20.55 Телетекст.
•21.00 «ВАШЕ ПРАВО». В прямом эфире «ТВ Экспресс» и «Радио Экспресс» вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы правовой тематики, позвонив по тел. 35-15-25
21.30 Просто хорошее кино. «КИБЕРДЖЕК-2. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ». Фантастический боевик (США)
•23.35 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ»
•23.45 Спецвыпуск телетекста
23.50 «ИМПЕРИЯ СТРАСТИ» Развлекательное шоу
00.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым
01.20 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды".
10.10 "Приключения Электроника". 2-я серия.
11.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".
12.15 Что? Где? Когда?
13.35 "Ералаш".
14.00 "Новый день". "Русский экстрим".
14.30 "Новый день". Искатели. "Ноев ковчег".
15.15 "Правда об обезьянах".
16.00 Комедия "Горько!": 1-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 Сами с усами.
19.00 "Земля любви, земля надежды".
20.00 Слабое звено.
21.00 Время.
21.35 Майкл Дуглас и Денни Де Вито в фильме "Жемчужина Нила".
23.35 Ночное "Время".
23.50 "Новый день". "Новые чудеса света". Купол Тысячелетия.
0.20 "Новый день". "Великие мистификации".
0.50 Апология.
1.55 "Судья в ловушке". 2-я серия.

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.
8.45 "Леди Бомж". Сериал.
9.40 "Дневник убийцы".
10.30 Экспертиза.
10.40 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.20 "Джеки Чан".
12.00 "И снова Анискин".
*13.30 "После праздничка, в четверг...". Ансамбль "Колядки".
*13.45 С точки зрения.
14.20 Что хочет женщина.
15.15 "Д'Артаньян и три мушкетера". 2-я серия.
*17.20 Из первых уст.
*17.45 "Фиалки к Рождеству". Коллекция Ирины Тасканової.
*18.05 Разговор начистоту.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Бенефис "Городка".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 "Леди Бомж". Сериал.
21.50 "Дневник убийцы".
22.40 Дежурная часть.
23.00 "Магнолия". Худ. фильм.
2.10 "Лавровая ветвь-2002".
2.35 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.10 Утро на НТВ.
8.55 "Улицы разбитых фонарей".
10.30 Национальная безопасность.
11.05 Один за всех.
12.05 "Башмачник". Комедия.
14.05 Женский взгляд.
14.35 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Забавные приключения Дика и Джейн". Комедия.
19.30 "Гангстерские войны".
20.25 "Улицы разбитых фонарей".
21.35 Профессия — репортер.
22.35 "Присяжная". Триллер.
0.45 "Воры". Сериал.
1.35 Кома.

REN TV

6.00 Музыкальный канал.
6.30, 17.20 "Мир Бобби".
6.55, 17.00 "Пауэр Рейнджерс, или Могучие Рейнджеры".
7.20, 16.30 "Питер Пен".
7.50, 16.00 "Новый Экшенмен".
8.15 "Лучшие рекламные ролики". Док. фильм.
9.15 Боевик "Красный дракон".
11.25 "Безумный мир". Док. фильм.
12.25 "Яго, темная страсть".
13.30 Семейные страсти.
14.30, 21.30, 0.50 24.
14.50, 20.20 "Убойная сила-4".
17.50 "Дружная семейка".
18.55 "Секретные материалы".
19.55 "Симпсоны".
22.00 Мелодраматическая комедия "Лига чемпионок".
1.05 Спортивное обозрение.
1.20 Триллер "Два дня в долине".

КАМРТИ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР ОАО КАМАЗ
АВТОЦЕНТР
Предлагает новые виды услуг по ремонту и обслуживанию легковых и грузовых автомобилей отечественного и зарубежного производства

1. Регулировка развал-схождение легковых автомобилей любых марок
2. Шлифовка коленвалов и расточка блоков легковых и грузовых автомобилей
3. Ремонт двигателей, КПП, мостов, редукторов автомобилей: КАМАЗ, ЗИЛ, ГАЗ, ВАЗ и других марок.
4. Кузовные работы любой сложности.
5. ТО1, ТО2, талоны СО-СН

УЛ. ТРАНСПОРТНАЯ, 1 (10-й МАГИСТРАЛЬ)
ТЕЛ.: 2-83-18, 2-82-97
www.kamrti.ru
Лиц. П634601 Лиц. гав. Сар. Обл

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

•07.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•07.50 «СЕДЬМАЯ ЖЕМЧУЖИНА ВОЛГИ». Видеофильм, посвященный 35-летию Саратовской ГЭС.
•08.00 Спецвыпуск телетекста.
08.05 «УДИВИТЕЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ-4». «Летающие животные». Познавательная программа.
08.30 «ФАНТАСТИЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА». «Оборотни». Познавательная передача.
09.00 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал.
09.55 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
10.40 «ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ-2». Фантастический сериал.
11.30 «ШЕХЕРЕЗАДА». Мультсериал.
11.55 «НОВЫЙ ДЕД МОРОЗ». Мультсериал.
12.20 «ВОЛШЕБНЫЙ ШКОЛЬНЫЙ АВТОБУС». Мультсериал.
13.00 ТВ-клуб.
13.30 «ЛУС МАРИЯ». Сериал.
•14.30 «ХИТ-2002». Репортаж с конкурса балаковских исполнителей.
•14.40 Спецвыпуск телетекста.
14.45 «О, СЧАСТЛИВЧИК!». Шоу.
15.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
16.25 «КИБЕРДЖЕК-2. БИТВА ЗА БУДУЩЕЕ». Фантастический боевик (США, 1998).
18.15 НАШИ ПЕСНИ.
•18.30 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.40 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
•19.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс».
•19.15 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.25 «ДЕВУШКА-2002». Конкурс среди балаковских девушек.
19.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
•20.30 Погода в Балакове.
•20.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа «ТВ Экспресс»
•20.55 Телетекст
•21.00 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2
•21.10 «ОТЕЧЕСТВО». Историко-краеведческая программа.
21.30 Просто хорошее кино. «ТАЙНА РОЗОВОГО САДА». Мелодрама (Германия).
•23.35 «ДАВАЙ С ТОБОЙ ПОГОВОРИМ». Известный бард Олег Митяев в Балакове
•23.45 Спецвыпуск телетекста
23.50 «ИМПЕРИЯ СТРАСТИ» Развлекательное шоу
00.30 «ОКНА». Ток-шоу с Дмитрием Нагиевым.
01.20 «ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ». Детективный сериал

ОРТ

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00 Новости.
9.15 "Земля любви, земля надежды". Сериал.
10.10 "Приключения Электроника". 3-я серия.
11.25 "Ералаш".
11.40 "Твинисы".
12.15 "Возвращение Тома Сойера". Приключения.
14.00 "Новый день". "Великие мистификации".
14.30 "Новый день". "Новые чудеса света".
15.15 "Жизнь в раю".
16.00 "Горько!". 2-я серия.
17.00 Большая стирка.
18.00 Вечерние новости.
18.25 "Заказ на самоубийство". Дело 2002 года.
19.00 "Земля любви, земля надежды".
19.55 Поле чудес.
21.00 Время.
21.35 Е. Васильева, И. Купченко, О. Янковский в комедии "Приходи на меня посмотреть".
23.40 Лесли Нильсен в комедии "Камуфляж".
1.25 Наталья Варлей, Сергей Маковецкий в фильме "Маленькие человечки большевистского переулка, или Хочу пива".

РТР

5.45 Доброе утро, Россия!
*5.50, 6.15, 6.45, 7.15, 7.45, 8.15, 8.35 Вести. Саратов.
8.45 "Леди Бомж". Сериал.
9.40 "Дневник убийцы".
10.30 Экспертиза.
10.40 Дежурная часть.
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.20 "Джеки Чан".
12.00 "И снова Анискин".
*13.30 "Не похожий на тебя". Вячеслав Зотов.
13.45 Вести-Москва.
14.20 Что хочет женщина.
15.15 "Д'Артаньян и три мушкетера". 3-я серия.
16.40 "Ха".
*17.20 Смешанный жанр.
*17.50 С точки зрения.
*18.00 Экспромт.
*18.20 Вести. Саратов.
18.50 Бенефис "Городка".
19.50 Спокойной ночи, малыши!
*20.35 Вести. Саратов.
20.55 "Леди Бомж". Сериал.
21.45 "Шестой элемент". Комедия.
23.30 "Сказка на ночь".
1.05 Концерт Ал Ди Миола, Леонида Агутина и Анжелики Варум.
2.35 Дорожный патруль.

НТВ

6.00, 10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
6.10 Утро на НТВ.
8.55 "Улицы разбитых фонарей".
10.30 Чистосердечное признание.
11.05 Квартирный вопрос.
12.05 "Моя морячка". Комедия.
13.35 Преступление и наказание.
14.05 Женский взгляд.
14.35 "Она написала убийство".
15.35 Принцип "Домино".
17.05 "Красавчик Джо". Комедия.
19.30 "Гангстерские войны".
20.25 "Улицы разбитых фонарей".
22.35 "Затяжной прыжок". Боевик.
0.35 Все сразу!
1.10 "Воры". Сериал.

REN TV

6.00 Музыкальный канал.
6.00 Музыкальный канал.
6.30, 17.20 "Мир Бобби".
6.55, 17.00 "Пауэр Рейнджерс, или Могучие Рейнджеры".
7.20, 16.30 "Питер Пен".
7.50, 16.00 "Новый Экшенмен".
8.15 "Игрушки". Док. фильм.
9.15 Драма "Враг общества".
11.30 "Безумный мир". Док. фильм.
12.30 "Яго, темная страсть".
13.30 Семейные страсти.
14.30, 21.30, 0.20 24.
14.50 "Убойная сила-4".
17.50 Такая профессия.
18.20 Все для тебя.
18.55 "Секретные материалы".
19.55 "Симпсоны".
20.20 "Закон". Телесериал.
22.00 Де Вито в триллере "Грабеж".
0.35 Спортивное обозрение.
0.50 Комедия "Любимая теща".

Информационно-аналитическое агентство «Деловой мир» выпустило

телефонно-адресный справочник «ЗДОРОВЬЕ-БАЛАКОВО»,

в котором сотрудники агентства постарались собрать и представить всю необходимую информацию об организациях и фирмах, работающих в области сохранения и укрепления здоровья.

В справочнике представлены:
- лечебные и оздоровительные центры для взрослых и детей;
- аптеки, больницы и поликлиники;
- спортклубы, бассейны, фитнесс-клубы;
- туристические фирмы, организующие отдых и лечение в России и за рубежом.

Специалистам справочник будет интересен информацией о конкурентах и о рынке медицинских и оздоровительных товаров и услуг.

Для удобства пользователей справочник снабжен рубрикатором и алфавитным указателем. Таким образом, ПОИСК нужной информации можно производить по:
- названию организации
- виду деятельности организации

Этот справочник поможет жителям города Балаково получить более полное представление о рынке медицинских и оздоровительных товаров и услуг. И, возможно, станет необходимой книгой в каждой семье как ориентир на трудном пути к здоровью.

Приобрести справочник можно будет в аптеках, книжных магазинах и киосках города и района.

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

•08.30 «ОТКРОЙ ГЛАЗА» Тележурнал «ТВ ЭКСПРЕСС».
•08.45 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•08.55 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Информационная программа ТВ «Экспресс».
•09.15 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». Детская программа ТВ «Экспресс».
•09.30 «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ». Медицинская профилактическая программа «ТВ Экспресс»
•09.45 Спецвыпуск телетекста.
•09.50 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
10.00 «ПУТЕШЕСТВИЯ С НАЦИОНАЛЬНЫМ ГЕОГРАФИЧЕСКИМ ОБЩЕСТВОМ». «Вечные враги: львы и гиены». Документальный сериал.
11.00 «ЧАС ДИСКАВЕРИ». «Вертолеты». Документальный сериал.
12.00 УДИВИТЕЛЬНЫЕ МИРЫ. «Шотландия». 1 серия. Документальный сериал.
12.30 «МИСТЕР БИН». Комедия

ТНТ-СПОРТ

13.00 Неделя за 15 минут.
13.15 Событие №1. Итоги чемпионата мира по хоккею среди молодежных команд
14.15 Журнал №1. Старосветский футбол.
14.45 Событие №2. Чемпионат Европы по конькобежному спорту.
15.15 Журнал №2. ProХоккей
15.45 Сезон – зима. Кубки мира лыжи, горные лыжи, сани, коньки, трамплин.
16.30 «НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ-3»
17.30 Время приключений. «КАПИТАН ФРАКАСС» (СССР, 1984). 1 серия.
•19.00 Телетекст.
•19.05 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-1.
•19.20 «КРЕСТИК-НОЛИК». Телеигра.
19.30 Детективный сериал. «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО».
•20.30 Телетекст.
•20.40 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-2.
•21.00 Телемагазин «КУПИ-ПРОДАЙ».
•21.10 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК-3.
21.30 Смешное кино. «БАНКОВЫЙ БИЛЕТ В МИЛЛИОН ФУНТОВ СТЕРЛИНГОВ» (Великобритания). Комедия.
23.25 «ДИТЯ УБИЙЦЫ» (США-Канада). Триллер

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 "Флиппер".
7.55 "Твинисы".
8.15 Играй, гармонь любимая!
8.55 Слово пастыря.
9.10 Здоровье.
10.10 Смак.
10.30 Путешествия натуралиста.
11.00 Смехопанорама.
11.35 "Свободу попугаю!". Комедия.
13.10 "Ералаш".
13.30 Дисней-клуб: "Базз и его команда".
14.10 "Серебряный шар". Валентина Серова.
14.50 В мире животных.
15.30 Спасатели. Экстренный вызов.
16.00 "Ералаш".
16.15 "На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди". Комедия.
18.00 Вечерние новости.
18.15 Шутка за шуткой.
18.45 Кто хочет стать миллионером?
19.45, 21.30 Алла Пугачева, Лев Лещенко, группа "Любэ", Михаил Боярский, Лариса Долина в концерте "Между прошлым и будущим". Памяти Леонида Дербенева.
21.00 Время.
23.50 Р.Уильямс в лирической комедии "Целитель Адамс".
2.00 "По найму". Триллер.

РТР

6.30 "Не было печали". Комедия.
7.40 "Дракоша и компания". Детский сериал.
8.05 Студия "Здоровье".
8.35 Золотой ключ.
9.00 Военная программа.
9.20 Два рояля.
10.15 "Джеки Чан". Мультсериал.
10.50 "Ха".
11.10 Сам себе режиссер.
12.10 Сто к одному.
13.00 В поисках приключений.
14.00, 20.00 Вести.
14.20 "Сегодня — новый аттракцион". Комедия.
*16.00 Вести. Саратов.
*16.15 Секундомер.
*16.30 "Подарок небес". Виктория Крук.
*16.50 Приложение к телеигре "Маркиза". Игорь Кваша.
*17.30 Мой дом.
18.00 Моя семья.
18.50 Аншлаг.
19.45 Дежурная часть.
20.25 "Дом Большой Мамочки". Комедия.
22.20 "Я — кукла". Худ. фильм.
0.20 "Народ против Ларри Флинта". Худ. фильм.

НТВ

6.45 "Моя морячка". Комедия.
8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
8.05 Вкусные истории.
8.25 Полундра.
8.55 Без рецепта.
9.30 Путешествия натуралиста.
10.05 Кулинарный поединок.
11.05 Квартирный вопрос.
12.05 Профессия — репортер.
12.25 Служба спасения.
13.05 "Полицейские и воры". Комедия.
14.05 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.20 Женский взгляд.
17.05 Шоу Елены Степаненко.
18.05 "Бушующая планета: торнадо".
19.30 Большой концерт.
22.15 "Дикая река". Детектив.
0.15 "В капкане". Эротика.
1.55 "Воры". Сериал.

REN TV

6.30 Музыкальный канал.
7.30 "Дикая планета".
8.30 "Деннис-непоседа".
9.00 "Флинт - детектив во времени".
9.25 "Хитклиф". Мультсериал.
9.50 "Футурама".
10.45 "Сказочный принц".
11.50 "Нина".
13.00 Нокаут.
13.30, 20.30 24.
13.50 1/52.
14.05 Комедийный триллер "Когда все свои".
15.35 Очевидец.
16.05 "Чисто по жизни". Комедийный сериал.
16.40 "Жизнь с Луи".
17.05 "Вуншпунш".
17.35 Такая профессия.
18.00 Фантастическая комедия "Кокон".
21.00 "Нина". Телесериал.
22.05 Фантастический фильм "Кинг-Конг жив".
0.20 Все о жизни.
0.45 Драма "В глубине".

ООО Б-М предлагает СПЕЦОДЕЖДУ куртки, костюмы, халаты ПОШИВ, РАСКРОЙ а также мебельные и портьерные ткани Маг. «СПЕЦОДЕЖДА И ТКАНИ» ул. Ленина, 60. Тел. 3-54-98

LINGUA SERVICE лингвистический переводческий центр «ЛИНГВА СЕРВИС» Качественные услуги ПО ПЕРЕВОДУ с основных европейских языков и языков стран СНГ НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА: конкурентные цены, отличное качество, скорость выполнения переводов. Гост. «Салют», офис 205 Контактный тел.: 6-00-22 Страница в Internet: www.ls.asd.ru e-mail: ls@asd.ru

Вам необходимо сдать или снять недвижимость в аренду? Звоните - 3-91-84. Предоставляем информацию из банка данных «Информ-Центра». Минимальные расценки на услуги.

Интерл-Мебель ПРОИЗВОДСТВО МЕБЕЛИ НА ЗАКАЗ

Офисная мебель. Торговое оборудование. Мебель для дома, прихожие, кухни, стенки, TV-тумбы, компьютерные столы. Наш адрес: ул. Трнавская, 10а (за зданием администрации) Тел. 3-84-62

ТВ ЭКСПРЕСС-ТНТ

•08.50 «ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ». Детская программа «ТВ Экспресс».
•09.05 «НАСЛАЖДЕНИЕ». Программа для гурманов.
•09.10 «КРЕСТИК-НОЛИК». Телеигра.
•09.15 «ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ». Медицинская профилактическая программа «ТВ Экспресс».
•09.35 Спецвыпуск телетекста.
•09.40 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
10.00 «ПУТЕШЕСТВИЯ С НАЦИОНАЛЬНЫМ ГЕОГРАФИЧЕСКИМ ОБЩЕСТВОМ». «Удивительная Аляска». Документальный сериал.
11.00 «ЧАС ДИСКАВЕРИ». «Охотник на крокодилов». Документальный сериал.
12.00 УДИВИТЕЛЬНЫЕ МИРЫ. «Шотландия». Документальный сериал. 2 серия.
12.30 «МИСТЕР БИН». Комедия.

ТНТ-СПОРТ

13.00 Неделя за 15 минут.
13.15 Событие №1. Накануне турнира Большого шлема – Australian Open.
14.15 Журнал №1. Все хОКкей
14.45 Событие №2. Экстрим. Чемпионат Европы по сноуборду
15.15 Журнал №2. «Дети Олимпа». Еженедельник «Спортивные легенды прошлого».
15.45 Сезон – зима. Кубки мира: лыжи, горные лыжи. сани, коньки, трамплин.
16.30 «НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ-3». Фантастический сериал.
17.30 Время приключений. «КАПИТАН ФРАКАСС» (СССР, 1984). 2 серия.
19.00 Шоу Бенни Хилла.
19.30 «ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО». Детективный сериал.
•20.30 Телетекст.
•20.35 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК.
•21.20 Телетекст.
21.30 Культовое кино. «БРОНКСКАЯ ИСТОРИЯ» (США). Боевик.
00.00 «АНОНИМНЫЙ КЛИЕНТ» (США). Эротический триллер.

ОРТ

7.00, 10.00, 14.00 Новости.
7.10 "Флиппер".
7.55 "Твинисы".
8.20 Армейский магазин.
8.45 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
9.15 Дог-шоу.
10.10 Непутевые заметки.
10:30 Лока все дома.
11.05 Властелин вкуса.
11.50 "Инспектор-разиня". Комедия.
13.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
14.15 Клуб путешественников.
14.55 Большие родители.
15.20 "Новый день". Новые чудеса света.
15.50 "Спецназ. "Витязь в черной маске".
16.35 Мамин "Ералаш".
17.00 Живая природа. "Братья по крови".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Кривое зеркало". Евгений Петросян представляет...
20.50 "Парк Юрского периода". Триллер.
23.10 Бокс. Марко Антонио Баррера — Принц Насем Хамед.
0.15 А. Бандерас в комедии "Рапсодия Майами".

РТР

6.25 "Сказка о царе Салтане". Худ. фильм.
7.50 "Дракоша и компания".
8.15 Русское лото.
9.05 ТВ Бинго-шоу.
*9.35 "Вести. Саратов. Семь дней". Информационно-аналитическая программа.
10.15 "Цепная реакция". Док. фильм к 100-летию И.В. Курчатова.
11.00 Утренняя почта.
10.30 Городок.
12.00 "Повторный брак". Комедия.
13.40 Семен Альтов. "Обо всем".
14.00, 20.00 Вести.
14.20 Вокруг света.
15.10 Диалоги о животных.
16.00 "Создать группу "А". Док. сериал.
16.45 Комната смеха.
17.30 "Первый рыцарь". Худ. фильм.
19.50 В "Городке".
20.25 "Бойцовский клуб". Боевик.
23.05 "С широко закрытыми глазами". Худ. фильм.

НТВ

6.55 "Антоша Рыбкин". Комедия.
7.45, 8.05 "Жандарм и жандарметки". Комедия.
8.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня.
9.25 Шар удачи.
10.05 "Бушующая планета".
11.05 Растительная жизнь.
11.35 Вы будете смеяться!
12.05 Профессия — репортер.
12.25 За гранью возможного.
13.05 "Ребенок напрокат". Комедия.
14.45 Вкусные истории.
15.05 Своя игра.
16.20 Охотники за крокодилами.
16.40, 17.05 Принцип "Домино".
18.05 Один за всех.
19.30 "Танго и Кэш". Боевик.
22.25 "Исповедь человека-невидимки". Комедия.
23.20 "В упор". Боевик.
1.05 "Воры". Сериал.

REN TV

6.30 Музыкальный канал.
7.30 "Дикая планета".
8.30 "Деннис-непоседа".
9.00 "Флинт - детектив во времени".
9.25 "Хитклиф".
9.50 "Симпсоны".
10.45 "Сказочный принц".
11.50, 21.00 "Нина".
13.00 Военная тайна.
13.30 24.
13.50 Лотерея АвтоВАЗа.
14.05 Триллер "Змеелов".
16.10 Очевидец.
16.40 "Вовочка-2".
17.15 "Жизнь с Луи".
17.45 "Вуншпунш".
18.15 Триллер "Кинг-Конг жив".
20.30 "Симпсоны".
22.05 Авантюрная комедия "Выкуп".
0.05 Все о жизни.
0.30 Комедия "Знаки Зодиака".

ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ. ВАС ЖДУТ В ЯНВАРЕ...

Дата	Время	Ф.И.О., должность ведущего прием
04.01.	с 15.00 до 17.00	Шаруев В. Н. - начальник управления архитектуры и градостроительства
05.01.	с 10.00 до 12.00	Политов В. И. - начальник управления сельского хозяйства
08.01.	с 15.00 до 17.00	Утенков Г. Н. - заместитель главы Балаковского муниципального образования, председатель комитета по социальным вопросам
09.01.	с 15.00 до 17.00	Силантьев А. В. - секр. Совета депутатов
10.01.	с 15.00 до 17.00	Ермолаева Н. Ф. - председатель депутатской комиссии по вопросам социальной политики
13.01.	с 15.00 до 17.00	Тимофеев В. В.- глава Балаковского муниципального образования
14.01.	с 15.00 до 17.00	Долгов А. В. - рук. комитета по земельным ресурсам и землеустройству
15.01.	с 15.00 до 17.00	Дербенев В. И. - председатель комитета по строительству, транспорту и связи
16.01.	с 15.00 до 17.00	Колодченко В. В. - нач. комитета по управлению имуществом
17.01.	с 15.00 до 17.00	Чутьев А. Л. - председатель комитета жилищно-коммунального хозяйства
20.01.	с 15.00 до 17.00	Володин О. Н. - начальник юридического отдела администрации Балаковского муниципального образования
21.01.	с 15.00 до 17.00	Семенов А. Г. - первый заместитель главы Балаковского муниципального образования
22.01.	с 15.00 до 17.00	Власова Л. М. - член совета Союза женщин России
23.01.	с 15.00 до 17.00	Логинова Т. В. - начальник управления образования
24.01.	с 15.00 до 17.00	Шошкина Т. А. - управляющая делами администрации Балаковского муниципального образования
27.01.	с 15.00 до 17.00	Мазунина О. Г. - зам. главы по вопросам экономики и потребительскому рынку
28.01.	с 10.00 до 12.00	Шестеркин Г. И. - зам. главы по работе с территориями и сельскому хозяйству
29.01.	с 15.00 до 17.00	Данилова А. А. - начальник отдела экологии
30.01.	с 15.00 до 17.00	Тополов А. В. - начальник территориального отдела комитета по труду Министерства труда и социального развития Сар. области
31.01.	с 15.00 до 17.00	Галицин А. Ю. - начальник управления муниципального жилья и жилищной политики

НУ И НУ!

ИНТЕРВЬЮ С... ГУЛЛИВЕРОМ

(СТАРАЯ СКАЗКА НА НОВЫЙ ЛАД)

Самый что ни на есть настоящий Гуливер благополучно живет и работает в Балакове: МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ ГУЛИВЕР. Именно так и написано в его паспорте и прочих личных документах.

Редкая журналистская удача - взять интервью у Гулливера, пусть и с одной буквой «л». Причем, в самый канун Нового года. Вот и не верь после этого в чудеса!

Разыскали мы его на предприятии «Водоканал» через отдел кадров. Оказалось, что наш балаковский (не путать с героем Свифта) Гуливер - работает здесь в отделе снабжения. Вот так, совсем даже не по сказочному. Зато - по-настоящему!

Само собой, что мой первый вопрос был связан с ростом.

- Во мне метр семьдесят сантиметров, - не стал скрывать свои параметры Михаил Владимирович. - В общем-то, средний рост для мужчины.

- Откройте тайну: Вы потомок того самого Гулливера?

- К сожаленью, а может, к счастью, - нет.

- Откуда же такая фамилия?

- История давняя: было это во время Великой Отечественной войны, когда мой отец, тогда всего двух лет от роду, потерял родителей. Мальчик оказался в детском доме. Естественно, в таком возрасте, он не помнил своей фамилии. Поэтому в детдоме ему присвоили новую - почему-то Гуливер. Может быть, в шутку, а может, по еще какой причине.

- Первая реакция окружающих, когда Вы им представляетесь?

- Сначала - удивление. А первые ассоциации - естественно, книга Свифта про Гулливера и потом почему-то одноименные шоколадные конфеты.

- И все же, как Вам живется под такой фамилией?

- Ко всему привыкаешь: нормально. Особо в жизни не помогало. Но главное, не мешало.

Вот уж, действительно, не имя красит человека... Хотя по большому счету балаковский Гуливер все-таки потомок книжного героя: видимо, именно в честь знаменитого героя Свифта когда-то получил фамилию отец Михаила Владимировича. А одна или две «л» в фамилии - не так уж и важно: был бы человек хороший.

Удивлялась
Наталья РУДЕНКО.

Возможно, у него тоже были дети...

КОНКУРС «ПРАЗДНИК ДУШИ»

ЖИВИТЕ ВКУСНО!

Итак, в последние дни уходящего года, как и обещали, мы подвели итоги фотоконкурса с таким жизнеутверждающим названием. Кто не помнит - конкурс мы начали проводить еще летом, призывая людей запечатлевать самые веселые и радостные моменты жизни. Но так уж получилось, что народ «разошелся» лишь к концу года. Поэтому мы решили в Новом году конкурс продолжать, вот только тематику его еще расширяем.

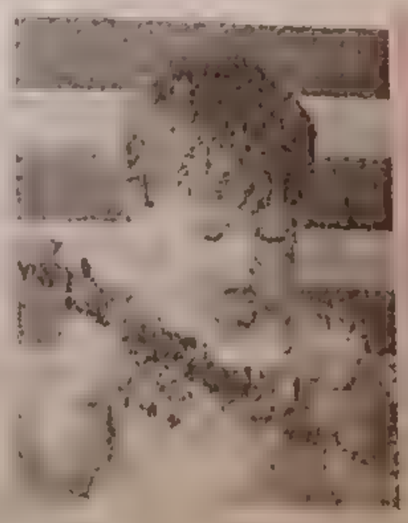
ВОТ ТАК МЫ ЖИВЕМ!» - новое название фотоконкурса. Это значит, что можно присылать вообще все: пляжные, дачные, домашние фото, моменты жизни ваших питомцев, детские мгновения, курьезы, приколы, «счастливые» ракурсы и т. д. и т. п.

А итоги 2002 года таковы. Первый приз (фотоаппарат) мы решили не присуждать никому: ну не было такого фото, что просто «Ах!», да и только. А три поощрительных приза (фотоальбом и рамка для фотографий) мы решили вручить по номинациям.

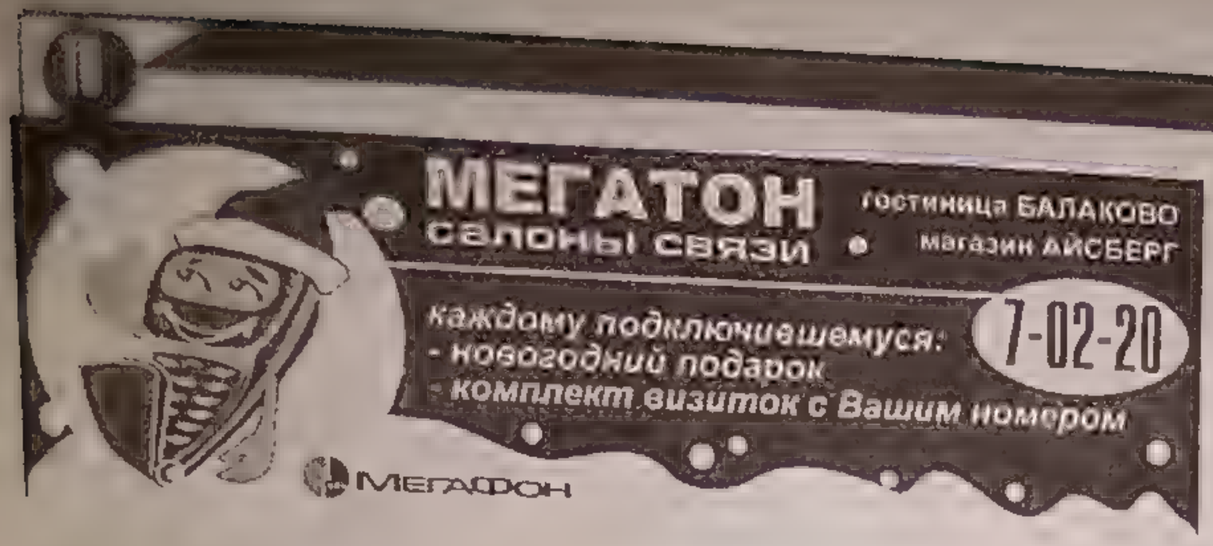
В номинации «Символ года» победила Анастасия Дворникова, приславшая фото своей любимой козы, приготовившейся к броску.

В номинации «Оптимист года» победила пенсионерка Анастасия Трофимовна Харламова, участница Сталинградской битвы, освоившая компьютер. Ей, кстати, 80 лет!

В номинации «Вкусно живу!» лидирует Сашенька Шаль, большая любительница отдыха на природе. Приглашаем наших номинантов в редакцию за призами сразу после новогодних праздников!



А остальных «папарацци» призываем дерзать и совершенствовать мастерство! Первый приз - фотоаппарат - ждет своего владельца!



СРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ
КВАРТИРЫ:

* продам 2-комн. кв. во 2 м-не, 2/5-эт. дома. Тел. 22-59-05.

* куплю 1-2-комн. кв., можно малосемейку. Тел. 36-81-01.

ДОМА:

* недостроенный кирпичный коттедж, 2-этажный, в с. Ивановка, 500 кв. м. Тел. 3-63-33.

МЕНЯЮ:

* 2-комн. кв. в г. Отрадный (Самарская область) на равноценную в г. Балаково. Тел. 6-92-30.

* меняю 3-комн. кв. 4/9, 8 м-н на 2 жилья или на 2-комн. малометражку. Тел. 3-12-57.

ПРОДАМ:

* магазин (действующий) в Вольске. Тел. 8-927-2290728.

* полушубок из каракуля (черный, ворс длинный), б/у, в хорошем состоянии, недорого. Тел. 6-00-39.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам «Ауди-80», 1983 г. в., 50 тыс. руб.; ГАЗ-31029, 1996 г. в., 60 тыс. руб. Обращаться: с. Подсосенки, ул. Солнечная, 4-2. Тел. 6-35-30, 8-927-229-83-51.

УСЛУГИ:

* видеофотосъемка. Тел. 6-85-82.

* дипломные, курсовые. Тел. 3-28-37.

* контрольные (англ. язык). Набор, сканирование, распечатка. Тел. 33-76-70.

* набор и распечатка текстов. Контрольные по французскому языку. Тел. 7-32-78.

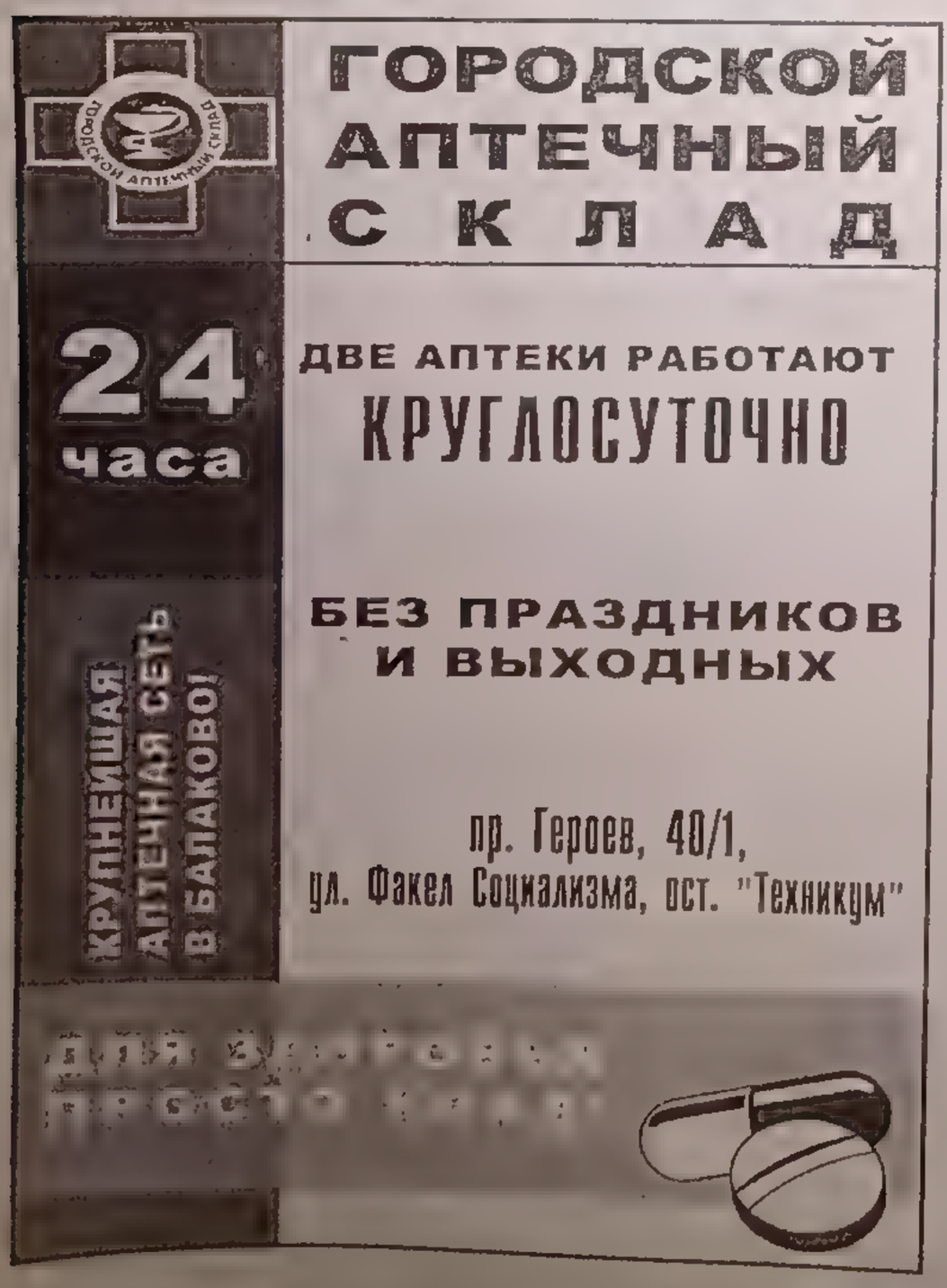
* курсовые, контрольные по гуманитарным предметам (в том числе, на компьютере). Тел. 6-76-28.

* немецкий: переводы, контрольные. Тел. 6-12-83.

РАЗНОЕ:

* требуется сотрудник со стажем работы в казино, не менее 3-х лет. Тел. 35-14-08.

* требуются продавцы. Тел. 3-99-22.



ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО КУПОНАМ

НЕДВИЖИМОСТЬ
КВАРТИРЫ:

* продам 1-комн. кв. в 9 м-не, 1/9-эт. дома, домофон, тамбур, погреб, 280 тыс. р. Тел. 3-66-79.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не («Светлана»), 5/5-эт. дома, 23,5 кв. м, две лоджии. Тел. 4-18-45.

* продам 2-комн. кв. во 2 м-не (маг. «Турист»), 32/42,7 кв. м, 5/5-эт. дома, 250 тыс. р. Тел. 3-37-69, вечером.

* продам 3-комн. кв., 7/9-эт. дома или поменяю на Саратов. Тел. 2-60-24.

* семья снимет кв. Тел. 3-73-84.

ДОМА:

* продам дом в с. Кормежка, подвал, газ, вода, слив, хоз. постройки, земля. Тел. 4-77-32.

* продам коттедж в с. Подсосенки, ул. Центральная, 20-1.

* продам коттедж в с. Чкалово Ершовского р-на, АОГВ, баня, гараж, сад, огород, хоз. постройки, колонка во дворе. Тел. 2-54-04.

* продам 1/2 дома в Сазанлее, 41 кв. м, вода в доме, АОГВ, слив, 3 сотки. Тел. 3-31-04.

* продам дом с участком, 8 соток, в п. Ивановка, 70 тыс. р. Тел. 3-24-39.

* продам дом 25 соток, газ, вода. Обращаться: с. Левенка Духовницкого р-на; тел. 2-16-46.

ГАРАЖИ:

* продам кап. гараж в р-не МРЭО ГАИ, 4х6 м, 30 тыс. р. Тел. 3-58-23.

МЕНЯЮ:

* 3-комн. кв. в 4 м-не, 33,4 кв. м, 4/5-эт. дома - на 1-комн. кв. в 4б или новых м-нах. Тел. 3-88-25.

* 3-комн. кв. в 9 м-не, 5/9-эт. дома - на 2-комн. кв. и благоустр. комнату. Тел. 7-08-66.

* 3-комн. приватиз. кв., 7/9-эт. дома - на жилье в Саратове или продам. Тел. 2-60-24.

* 2-комн. приватиз. кв. в 5 м-не, 31 кв. м, 1/5-эт. дома, лоджия, погреб - на две благоустр. кв. Тел. 3-70-76.

* 4-комн. приватиз. кв. в жилгородке, 46,2 кв. м, 5/5-эт. дома - на 2-комн. кв. с доплатой. Тел. 4-96-31.

* дом в с. Н.-Казаково, отопление, газ, хоз. постройки, телефон, огород - на 1-комн. кв. в Балакове. Тел. 5-11-47.

ПРОДАМ:

* велосипед в сборе или на запчасти. Тел. 3-07-13.

* стир. машину «Волга»; холодильник «Саратов». Тел. 4-52-96.

* эл. пишущую машину «Оптима», новую. Тел. 3-73-42.

* кровать 1,5-сп., полир., хорошее состояние. Тел. 5-14-02, после 19.00.

* укорененные отростки экзот. комнатных растений, недорого. Тел. 37-38-56.

* компьютер Pentium (1000-1300). Тел. 7-07-71.

* видеомагнитофон JVC, б/у, хорошее состояние, 2500 руб. Тел. 6-08-53.

* кроватку дет. (до 3 лет). Тел. 9-07-04.

* 2-камерный холодильник «Мир», б/у, рабочее состояние, 1990 г. в.; сервант полир., цв. «орех», хорошее состояние. Тел. 2-05-65.

* горки из стекла, б/у. Тел. 2-78-47.

* эхолот для рыбалки. Тел. 7-55-91.

* щенков малого серого пуделя (девочки). Тел. 5-67-43.

* устройство зарядное к а/м. Тел. 9-25-35 (раб.).

* лошадь, 4 года. Обращаться: с. Еланка, Тагунова А. С.

* лошадь, жеребенка. Тел. 6-47-36.

* 2-строчный пейджер «Пират», 600 руб. Тел. 2-06-29, 18.00-19.00.

* плиту газ 4-конф., б/у, недорого. Тел. 3-20-81.

* игровую приставку Sony PlayStation-2+1 лицензиар. диск, б/у 1 мес., 10,5 тыс. р. Тел. 3-19-86.

* коляску зимне-летнюю (Польша), новую, 3 тыс. р. Тел. 2-01-07, 3-04-79.

*диски игровые к приставке Sony PlayStation, хорошее состояние, 35 руб. диск. Тел. 7-24-09.

* мотор стационар. Л-3 для генератора. Тел. 4-73-71.

* коляску инвалид., новую. Тел. 5-08-71.

* палатку для уличной торговли. Цена договорная. Тел. 5-43-53.

* станок фрезерный 6П80. Тел. 9-30-70.

* ванну чугун., 1,5 м, б/у, хорошее состояние, 550 р. Тел. 6-97-76.

* флягу алюмин., б/у, 40 л, 600 руб. Обращаться: ул. Трнавская, 43-59.

* ванный комплект: ванна, раковина, плиты, смеситель - б/у, дешево, полимербетон. Тел. 3-59-43.

* 3-конф. газ. плиту - 1200 руб.; раковину керам. - 200 руб.; смеситель - 150 руб. Тел. 3-83-83.

* шапки жен. из меха норки, б/у, хорошее состояние. Тел. 3-59-43.

* вещи муж, б/у, разм. 50-52. Тел. 6-56-58.

* пальто зим., разм. 52-54. Тел. 5-17-68.

* дубленку натур. для мальчика до 10 лет. Тел. 6-73-87.

* шапку жен. из меха норки, недорого. Тел. 6-73-88.

* шапку муж. из меха калана, разм. 57, недорого. Тел. 3-59-43.

* пальто (пр-во Эстонии), разм. 48/III, подкладка - натур. мех. Тел. 5-20-89.

* шубу-дубленку искусств., разм. 50-52, хорошее состояние, недорого. Тел. 3-43-78.

* платье свадебное, длинные рукава, обруч, 1500 руб. Торг. Обращаться: пр. Героев, 9-210.

* платье свадебное, разм. 44-46/179, обруч, сумочка, дешево, отличное состояние. Тел. 6-19-73.

* медогонку на две рамки. Тел. 7-26-67ю

* ангору, 900 г, 450 руб. Тел. 2-61-52.

* печку для дачи (завод. изготовл.), с духовкой. Тел. 6-94-37.

* кресло-кровать, б/у, отличное состояние. Обращаться: пр. Энергетиков, 14-15.

* сапоги жен. (эксклюзив), зимние, разм. 39. Тел. 3-87-82.

* ботинки армейские («берцы»), разм. 45. новые. Тел. 2-14-98.

* костюмы х/б, разм. 50-54, цв. синий, черный, 160 руб. Тел. 2-14-98.

* дубленку жен., разм. 52 недорого. Тел. 5-63-59.

* шубу жен., разм. 52-54. Тел. 5-93-62.

* шубу из хвостиков норки, разм. 46-48, хорошее состояние. Тел. 3-22-46.

* куртку кож., разм. 42/160. Тел. 4-68-80.

* шубу мутоновую; плащ кож., разм. 46. Тел. 3-55-10.

* куртку с капюшоном муж., зимнюю, разм. 48-50; пуловер муж., недорого. Тел. 6-03-62.

* комбинезон дет. (до 2 лет), зимний - 500 руб.; шубки искусств. на девочку (до 3-4 лет). Тел. 3-28-11.

* шубу из козлика, цв. черный, разм. 48, 3200 руб. Тел. 2-04-84.

* куртку - 400 руб.; шубу - 800 руб.; пальто осеннее - 250 руб., 300 руб., 1500 руб. Тел. 2-61-52.

* эл. двигатели. Тел. 5-50-62.

* акустич. систему «Радиотехника S-30A». Тел. 4-19-67.

* палатку для уличной торговли, новую, 2х2,5. Тел. 5-43-53.

* тюнер-стерео. Тел. 69-2-69.

* аппарат слуховой; вазы хрустальные. Тел. 4-17-04.

* аппарат сварочный. Тел. 5-05-56.

* тумбу для белья, б/у; 1-сп. кровать, никелир., дешево. Тел. 3-89-44.

КУПЛЮ:

* усилитель не менее 20Ватт. Тел. 37-08-09.

* ванну сидячую, можно б/у. Тел. 4-61-70, 2-43-27.

* бачок смывной, компактный, цв. светло-коричневый, до 150 руб. Тел. 6-24-07.

* шкуры козьи, свеже соленые. Тел. 5-15-00.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам а/м М-2141, 1994 г. в. Тел. 9-18-26.

* продам «Москвич» («пирожок»). Тел. 5-41-92.

* продам ВАЗ-2121 «Нива». Тел. 3-41-08, вечером.

* продам УАЗ-452, грузопасс., кап. ремонт кузова, двигателя, мостов. Тел. 4-18-45.

* продам ГАЗ-24, 1980 г. в., аварийный, недорого. Тел. 9-00-45.

* продам трактор ДТ-75 (бульдозер), сельхозинвентарь. Тел. 3-11-59.

* продам ГАЗ-31029, 1994 г. в. Тел. 6-71-81, до 20.00.

* продам ВАЗ-21093, 2001 г. в., отличное состояние, 115 тыс. руб. Тел. 3-98-21.

* продам «Форд Эскорт», 1993 г. в. Тел. 5-68-52.

* продам головку блока ГАЗ-24, передние сиденья а/м «Тойота», велюр. Тел. 3-59-43.

* продам камеры 8,25х20 на ПАЗ, б/у, недорого, карбюратор К-89А, бензонасос-130. Тел. 5-42-70.

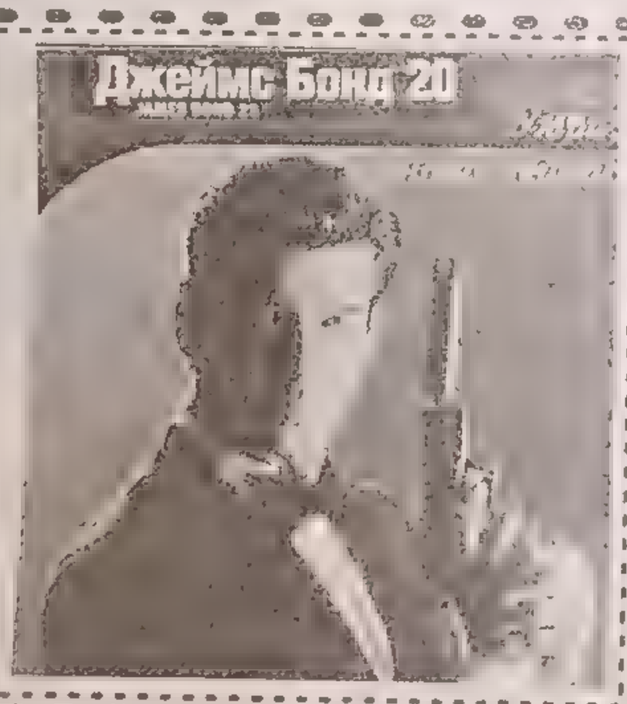
* обменяю микроавтобус «Хенде Грейс», 1994 г. в., дизель, 11 мест или 1,5 т. груза - на импортный груз. фургон или продам. Тел. 5-07-88, 4-40-15.

НОВОГОДНЯЯ ПРЕМЬЕРА

С 3 ПО 19 ЯНВАРЯ

КИНОТЕАТР «МИР»

«ДЖЕЙМС БОНД 20. УМРИ, НО НЕ СЕЙЧАС»



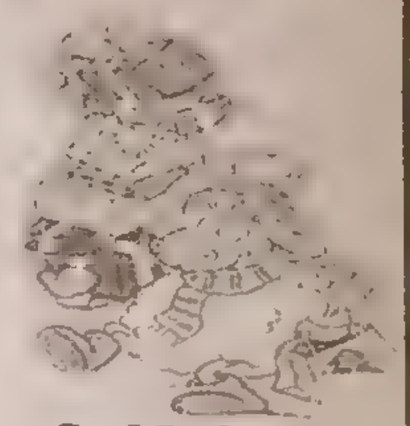
ЧП Максимович
АРГО
ПРОДУКТЫ ОПТОМ

САХАР, МУКА
Мясные и рыбные консервы в ассортименте

ШПРОТЫ		от 8.40
ПАШТЕТ шпротный		от 5.30
КИЛЬКА	обж. 250 гр.	-5.95
Скумбрия	с/м 250 гр.	-11.55
Сайра	с/м 250 гр.	-11.10
ГАЗ-вода «Росинка»		-4.40
Сода пищ. 0,5 кг		-2.90

И многое другое.

Гибкая система скидок.
Доставка по торговым точкам.



Тел. 2-61-34.
Промзона 2, терр. базы ПФК «Надежда».

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

«ГАЗель». Тел. 2-226-92.

«Соболь». Тел. 44-90-55.

РЕМОНТ

Телевидеоремонт. Гарантия до 2-х лет. Звонить: 3-98-32.

Телевидеоремонт. Звоните: 4-01-66.

ВАМ НЕОБХОДИМО СДАТЬ ИЛИ СНЯТЬ НЕДВИЖИМОСТЬ В АРЕНДУ?

ЗВОНИТЕ - 3-91-84.

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ БАНКА ДАННЫХ «ИНФОРМ-ЦЕНТРА».

УСЛУГИ

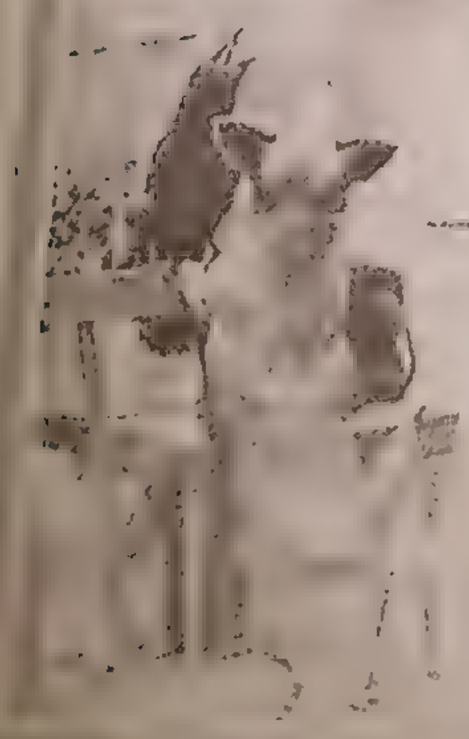
Металлические двери, решетки. Тел. 35-16-08.

АРЕНДА

Торговая сеть возьмет в аренду торговую площадь, магазин, помещение под магазин до 400 кв. м. Тел. 8(8452) 77-60-80, 8-927-229 1922.

РАЗНОЕ

Продам а/м «Соболь», 2002 г. в., газ-бензин, сигнализация, багажник, магнитола, телевизор, в отличном состоянии. Тел. 22-96-02.



Стационарный прием, выезд на дом, круглосуточная помощь в экстренных случаях с использованием оборудования для интенсивной терапии, функционирование в качестве стационара,
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА И ДРУГИЕ ВИДЫ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ВЕТЕРИНАРНОЙ ПОМОЩИ.

Лиц. №060226, ул. Чернышевского, 30, с 10.00 до 18.00. Тел. 8-927-229-51-71.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ МАРКСОВСКОГО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ТЕХНИКУМА

продолжает прием на обучение на 2003 учебный год

на базе среднего (полного) общего образования
ПО СЛЕДУЮЩИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ.

НА ПЛАТНОЙ ОСНОВЕ ВОЗМОЖЕН РАСЧЕТ СО СТОРОНЫ ОРГАНИЗАЦИЙ (ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ).

1. 0201 «Правоведение».
Срок обучения - 2 года 10 мес.
Квалификация - юрист.

2. 0601 «Экономика, бухгалтерский учет».
Срок обучения - 2 года 10 мес. Квалификация - бухгалтер.

БЮДЖЕТНЫЕ ГРУППЫ

1. 3106 «Механизация сельского хозяйства».
Срок обучения - 3 года 4 мес. Квалификация - механик.

2. 1705. «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».
Срок обучения - 3 года 10 мес. Квалификация - техник.

3. 2915 «Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения».
Срок обучения - 3 года 10 мес. Квалификация - техник.

ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО ПРЕДСТАВИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:
- аттестат об образовании (подлинник);
- медицинская справка (форма 088У);
- три фотографии 3х4;
- справка с места работы.

Вступительные экзамены по мере комплектования групп.

По специальности «ПРАВОВЕДЕНИЕ» вступительные экзамены по предметам истории Отечества (устно), русский язык (диктант). По остальным специальностям - математика (устно), русский язык (диктант).

При наличии в аттестате оценок только «4» и «5» зачисление проводится без вступительных экзаменов.

НА ВСЕ ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНО-ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ СЕССИЙ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ОБЩЕЖИТИЕ.

Наш адрес: 413092, Саратовская обл., г. Маркс, пр. Ленина, 60.

Тел. 2-13-07- директор;
2-23-68 - заочное отделение.

Уважаемые дамы и господа! Предприниматели!
Приглашаем Вас посетить

Выставочный салон

по продаже торгового холодильного оборудования.

ООО «Ресурс Комплект Сервис»
поздравляет своих клиентов
с наступающим Новым годом!

Выставочный салон расположен по адресу:
ул. Ак. Жука, 10а
(в бывшем здании базы «Аргамак»).
Справки по тел. 4-59-31, с 9.00 до 18.00.

SCOOBYDO

Йо-хо-хо! Это самые блистательные, самые находчивые участники детективного агентства. Главный герой - великолепный мультяшный пес Scooby попадает в беду. На этот раз агентам предстоит распутать дело века - предотвратить завоевание всего мира и разоблачить похитителей человеческих душ.

3000 МИЛЬ ДО ГРЕЙСЛЕНДА

Фирменная прическа Элвиса Пресли, слова из его песни «Now or never», пистолет в кармане и куча денег. Лас-Вегас у наших ног! Сорвать большой куш, при этом оставшись в живых, полюбить свободу и стать если не Королем рок-н-рола, то ...

АМЕРИКАНСКАЯ РАПСОДИЯ

Мелодраматичная история долгожданного воссоединения дочери и родителей, вынужденных оставить на венгерской родине маленькую Жужу в годы репрессий. Пятилетней девочке и ее матери, которую она не помнит, предстоит пережить немало сложных ситуаций и тревожных минут.

РАЗДАЧА СЛОНОВ

Новогодний купон на получение диска от салонов «CODA» сегодня получает Непомнящих Илья, первый сообщивший, что зебрид, само собой, это гибрид лошади и зебры. А вам -

НОВЫЙ ПРИЗОВОЙ ВОПРОС:

Самые крупные обезьяны а) горилды, б) кинг-конги, в) орангутаны.

Мы ждем ваших ответов (адрес внизу страницы). Шанс стать победителем есть у каждого!

Рубрика выходит при поддержке салонов «CODA». Есть все: игры, музыка, фильмы, софт, обучалки и DVD диски. «CODA»: Ленина, 27, сш № 28.

Расколбас в новогоднем лесу

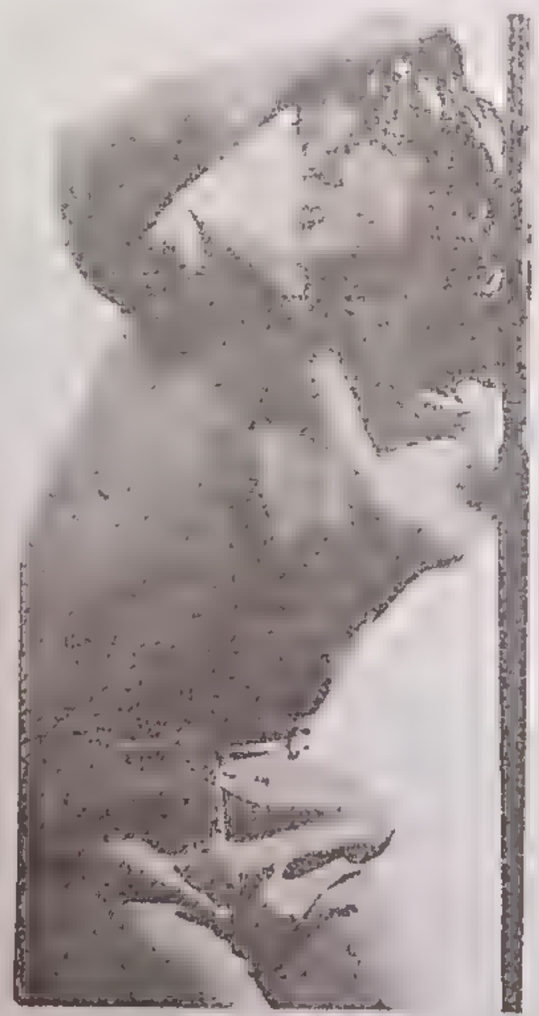
КОЕ-ЧТО О ЕЖИКАХ

М. Бакланов - наш постоянный читатель - долго и упорно писал нам письма, в конце каждый раз старательно приписывая: «Знаю, вы, конечно же, не опубликуете мое письмо». И, надо отдать нам должное, мы не разочаровывали нашего корреспондента. Лишь спустя год собрались с духом и решили донести до народа результаты новогодних исследований и наблюдений М. Бакланова.

...Многие до сих пор както уничижительно относятся к ежикам, не воспринимают их всерьез, и даже считают тунеядцами. Ну, положим, можно допустить такое отношение к заграничным ежам в лесах Западной Европы или, хуже, Америки. Там за ними нет должного ухода и радиационный фон оставляет желать лучшего. Другое дело - у нас. Наш еж - совсем другой зверь - он гораздо крупнее и хитрее. И редкий охотник удержится от соблазна подстрелить нагулявшего жир ежа, тем самым обеспечив себя сразу и мясным супом с грибами, и вкуснейшим яблочным компотом, а главное - мехом, который высоко ценится индийскими йогами. Но горе тем нерадивым охотникам, которых свирепый еж застанет врасплох сидящими у костра. Проснуться им, увы, уже не суждено. На пиршество сбегаются ежи со всех окрестностей. Они танцуют, поют свои боевые гимны и прославляют свой родной лес. Постепенно ежовое гульбище утихает, и только изредка о произошедшем напоминают странные ежи в телогрейках и кирзовых сапогах.

С наступлением морозов тянутся ежи к человеческому жилищу, и тогда...

...На утреннего ежа без розовых очков смотреть страшно. Уж лучше два дня задарма ухом гвозди вколачивать, чем нечаянно мрачного ежа, допустим, в шкафу, встретить. А так частенько и бывает: только за сухариком малосольным к буфету потянешься либо сдуру галстуки в комоде задумаешь посчитать, а он тут как тут - пятки вместе, носки врозь, глаза горят, и в одном прижмуренном - твоя смерть. Ты главное не растеряйся, убеди в колючести его и гриболюбии, предложи по хозяйски теплое местечко за батареей. А не то зазвенит у тебя в комнате, и сам рельсами ляжешь, и он по кольцевой гонять будет, и электричество в нем никогда не кончится. Коль убедил ты ежа, дорогу к двери покажи, ориентиры расставь, рукой помаши - и замри, молчи! Последние слова всегда еж скажет, терпи, пока обернется он у двери и тебе напоследок промолвит: «Бывай...».



СПОРНЫЙ

1. Спорим, что не перешагнешь через карандаш? Я положу его на пол, а ты не перешагнешь!!!

Как выиграть спор? Положи карандаш на пол плашмя к стене.

2. Спорим, что ты меня не сдвинешь с места, даже если мы будем стоять на одной газете напротив друг друга?

Решение: газета кладется на порог двери так, чтобы закрыв дверь, ты оказался с той стороны, куда дверь НЕ открывается.

С МУКОЙ

Посередине стола кладем пин-понговый шарик. Объявляется конкурс, а смысл его таков - двум участникам завязываются глаза, и они садятся за стол. Им предлагается посоревноваться в передувании этого шарика. Аккуратно убирают шарик и на его место кладут тарелку, обильно наполненную мукой. Когда они начинают дуть с силой на эту тарелку, то приходят в изумление, а когда им развязывают глаза, они приходят в неописуемый восторг.

Лучше всего иметь при себе наготове фотоаппараты. Веселитесь на здоровье!

«ОЖИВИТЕЛЬНЫЕ» РОЗЫГРЫШИ

Ну вот и дождались. Вечером мы включим телевизор с долгожданной поздравлялкой президента, посчитаем до двенадцати, крепко зажмуримся и... «С Новым годом!». Понеслось вселенское веселье! А утром, осторожно приоткрыв один глаз, лицезреем своих друзей в довольно печальном виде. Будем исправлять положение. Для начала рассадим всех на стулья, диваны, сопротивляющимся и особо буйным выдадим спецодежду Down House. Итак, нам понадобится: компания с чувством юмора, некоторые нищевые продукты и канцтовары, и пылесос (поймете, зачем).

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ

К Крысе придет любовь, к Петуху - печаль, а Свинья сделает карьеру

ПРОГНОЗ НА ГОД КОЗЫ ДЛЯ ЗНАКОВ ВОСТОЧНОГО КАЛЕНДАРЯ

КРЫСА

годы рождения: 24, 36, 48, 60, 72, 84, 96

Много удачи и хороших свершений. Год ровный и спокойный, при условии осмотрительности и порядочности. Вероятна влюбленность.

БЫК

годы рождения: 25, 37, 49, 61, 73, 85, 97

Люди, родившиеся в год Быка, будут испытывать в 2003 году большие перемены в своей жизни. Не исключено, что им придется переехать, сменить работу, развестись, жениться и т.д. Ключевые слова для Быков - беспокойство и перемещения. Их также могут преследовать денежные проблемы, нездоровье и невезение. Возможны юридические сложности и столкновения с законом. В конечном итоге ваши проблемы будут решены, поскольку вам покровительствует счастливая звезда «Спасение Земли».

Вам полезно носить брелок в форме лошади - это смягчит влияние Козьего года - и лучше избегать поездок на юго-запад в июле!

Опасные месяцы - май, июнь, июль и декабрь.

ТИГР

годы рождения: 26, 38, 50, 62, 74, 86, 98

Удачный год. В годовой диаграмме присутствует звезда «Небесное счастье». Если вы будете следить за своим здоровьем и избегать финансовых авантюр, год будет очень благоприятным.

КОТ

годы рождения: 27, 39, 51, 63, 75, 87, 99

Этот год хорош для котов - учеников и учителей. Вам стоит избегать конфликтов и опасаться врагов и конкурентов. В целом год комфортный.

Опасные месяцы - сентябрь и январь.

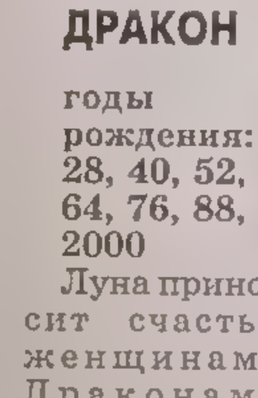
ДРАКОН

годы рождения: 28, 40, 52, 64, 76, 88, 2000

Луна приносит счастье женщинам-Драконам. Нужно лишь не дать себя спровоцировать на ненужные конфликты. Не занимайтесь чужими делами.

Два последних месяца опасны.

ЗМЕЯ

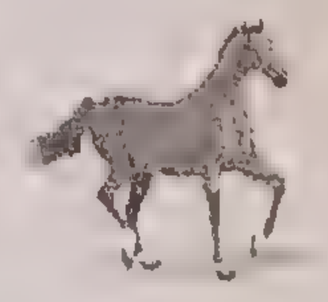


годы рождения: 29, 41, 53, 65, 77, 89, 2001

На вас оказывает влияние звезда, приносящая печали и траур. Вероятно, вам придется участвовать в ритуальных церемониях, чего лучше избежать. Вам лучше занять оборонительную позицию, избегать агрессии и расширения бизнеса.

Опасны октябрь и ноябрь.

ЛОШАДЬ



годы рождения: 30, 42, 54, 66, 78, 90, 2002

Год успехов и удачных возможностей, которые вам нужно вовремя увидеть. Единственное, что может вам помешать - это ваше тщеславие, которое может привести к ссорам, конфликтам и бессмысленной трате денег. Сохраняйте благоразумие и чувство меры.

КОЗА

годы рождения: 31, 43, 55, 67, 79, 91, 2003

Сама Коза в этом году испытывает беспокойство, возможны агрессия, жалобы на плохое здоровье и финансовые затруднения.

ОБЕЗЬЯНА

годы рождения: 20, 32, 44, 56, 68, 80, 92

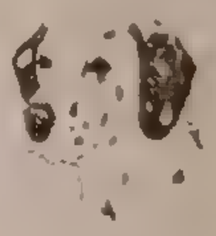
Благоприятный год, в котором будет много радости и в личной жизни, и на работе. Обезьяна азартно берется за масштабные задачи. Но пусть она не доводит себя до изнеможения трудоголизмом и бережет здоровье.

ПЕТУХ

годы рождения: 21, 33, 45, 57, 69, 81, 93

В этом году любой риск с вашей стороны будет попросту неоправданной авантюрой. К сожалению, 2003 год для Петухов может стать годом травм и печали, финансовых потерь. Но многих неприятностей можно избежать, если праздновать каждое хорошее событие.

СОБАКА

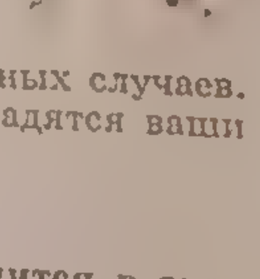


годы рождения: 22, 34, 46, 58, 70, 82, 94

Этот год может принести вам профессиональные успехи, карьерные достижения и стабильность. Вам могут повредить сплетни, ссоры и зависть. Не давайте втянуть себя в конфликты. Обычно в годы Козы Собака может встретиться с опасностью, тайной враждой или болезнью, и тень такого влияния сохраняется, но все же год в целом удачен.

СВИНЬЯ

годы рождения: 23, 35, 47, 59, 71, 83, 95



Удачный год для продвижения по службе и успехов в учебе. Берегите здоровье и опасайтесь травм, несчастных случаев. Возможно, наладятся ваши личные дела.

КСТАТИ

Те, кто родится в этом году, будут обладать врожденными логикой, осторожностью, разумностью, которые символизирует четверка, духовностью, интуицией и верой, которую символизирует семерка, смогут крепко стоять на ногах в материальном плане (единица), будут интересоваться загадками мироустройства и обладать задатками ученого (сочетание единицы и семерки).

Автор сканворда Ирина Буганина.

«МОЛОДЕЦКИЕ ИГРИЩА» ПОД ЕЛКОЙ

РОЗЫГРЫШИ

КУРАНТЫ

Наибольший эффект - если розыгрыш применяется к хозяину квартиры, имеющему также достаточно хорошие (т.е. дорогие) наручные часы. Преамбула может быть любой, а ключевая фраза - «а хочешь послушать бой кремлевских курантов?». Он отвечает утвердительно, а значит - ПОПАЛ!

1. Просим у хозяина самую большую и красивую чашку.
2. Снимаем с руки «подопытного» его часы.
3. Вяжем «подопытному» руки за спиной веревкой.
4. Подводим «подопытного» к двери; кладем часы в чашку; придерживая дверь (она должна свободно открываться), прижимаем чашку к двери с одной стороны и «подпираем» ее с другой стороны ухом «подопытного» (т.е. ухо - чашка с часами - дверь).
5. Отпускаем дверь со словами «ну что, СЛЫШНО?»

Обычно «подопытный» побивает все рекорды по бегу боком с завязанными руками.

СО СПИЧКАМИ

Лучше проводить в немного подвыпившей компании. Жертва должна обладать хотя бы зачатками чувства юмора, иначе может смертельно обидеться. Выберите удачный момент и предложите жертве пройти тест на координацию (трезвость, ловкость и т.п.). Суть заключается в следующем: нужно поднять коробок спичек, используя для этого две спички. Держа их за головки двумя пальцами каждую, упереть их с разных сторон в центр коробка и таким образом поднять его. После нескольких попыток это обычно удается. Далее предлагаете усложнить задачу. В момент, когда коробок уже поднят жертвой и удерживается ею на вытянутых руках, предложите несколько раз топнуть ногой. Если коробок в этот момент падает, то можно повторить попытку. Очень быстро жертва «наловчится» и будет с довольным лицом топать ногой по полу и держать двумя спичками перед собой коробок. Лицо обычно бывает очень глупое и счастливое, особенно если предварительно поспорить, что жертве это никогда не удастся. Вот здесь и наступает апофеоз. Вы поворачиваетесь лицом к зрителям (чем их больше, тем лучше) и голосом конферансье объявляете: «Вот так в дурдоме мотоцикл заводят». Взрыв хохота. Занавес.

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ УЧИТЬСЯ

Чем обусловлено повышение платы за обучение в БИТТиУ? Очень хочется учиться, но цены растут неимоверно. Студентка 3 курса БИТТиУ.

- Прежде всего, - отметил А. Землянский, директор БИТТиУ - уровень оплаты у нас значительно ниже, чем во многих вузах Саратова и в многочисленных филиалах московских и саратовских вузов, расположенных в Балакове. Повышение цены обусловлено следующими причинами:

- повышением тарифных ставок преподавателям вузов;

- повышением тарифов на оплату тепла (20%), электроэнергии (34%), воды (21%);

- увеличением цены на расходные материалы для вычислительной и множительной техники (25%);

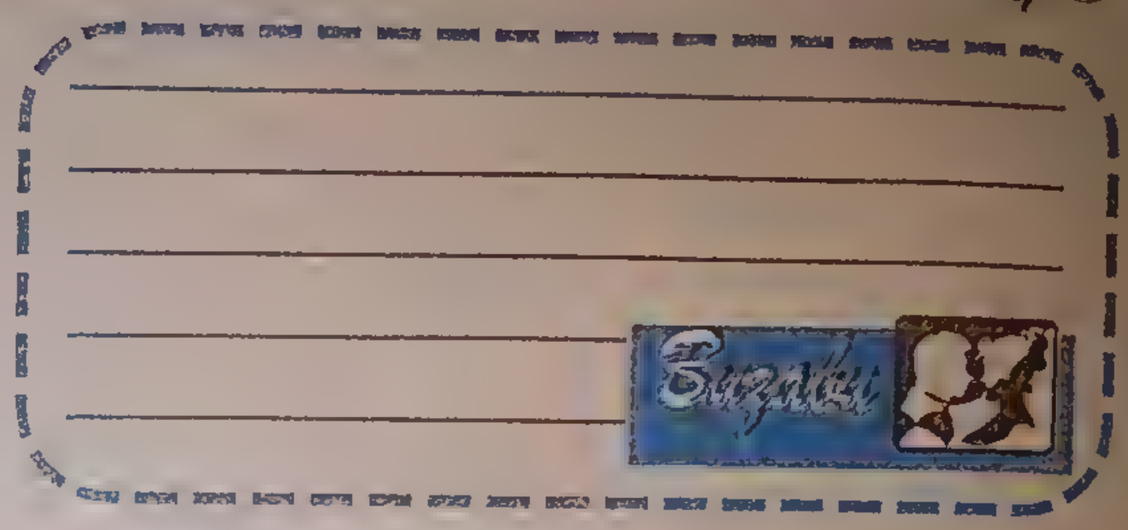
- увеличением цен на оборудование и строительные материалы (до 34%);

Кроме этого, в августе ожидается увеличение на 25% платы за газ. Так что судите сами....

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОДДЕРЖКУ

Искренне благодарим Дом творчества и его директора Л. Шинкоренко, торговую сеть «Форпост» и лично Э. Харсуна, магазин «Книги» и отдел «София», А. Рябушкина, компанию «АСД-Канц» и ее руководителей А. Анидалова, В. Есипова за помощь и поддержку в создании проекта «Дизайн пространства» Детской художественной школы и дизайнерской студии. Приятно осознавать, что есть неравнодушные люди, готовые поддерживать социально-значимые культурные проекты.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.



3707. 17-летний мужчина (177/68) познакомится с девушкой, простой в общении. Телефон ускорит нашу встречу. Адрес в редакции.

3708. Мне 35 лет (152/58). Ищу мужчину для встреч, и материальной поддержки. Адрес в редакции.

3709. Познакомлюсь для серьезных отношений с женщиной-вдовой, 30-47 лет, с жильем. О себе: 34/65/176, по гороскопу Лев. Адрес в редакции.

3710. Симпатичная девушка (26/177/75), познакомится с обеспеченным мужчиной - для серьезных отношений. Адрес в редакции.

3711. Холостой москвич восточного происхождения, без вредных привычек, 47/176/72, ищет спутницу жизни. Отвечу подробно написавшим о себе. Пишите: Балаково, главпочтамт, а/я 11.

3712. Молоденькая девушка познакомится с состоятельным, приятным мужчиной - для нечастых встреч с оказанием материальной поддержки. Тел. в редакции.

3713. Двое парней - Сергей, 25 лет и Александр, 29 лет познакомятся с девушками 20-30 лет - для серьезных отношений. Ответим всем! Хочется верить, что найдется добрая душа, которая согреет лучиком тепла наши не совсем зачерствелые сердца. Пишите: Красноармейский р-он, п. Каменский СШ-382/23 отр. 6. Коновалову С., Бодягину А.

3714. Интересная серьезная женщина, 47/167/66, не спонсор, познакомится с неполным темноглазым мужчиной. Пишите: Балаково-20 а/я 7.

3715. Я: 30-летний джентльмен (рост 185), без вредных привычек, с чувством юмора, живу один. Вы: материально обеспеченная дама, до 55 лет. Давайте познакомимся. Адрес в редакции.

3716. Привлекательная девушка, потерявшая всякую надежду встретить принца на белом «Мерседесе», использует последний шанс познакомиться с ним по переписке. О себе (хотя обо мне судить вам): 173/22/49.

3717. Стройная, невысокая, 44 года. Надеюсь встретить просто хорошего человека, не обделенного чувством юмора и интеллектом, который мог бы принять меня такой, какая я есть. Адрес в редакции.

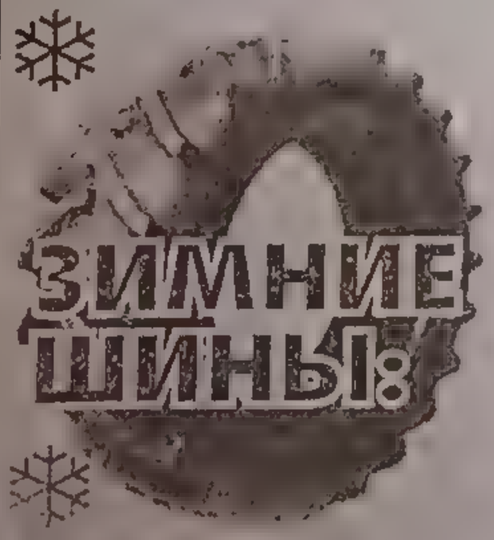
3718. Молодой человек познакомится с дамой-фотографом, желательно без комплексов - для изготовления интимных личных фотографий. Материалы мои. Вам - гонорар за работу. Ответ всем. Адрес в редакции.

3719. Создам семью с обеспеченным блондином, до 45 лет. Пишите: Балаково-11, а/я 8.

3720. Познакомлюсь с одинокой женщиной, 35-45 лет, без детей или живущей отдельно от детей - для совместного проживания. О себе: 45 лет, работаю, не пью, есть автомобиль, на жилплощадь не претендую.

Грузовые Легковые Сельскохозяйственные

ШИНЫ!
Компания АВТОПРОЕКТ
Новогодние цены!
г. Саратов
Тел./факс (8452) 72-61-59
Тел. (8452) 72-68-03
Магазин-склад
«ЗАПАСНОЕ КОЛЕСО»
г. Балаково, ул. Шевченко, 110. Тел. 22-24-37.



Приглашаем организации для заключения договоров на поставку шин на 2003 год.

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково,24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 3-93-84, реклама: 3-44-17, СНН: 3-93-84 (круглосуточно), по вопросам подписки: 2-12-42. Факс: (845-70) 3-..-..
E-mail: krug@balakovo.san.ru.

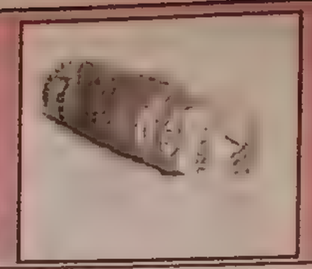
Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована ... Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по средам.
Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Газета отпечатана в ОГУП "РИК "Полиграфист Поволжья" Пр... Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33. Объем 3 п. л. Тираж: 9017 экз. Заказ 6279
31.12.2002.
Главный редактор ...

ЛЕДИ «КРЮГЕР» В БАЛАКОВЕ

- стр. 3

ПЕСНЯ НЕ ПРО ЗАЙЦЕВ

- стр. 4



ПРОДУКТЫ - МУТАНТЫ

- стр. 5

№37 (735)

ваших интересов

Круг

24 августа 2004 г., вторник

Газета для тех, кто верит в лучшее

Окна Шик

НАСТОЯЩИЕ

НЕМЕЦКИЕ ОКНА THYSSEN

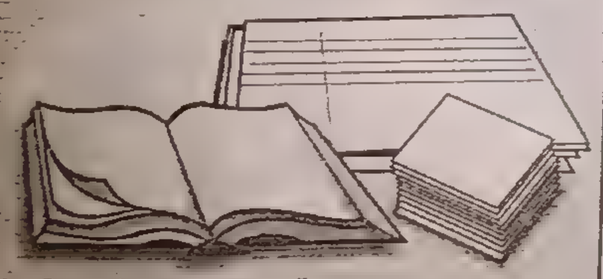
ДВЕРИ, ФАСАДЫ, ЗИМНИЕ САДЫ

тц «Колизей», ул. Трнавская. Тел. 32-13-40

маг. «Одежда», ул. Ленина, 121. Тел. 66-91-06

типография

R-S РАКУРС



✓ ИЗГОТОВИТ: БЛАНКИ, ПАПКИ, КНИГИ, ЖУРНАЛЫ, БРОШЮРЫ, УДОСТОВЕРЕНИЯ, КОНВЕРТЫ, ЕЖЕДНЕВНИКИ, АФИШИ, БУКЛЕТЫ.

✓ РЕАЛИЗУЕТ: МЕДИЦИНСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ПЕНСИОННЫЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

✓ ВЫПОЛНИТ: ПЕРЕПЛЕТНЫЕ РАБОТЫ, РЕЗКУ БУМАГИ.

ул. Степная, 48,

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

Татьяна МЕХОНОШИНА

КАК Я ИСКАЛА РАБОТУ

Задание было такое: найти работу 40-летней женщине с приемлемым графиком и достойной зарплатой.

- КНИГИ, ЖУРНАЛЫ, БРОШЮРЫ, УДОСТОВЕРЕНИЯ,
- КОНВЕРТЫ, ЕЖЕДНЕВНИКИ, АФИШИ, БУКЛЕТЫ.

✓ РЕАЛИЗУЕТ: МЕДИЦИНСКИЕ КАРТЫ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ПЕНСИОННЫЕ УДОСТОВЕРЕНИЯ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

✓ ВЫПОЛНИТ: ПЕРЕПЛЕТНЫЕ РАБОТЫ, РЕЗКУ БУМАГИ.

ул.Степная, 48,
тел. (8453) 33-87-35

Объявления в газету «Круг». Поздравления в «Музыкальный подарок».

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА РИА «ЭКСПРЕСС»

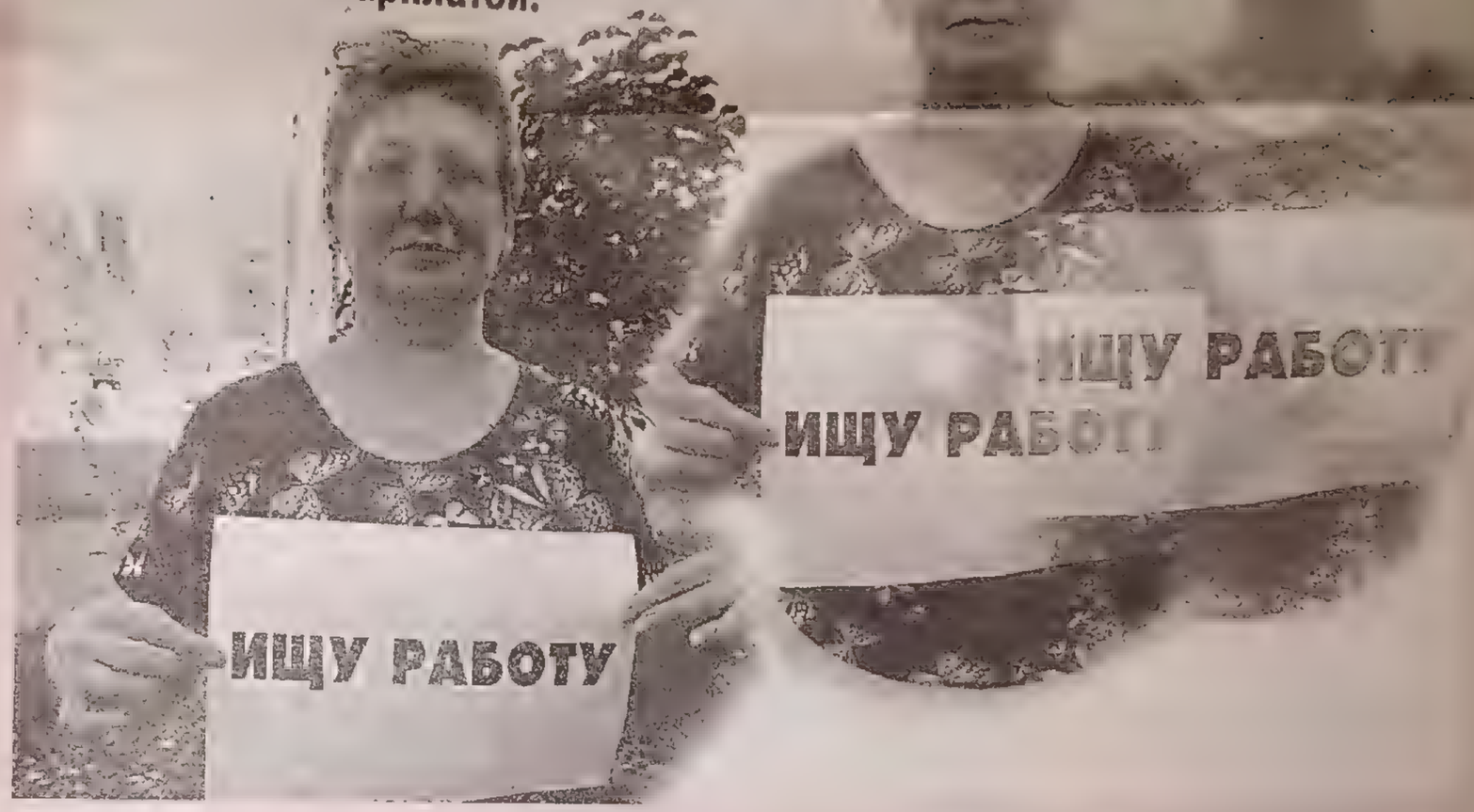
сообщает, что летом мы работаем дольше!

Понедельник - пятница, с 8.00 до 19.00; суббота - с 9.00 до 14.00.

РИА «ЭКСПРЕСС». УЛ. СТЕПНАЯ, 54; МАГ. «ЯРОСЛАВ». УЛ. ЛЕНИНА, 56. ТЕЛ. 33-16-77.

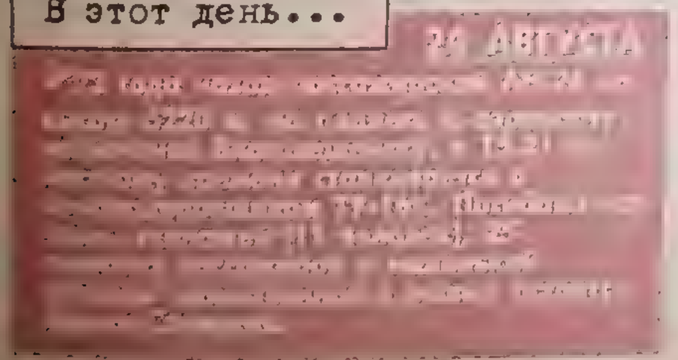
Телетекст. Радиотекст. Объявления в газету «Круг».

Задание было такое: найти работу 40-летней женщине с приемлемым графиком и достойной зарплатой.



Продолжение на стр. 5.

В этот день...



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

Удобное и недорогое время для размещения рекламы в утреннем эфире на центральных каналах:

«ПЕРВЫЙ», «РОССИЯ», НТВ

Выбираем рейтинговые каналы для рекламы!

«Экспресс» работает для вас! **Тел. 35-95-11, ул. Степная, 54**

«ЭКСПРЕСС» - «АВТОРАДИО»

Круг | 1 | РОССИЯ | НТВ | ТНТ

РЕКЛАМА Тел. 35-95-11

СЛУЖБА НАРОДНЫХ НОВОСТЕЙ 33-93-84 33-93-84

ТЕМА НЕДЕЛИ

А Виноградова - ПРОТИВ!

НО ГРАЖДАНИНОМ БЫТЬ ОБЯЗАН

Мои родители, участники Великой Отечественной войны, переехали ко мне из Казахстана на постоянное место жительства. Есть ли какие-либо льготы при получении гражданства для такой категории людей?

Антипенко.

Как нам ответили в паспортно-визовой службе, согласно закона «О гражданстве» для участников ВОВ отпадает необходимость проживать в России пять лет до обращения за гражданством. Зарегистрируйтесь по месту жительства - и вперед, за гражданством.

НЕЗДОРОВЫЙ МИКРОКЛИМАТ

Существуют ли какие-либо требования, предъявляемые к микроклимату в торговых помещениях? В жилгородке есть магазин «Полюшка». Не знаю, как там продавцы работают, может, они спецподготовку проходят. Скажу за покупателей: трех минут невозможно выстоять - настолько душно и жарко. Помимо продуктов в одном из торговых залов магазина продают резино-технические изделия. Представляете, какое стоит амбре, когда запахи резины перемешиваются с запахами продуктов!? Я бы не ходила сюда из принципа, но ситуация так складывается: с работы возвращаюсь поздно, а этот магазин - единственный рядом с домом.

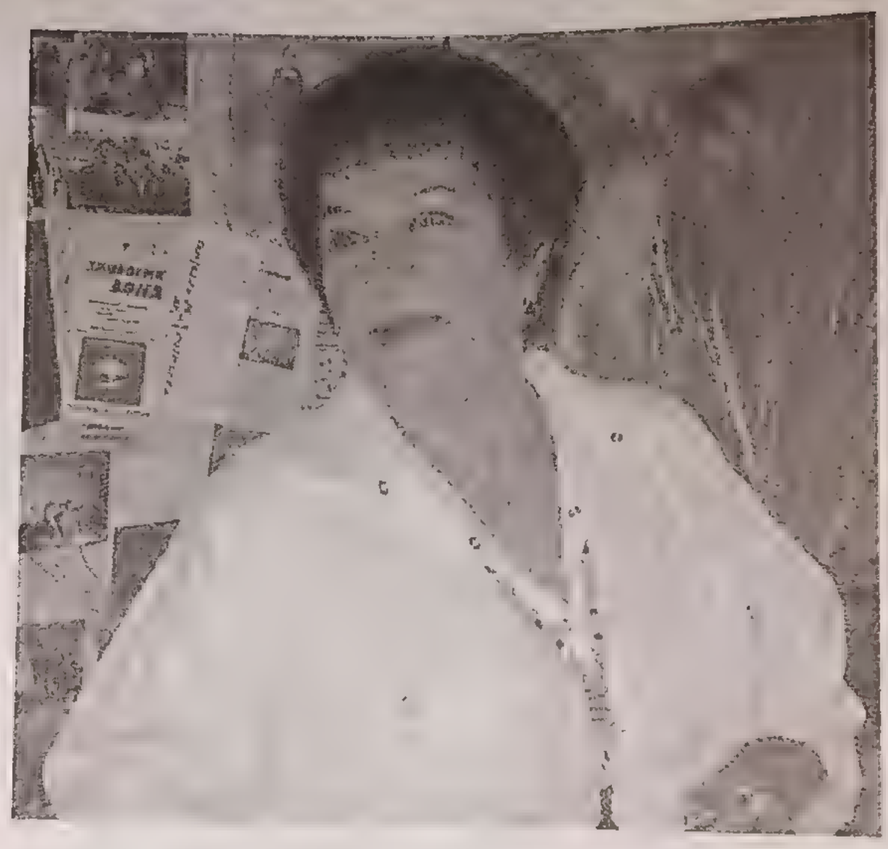
С. И. Иванова.

Как подтвердили в отделе гигиены питания СЭС, оптимальный температурный режим в помещении должен быть +18°С +24°С (предельно допустимый в зимнее время +13° С, в летнее +28° С). Владелец предприятия общественного питания обязан

На своей пресс-конференции председатель Балаковского городского отделения Всероссийского общества охраны природы Анна Виноградова заявила о своем намерении судиться с городскими и областными властями и концерном «Росэнергоатом», которые, по ее мнению, «цинично нарушили экологические права общественной организации и балаковцев».

«Я НЕ ТА ТЕТЯ, ЧТО ЭТО ВСЕ ПРОГЛОТИТ!»

- Считаю, что губернатор Саратовской области, глава БМО и концерн «Росэнергоатом» нарушили право балаковцев на проведение общественной экологической экспертизы материалов ОБИН (обоснования инвестиций) 2-й очереди Балаковской АЭС, - заявила А. Виноградова. - Они не просто проигнорировали заявление о нашем намерении провести общественную экологическую экспертизу, но и ввели в заблуждение, сообщив, что «предмет рассмотрения отсутствует», в то время как документ ОБИН был уже передан на государственную экологическую экспертизу. «Гринпис» России обратился в прокуратуру, что заставило «Росэнергоатом» предоставить материалы ОБИН общественным организациям. Но это случилось уже 3 месяца спустя после государственной экологической экспертизы, что делает проведение общественной экспертизы бессмысленной тратой времени, сил и денег. Но я не та тетя, что все это проглотит, - подвела итог А. Виноградова, - мы готовим материалы в суд и прокуратуру с тем, чтобы призвать к ответу главных нарушителей закона и наших экологических прав - губернатора области, мэра БМО, а также концерн «Росэнергоатом».



А. Виноградова: «Будем судиться!».

«ГОТОВЫ УЧЕСТЬ ЗАМЕЧАНИЯ»

В тот же день ситуацию по телефону прокомментировал руководитель Дирекции прогноза и перспективного планирования концерна «Росэнергоатом» В. Северинов:

- Вызывает удивление такая постановка вопроса со стороны А. М. Виноградовой. Она подала заявку на проведение общественной экологической экспертизы ОБИН, материалы ей были представлены администрацией Балаковского муниципального образования.

В соответствии с четкими процедурными обоснованиями и строгим соблюдением законодательства материалы ОБИН выданы и ряду других общественных организаций, которые тоже изъявили желание провести экспертизу данного документа.

Мы готовы внимательно рассмотреть заключение всех экспертных групп и учесть замечания в дальнейшем - ведь сейчас идет только один из этапов длительной и многогранной работы, связанной с подготовкой необходимых документов, предшествующих началу строительства.

Наша цель как заказчика - получить проект, который бы отвечал экологической приемлемости, экономической региональной эффективности и социальной приемлемости планируемой хозяйственной деятельности. Идет процесс, в котором каждый имеет свои права и точку зрения.

Ирина БУГАНИНА

РЕЗОНАНС

ПРЕЗИДЕНТ ЕЙ ОТВЕТИЛ...

«АХ, ВОЙНА, ЧТО ТЫ, ПОДЛАЯ, СДЕЛАЛА?»

«Круг» №19 от 5 мая 2004 г.

хи резины перемешиваются с запахами продуктов! Я бы не ходила сюда из принципа, но ситуация так складывается: с работы возвращаюсь поздно, а этот магазин - единственный рядом с домом.

С. И. Иванова.

Как подтвердили в отделе гигиены питания СЭС, оптимальный температурный режим в помещении должен быть +19° С + 24° С (предельно допустимый в зимнее время +13° С, в летнее +28° С). Владелец предприятия обязан создать все необходимые условия: продумать систему вентиляции, установить кондиционер. Административным кодексом предусмотрена целая система наказаний за несоблюдение санитарно-гигиенических норм, вплоть до закрытия предприятия. Кстати, отдел гигиены питания следит за выполнением требований к хранению именно пищевых продуктов, люди не в его компетенции.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

- Они не просто проигнорировали заявление о нашем намерении провести общественную экологическую экспертизу, но и ввели в заблуждение, сообщив, предоставить материалы ОБИП общественным организациям. Но это случилось уже 3 месяца спустя после государственной экологической экспертизы, что призвать к ответу Главных нарушителей закона и наших экологических прав - губернатора области, мэра БМО, а также концерн «Росэнергоатом».

Идет процесс, в котором каждый имеет свои права и точку зрения.

Ирина БУГАНИНА.

РЕЗОНАНС

ПРЕЗИДЕНТ ЕЙ ОТВЕТИЛ...

Ирина БУГАНИНА

«АХ, ВОЙНА, ЧТО ТЫ, ПОДЛАЯ, СДЕЛАЛА?»

«Круг» №19 от 5 мая 2004 г.

«Так получилось, что всю свою жизнь ждала я весточки о пропавшем в войну без вести моем отце Чаркине Иване Ивановиче. Он был офицером, в первый день войны ушел на фронт. Больше мы о нем ничего не знали - до весны нынешнего года, когда нас нашли поисковики из Мордовии. Теперь я знаю, где могила отца, а вот мама моя и брат не дожили - так и умерли без весточки о нем.

В этой братской могиле в Беларуси спит вечным сном И. И. Чаркин.

Жизнь у нас была горькая, полная лишений. Жили в оккупации, голодали, чуть не погибли - в «Круге» от 5 мая об этом написано. Я сегодня очень болею, ходить не могу. Нужна операция, а врач мне заявил: «Продавайте квартиру и платите за операцию». Куда не обращусь - везде ответ: детям погибших воинов ничего не положено. А как так - не положено? Ведь все детство, юность и вообще всю жизнь перекорежила нам война, и я не виновата, что мой отец был без вести пропавшим. Решила я написать обо всем Президенту России Путину В. В. Надеялась: может, хоть чем-то поможет мне государство. И он ответил... Из администрации Президента пришел ответ, что мое обращение направлено в правительство Саратовской области. А оттуда - сообщили, что мою просьбу направили еще ниже: главе Балаковского БМО В. Тимофееву. Недавно я узнала, что мне выделили помощь - 1000 рублей. Спасибо, конечно, я очень тронута. Сижу вот дома одна и плачу»...

А. И. Ротонос, дочь погибшего офицера Красной Армии.

ЧТО БЫЛО

Фига из Саратова не прошла

По информации «КП в Саратове», в областной администрации посчитали, что для Балакова слишком много 20 млн. руб. на переселение людей из ветхих и аварийных домов - достаточно будет и 4 млн.

Однако, благодаря вмешательству Вячеслава Володина первоначальная сумма узаконена - соответствующий договор теперь уже подписан на всех уровнях.

КСТАТИ

В Сазанлее вместо снесенных «клопятников» будут строить 4-5-этажные дома и коттеджи на 2-3 семьи.

Бюджет пока не виден

Делегация из Балакова пока не смогла доказать на межведомственной комиссии в Саратове утверждения своего проекта бюджета БМО на 2005 год.

Местные власти рассчитывают выбить дополнительно 368 млн. руб., в том числе 101 млн. - на погашение кредиторской задолженности за теплоэнергоресурсы.

Нашествие крыс

Санитарные службы констатируют: Саратовская область переживает нашествие крыс.

Однако далее констатаций факта дело не идет, потому как у санэпидслужбы нет денег на крысоистребительные мероприятия. Более того, несколько центров госсанэпиднадзора в области под угрозой закрытия (наш в их число не попал). В Балакове на борьбу с крысами обещают выделить энную сумму из бюджета, чтоб эти звери нас не съели зимой, когда начнется массовая миграция грызунов.

Сам себе калека

За прошедшую неделю 400 балаковцев обратились за помощью к медикам по поводу бытовых травм.

По словам зам. главврача города и района Марины Киреевой, медиков очень беспокоит высокий уровень бытового травматизма. В 80% случаях травмы случаются оттого, что наши люди «бьют и калечат друг друга».

А ТАКЖЕ:

*** 19 августа коммунальщики отключали воду в квартирах должников из микрорайонов с 1 по 4б. Общая сумма недоплаты здесь составляет почти 13 млн. руб.**

*** Розничная цена на бензин в России достигла цены автомобильного топлива в США, сообщает газета «Коммерсант». По оценкам аналитиков, рост цен на бензин продолжится осенью и, при сохранении их темпов, к лету 2005 года цены на бензин в России могут достичь европейского уровня, который составляет сейчас около 1 евро за литр.**

*** Балаковское отделение Партии «Единая Россия» провело очередную акцию «Двор детям»: подвезен песок для девяти песочниц по заявкам жителей 5а микрорайона, ул. Заречная и Наб. Леонова.**

*** Коммунальщики закончили ремонт дороги на ул. Ленина, а в сентябре-октябре будут ремонтировать дорогу до Подсосенок.**

*** Министерство культуры области выделило 100 тыс. руб. на ремонт фасада усадьбы Мальцевых.**

*** Центр немецкой культуры переехал по адресу: Наб. Леонова, 64 (6 мкр., здание музыкальной школы № 4).**

НУ И НУ!

Валентину Александровну Инжуватову не заметить никак нельзя: женщина она симпатичная, и к тому же длина ее ногтей на больших пальцах рук составляет почти 5 сантиметров, если точнее - 4,5! Обладательница экстравагантного маникюра живет далеко за пределами Балакова - в Баку. Приехала в гости к племяннику, пошла на рынок, а тут как тут наши люди: заметили необычную внешность и под белы рученьки - прямиком в редакцию.

ВЫРАСТИЛА НОГТИ ПО 5 САНТИМЕТРОВ

НАШЕ ДОСЬЕ

ВАЛЕНТИНА ИНЖУВАТОВА

68 ЛЕТ

УБОРЩИЦА

СРЕДСТВО САМООБОРОНЫ

- Не мешают ногти?

- Как-то я один нечаянно порезала ножом. Пришлось подстричь. И все то время, пока он рос, чувствовала - мне чего-то не хватает. Это у меня уже второй ноготь. Интересно, что в первый раз ноготь вырос быстро, где-то за месяц. А вот во второй раз - гораздо медленнее: почти за год. Теперь, так можно сказать, что и не растет вовсе: достиг своего предела.

- Говорят, длинные ногти - привилегия белоручек...

- Я в своей 4-комнатной квартире все делаю: и стираю, и убираюсь. И еще уборщицей работаю. И даже вязать не мешает. Так у меня же все ногти были длинными на руках, просто перед дорогой подстригла, чтобы в пути не повредились.

- Ногти не мешают, но хоть в чем-то помогают?

- Если что, я могу коготки и в ход пустить - за себя постоять: ногти у меня твердые. Но пока не приходилось.

СУПРУГ НЕ ПРОТИВ

- Как к вашему увлечению относится супруг?

- А что он сделает, если я хочу... Да еще и покрашу в красный цвет - потому что под цвет колечка рубинового.

Кто-то из родных увлекается подобными вещами?

- Только я одна. Даже в Баку молодежь подсменвается.

- Вы придерживаетесь какой-то особенной диеты, чтобы ногти были такими прочными?

- Ем все подряд. В том числе и молочные продукты.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ МЫЛОМ

- Что вы можете посоветовать тем, кто хочет иметь такие ногти?

- Обязательно делать маникюр: ногти, они уход любят. Было время, когда и у меня ногти ломались. И вот что мне посоветовали знающие люди: взять обычное хозяйственное мыло, погрузить туда ногти и держать так их 2-3 минуты, а потом помыть. Это очень хорошо для укрепления ногтей. И теперь никакие стиральные порошки мне не страшны.

Наталья РУДЕНКО.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Обладатель самых длинных ногтей в мире, занесенный в Книгу рекордов Гиннесса, житель Индии Шридхар Чиллал. Измерение 5 ногтей левой руки Чиллала в конце марта 1997 г. показало, что их общая длина равна 6,12 м. При этом на ноготь большого пальца приходилось 1,40 м, ноготь указательного - 1,09, среднего - 1,17, безымянного - 1,28, мизинца - 1,22 м. Последний раз Чиллал стриг свои ногти в 1952 г.

РЕЗОНАНС

Наталья РУДЕНКО.

НАША ДОСКА ПОЧЕТА - ЛУЧШАЯ В РОССИИ

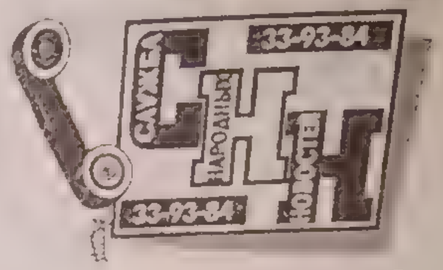
стоены. Как сказал Борис Александрович, полностью обнов-

Сергей...

Представители домоуправления во все времена ходили по квартирам и собирали деньги с задержавших жильцов. У них обязательно должны быть удостоверения, прошитые...

ПРОЕКТЫ

И НА ТУРИСТАХ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДЕНЬГИ



ГОРЬКИЙ ДЫМ НАД ПОГОСТОМ СТОИТ...

Ⓞ На прошлой неделе поехали на новое кладбище - у нас там похоронены родители. Уже на подъезде к кладбищу густо пахло гарью. А уж когда мы подъехали - ужаснулись: над погостом стоял плотный дым. Оказалось, рабочие жгут траву. Согласна, травы там столько и такой высоты, что заблудиться можно. Уничтожать ее, конечно, надо, но не таким же способом!

Оксана Петровна Куприянова.

- Мы ставим контейнеры для травы, чтобы люди не куда попало бросали траву и прочий мусор, а в специально отведенное место, - ответил нам директор комбината благоустройства И. Марченко. - По мере заполнения подъезжает машина и увозит отходы на свалку. Поверьте, приучить людей к порядку очень сложно. Несколько раз бывало так, что посетители сами поджигают траву, и работникам кладбища приходится тушить огонь. Я обязательно разберусь с этим вопросом.

ДЕНЬГИ ДАВАЙ!

Ⓞ Я работаю в системе ЖЖКХ. В очередной раз у нас задержка с выплатой зарплаты. Руководство в настоятельном порядке рекомендует нам ходить по домам и собирать с должников деньги. Подразумевается, что таким образом мы насобираем себе на зарплату. Имеем ли мы право заниматься такого вида поборами и чем это чревато для нас?

предела.

- Говорят, длинные ногти - привилегия белоручек...

- Я в своей 4-комнатной квартире все делаю: и стираю, и убираюсь. И еще уборщицей работаю. И даже вязать не мешает. Так у меня же все ногти были длинными на руках, просто перед дорогой подстригла, чтобы в

хочу... Да еще и покрашу в красный цвет - потому что под цвет колечка рубинового.

- Кто-то из родных увлекается подобными вещами?

- Только я одна. Даже в Баку молодежь подсмеивается.

- Вы придерживаетесь какой-то особенной диеты, чтобы ногти были такими прочными?

- Ем все подряд. В том числе и молочные продукты.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ МЫЛОМ

- Что вы можете посоветовать тем, кто хочет иметь такие ногти?

- Обязательно делать маникюр: ногти, они уход любят. Было время, когда и у меня ногти ломались. И вот что мне посоветовали знающие люди: взять обычное хозяйственное мыло, погрузить туда ногти и держать так их 2-3 минуты, а потом помыть. Это очень хорошо для укрепления ногтей. И теперь никакие стиральные порошки мне не страшны.

Наталья РУДЕНКО.

● ПРОЕКТЫ

И НА ТУРИСТАХ МОЖНО ДЕЛАТЬ ДЕНЬГИ

К 1 сентября местным туроператорам и руководителям гостиничных хозяйств рекомендовано представить в администрацию свои предложения по развитию туристического бизнеса в Балакове.

Цель - поставить культурный туризм на цивилизованную основу и делать на нем деньги. Для этого у нас имеются все условия: хорошие культурные традиции, приемлемый климат и спортивная база. Нет лишь связки между этими тремя шестерями. И регулярности. В том смысле, что туристы отдыхают у нас в основном летом: Волга, раки, рыбалка. Так, только за этот сезон в «Синей птице» приняли 45 туристов из Казахстана и с Урала. Зимой же - тишина. Хотя туристические маршруты в это время года могут в себя включать посещение старообрядческих мест, конноспортивной базы, проведение национальных праздников и оздоровительных программ.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

● РЕЗОНАНС

Наталья РУДЕНКО.

НАША ДОСКА ПОЧЕТА - ЛУЧШАЯ В РОССИИ

«Круг» №36 от 17 августа 2004 г.

ЧТО СКРЫВАЮТ В АДМИНИСТРАЦИИ

Уже готов список кандидатов на городскую Доску почета.

Однако руководитель аппарата администрации БМО Борис Михайлов, занимающийся этим вопросом, отказал в просьбе предоставить фамилии лучших людей и предприятий города. Причина отказа, по его словам, в том, что самим кандидатам пока еще неизвестно о том, какой чести они удостоены. Как сказал Борис Александрович, полностью обновленная Доска почета, которая будет открыта ко Дню города в начале сентября, должна стать для всех приятной неожиданностью.

УТОЧНЕНИЕ

Приносим свои извинения читателям газеты и лично Виктору Шаруеву за досадную опечатку в №36, где Виктор Шаруев был назван Николаем Шаруевым, по имени своего известного отца. Кстати, сам Виктор Николаевич сказал по этому поводу буквально следующее: «А вы знаете, мне нисколько не обидно...».

Наталья РУДЕНКО.

Руководство в настоящее время рядке рекомендует нам ходить по домам и собирать с должников деньги. Подразумевается, что таким образом мы насобираем себе на зарплату. Имеем ли мы право заниматься такого вида поборами и чем это чревато для нас?

Сергей.

Представители домоуправления во все времена ходили по квартирам и собирали деньги с задолжавших жильцов. У них обязательно должны быть удостоверения, проштампованные и пронумерованные квитанции от РКЦ.

РАНО РАДОВАЛИСЬ

Во дворе нашего дома недавно ремонтировали дорогу. Мы обрадовались, ждали окончания ремонта, чтобы в газете объявить благодарность дорожникам. Рано радовались. Оставив после себя кучу щебенки, бригада рабочих в авральном порядке покинула наш двор, не доделав работу. Ну почему у нас всегда так получается: любое хорошее дело заканчивается беспорядком и анархией?

Жильцы с ул. Вокзальная, 9а.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

● ЧТО БУДЕТ

Большая помывка откладывается

Горячую воду обещают дать к 26 августа.

Между тем центральные районы города к подаче воды готовы. Нарушение графика объясняют тем, что пока не урегулирован вопрос о погашении кредиторской задолженности между правительством области и «Саратовэнерго». Энергетики знают, когда стать вопрос ребром. Валентин Тимофеев в свою очередь призвал коммунальщиков активней вести переговоры, чтоб хоть ко Дню города «всех детишек прополоскать».

Праздничная тусовка без Бони М

Праздничные торжества в честь 242-летия Балакова пройдут с 3 по 5 сентября.

В этом году праздник совпал с проведением Первого Чемпионата мира по воднолыжному спорту среди студентов. Так что в свободное от тренировок и соревнований время спортсмены смогут потусоваться и повеселиться вместе с народом. В том числе на конкурсах красоты «Волжская Венеция» и «Мисс Саратовская губерния - 2004», на фестивале национальных культур и молодежной дискотеке на центральной площади. Подробный план праздничных мероприятий будет опубликован в следующем номере «Круга».

МЕЖДУ ТЕМ

Обещанного концерта прославленной группы Бони М не будет. По словам начальника управления культуры Анатолия Абрамова, только гонорар этого коллектива составляет 25 тыс. евро. Плюс оплата за перелет, проживание. И аппаратура, которой в области не сыскать.

Тарифы на проезд все-таки возрастут

В правительстве области обсуждают вопрос по введению новых тарифов в общественном транспорте.

Перевозчики аргументируют тем, что возросли цены на топливо и запчасти. Сейчас все их расчеты изучаются.

А ТАКЖЕ:

*** По прогнозам министерства сельского хозяйства и продовольствия области, расчетная розничная цена на хлеб в августе-сентябре составит 7,52-7,56 рублей за буханку массой 550 гр., в октябре-ноябре - 7,67-7,94 руб., в декабре - 8,28 руб., в январе 2005 года - 8,61 руб.**

*** Каждая школьная библиотека БМО получит по компьютеру.**

*** Дотации на бесплатные лекарства для льготников область проплатит в конце августа - такое обещание дал В. Тимофееву министр соцзащиты Левин.**

*** В честь Дня российского кино к/т «Россия», «Космос» и «Октябрь» порадуют зрителей работами отечественных мастеров, в том числе мелодрамой П. Чухрая «Водитель для Веры».**

ЦИФРА НЕДЕЛИ

4228 РУБ.

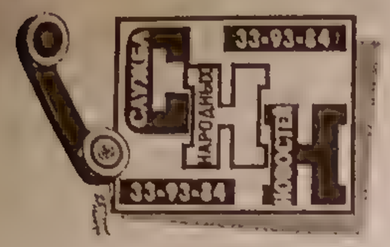
составляет сегодня среднемесячная зарплата жителей области. А среднедушевой денежный доход населения составил 3502 руб. При этом 8% своих доходов люди направляют на прирост сбережений во вкладах, ценных бумагах, валюте, покупку недвижимости.

(по данным министерства экономики и инвестиций).

В ЭТОТ ДЕНЬ...

26 АВГУСТА

44 года назад в Риме открывается XVII Олимпиада.



А ЧТО У ВАС, РЕБЯТА, В РЮКЗАКАХ?

? Какие ингредиенты входят в так называемую потребительскую корзину?

Савельева Нина.

Состав потребительской корзины в целом по стране определяется не реже одного раза в 5 лет и устанавливается федеральным законом (последний раз - в ноябре 1999 года). Это минимальный набор продуктов питания, непродовольственных товаров и услуг, необходимых для сохранения здоровья человека и обеспечения его жизнедеятельности (так разъясняется в нормативных документах). В состав потребительской корзины входит набор основных продуктов питания и непродовольственных товаров, набор услуг - это по минимуму оплата за ЖКХ, транспорт, бытовые и прочие.

А ДЕНЬГИ ГДЕ?

? Квартплата у нас составляет 90% - самая высокая в Саратовской области. Все депутаты радостно были «за». Если так, то предлагаю депутатам проверить, куда идут наши деньги. И вот в связи с чем: сколько бы мы ни обращались с просьбами в ЖЖКХ, ответ всегда один - денег нет. Советуют покупать за свой счет материалы и обещают посильную помощь в проведении ремонта. А откуда у меня, пенсионерки, свой счет? Многие мои знакомые, соседи давно уже своими силами делают ремонт [illegible], латают крыши, заявок в ЖЖКХ [illegible], соответственно, меньше и платежей. Тогда куда [illegible]?

● ВРЕМЯ И ПЕСНЯ

Каждый вечер в 21.00 на канале ТНТ в программе «Дом-2» звучит песня «Девчонки стоят в сторонке». Когда-то, лет 35 назад, она так же ежевечерне звучала на танцах в нашем ДК химиков.

В БАЛАКОВЕ НА ТАНЦАХ

ДЕВЧОНКИ В СТОРОНКЕ НЕ СТОЯЛИ

НАРОДНАЯ ВЕРСИЯ

- Послушай, а ведь автор этой песни, говорят, балаковец! - огорошила меня на днях приятельница. - Он ее сочинил про наших крутильщиц и аппаратчиц с химкомбината. Их тогда много работало на «химии» - больше, чем парней. И на танцах именно такая статистика была - на 10 девчонок 9 ребят.

- Не помнишь, как его звали?

- Вроде бы Володя, а фамилию не помню. Ах да, он был слепой!

Слепого музыканта я тоже помню. Он работал во Дворце культуры. Ходил всегда в сопровождении симпатичной девушки, которая держала его под руку. Она и пела на танцах и концертах его песни. Неужели он - автор модного ныне хита? Кстати, эту песню и Долина сегодня поет...

Звоню С. Д. Золину, известному балаковскому музыканту, долгие годы руководившему ансамблем народных инструментов при ДК химиков:

- Сергей Дмитриевич, как фамилия слепого музыканта?

- Кирюхин Володя.

- Не он ли написал песню «Девчонки стоят в сторонке?» .

- Он!

- Вы уверены?

- Уверен!

Здорово! Балаковец написал такую песню, а мы и не знаем! Начинаю для верности обзванивать других - тех, кто помнит те времена. И тут случается облом...

ЭТО НЕ ОН!

- Нет-нет, Ирина, что ты, - разочаровывает меня А. А. Маркин, много лет проработавший руководителем радиоузла во Дворце химиков. - Володя не является автором этой песни, это миф. Откуда он пошел? Просто так думали, ведь у Кирюхина много песен было. А эта песня так органично вписалась в тогдашнюю балаковскую жизнь, что ему ее и приписали.

- А кем Кирюхин работал?

- Он руководил эстрадным оркестром, при этом сам сочинял музыку.

То же самое мне рассказала журналист О. И. Булгакова, которая была знакома с Кирюхиным с детства. А оно у Володи было трудным: развившаяся после болезни слепота, пьющий отчим, вопиющая бедность, почти нищета. Увлечение пасынка музыкой отчим не приветствовал, бывало, и поколачивал Володю. Даже гармошку приходилось прятать в доме у родителей О. Булгаковой - отчим мог ее продать, сломать...

- Песню про девчат написал другой композитор, - говорит Ольга Ивановна. - Он был как-то на танцах в поселке Синенькие, а там швейная фабрика, много было девчат. Фамилию композитора не помню... А у нас в Балакове на комсомольские стройки приезжало много парней, так что у девчонок не было недостатка в кавалерах.

НАША СПРАВКА

Ослепнув после тяжелой болезни в шестилетнем возрасте, уроженец Балакова В. Кирюхин был отправлен в саратовский специнтернат. В 1963 году начал работать в учреждениях культуры Балакова, а в 65-м его песня заняла третье место на областном конкурсе молодых композиторов, что творчески окрылило Кирюхина на всю оставшуюся жизнь.

Сейчас он живет в Энгельсе. Недавно вышла в свет книга его песен «Река Россия».

ТОГДА КТО ЖЕ?

Перелопатив немало книг о музыке и порыскав в интернете, наконец нахожу имена авторов песни: композитор А. Колкер, автор слов К. Рыжов. А. Колкер - из Петербурга, он автор музыки к фильмам «Труффальдино из Бергамо», «Трое в лодке, не считая собаки». Ким Рыжов писал стихи к песням фильма «Старые стены».

Что ж, истина найдена? Как знать. Остались вопросы: были ли музыканты в пос. Синенькие, как вообще родилась песенка про девчат. Во всяком случае, с С. Золиным я обязательно встречусь - расспрошу его, почему он так уверен в авторстве В. Кирюхина. Так что тема будет продолжена. Может, кто-то еще может рассказать о талантливом композиторе?

Ирина БУГАНИНА

● БЕЗОПАСНОСТЬ

САРАТОВСКАЯ ГЭС: ВЫСОКАЯ

По его словам, сотрудники этой структуры - управляющей компании Волжско-Камский гидроэнергетический каскад - на состояние гидротехнических сооружений влияет положительно. Ремонтные кампании стали бо-

денег нет. Советуют покупать за свой счет материалы и обещают посильную помощь в проведении ремонта. А откуда у меня, пенсионерки, свой счет? Многие мои знакомые, соседи давно уже своими силами делают ремонты, меняют трубы, латают крыши. Значит, заявок в КЖКХ *меньше, соответственно, меньше денежных затрат. Тогда куда идут наши деньги?*

Анна Никоновна, пенсионерка.

ЗАБОТЛИВАЯ «ЗАБОТА»

Родители детей, отдыхавших в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе сш №16 от СРЦ «Забота», сердечно благодарят за чуткое и внимательное отношение воспитателей В. Лиманскую, Т. Федченко, М. Карждову, педагога психолога О. Овчинникову, предпринимателя Е. Швагерус, поваров Л. Карпову, Л. Метлину, Л. Филиппову за разнообразное и качественное приготовление блюд. Нашим детям все очень понравилось!

Родители и дети.

Звонки принимала Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

- Уверен!

Здорово! Балаковец написал та-

- А кем Кирюхин работал?

другой композитор, - говорит Ольга Ивановна. - Он был как-то на

Ирина БУГАНИНА

БЕЗОПАСНОСТЬ

САРАТОВСКАЯ ГЭС: ВЫСОКАЯ НАДЕЖНОСТЬ

На Саратовской ГЭС (кстати, одном из потенциально опасных объектов Балакова) централизованная комиссия подписала акт с оценкой уровня эксплуатации и готовности станции к локализации и ликвидации возможных аварийных ситуаций. Члены комиссии оценили состояние оборудования Саратовской гидроэлектростанции довольно высоко.

РАЗ В ПЯТИЛЕТКУ

Комплексная проверка гидротехнических сооружений Саратовской ГЭС проходит один раз в 5 лет. Проверяется их текущее состояние, выполнение мероприятий по ремонту и реконструкции и их соответствие нормативным документам. Председатель комиссии - представитель московского научно-исследовательского института энергетических сооружений Владимир Щербина - техническое состояние станции оценил как «вполне удовлетворительное».

Поскольку она проектировалась во время «холодных» отношений с западными странами, делались серьезные расчеты на всевозможные воздействия военных средств.

По его словам, создание новой структуры - управляющей компании Волжско-Камский гидроэнергетический каскад - на состояние гидротехнических сооружений влияет положительно. Ремонтные кампании стали более масштабными, чем раньше. Например, на ремонт и техническое перевооружение Саратовской ГЭС только в этом году израсходовано около 80 миллионов рублей, а к 2015-му основное оборудование планируется обновить полностью.

КОНТРОЛЬ - ПОСТОЯННЫЙ

На гидроэлектростанции порядка полутора тысяч контрольно-измерительных приборов, которые следят за состоянием сооружений. По мнению председателя комиссии износ оборудования может повлиять только на выработку электроэнергии, но не на экологию. Сейчас решается вопрос о создании единого аналитического центра по всем каскадам.

Ольга БАЛАХНИНА.

АКТУАЛЬНО

ЕСЛИ ВАМ ОСТАЛИСЬ ДОЛЖНЫ...

Мы продолжаем публикацию наиболее часто задаваемых вопросов о пенсиях и страховых взносах в Пенсионный фонд. На вопросы отвечает Управление Пенсионного фонда РФ в Балаковском районе Саратовской области.

Вопрос: *По итогам 2002 г. организация, где я работаю, не произвела уплату страховых взносов в полном объеме (фактически было уплачено 90% страховых взносов. В 2003 году задолженность за 2002 г. была погашена. Будут ли учитываться дополнительные страховые взносы за 2002 г. при перерасчете страховой части трудовой пенсии по старости 2003 г. в июле 2004 г.?*

Ответ: Да, будут. С 01.07.2004 [illegible] производится корректировка [illegible] пенсионного капитала в связи с уточнением суммы страховых взносов, поступивших в 2002 году, и соответственно размера страховой части трудовых пенсий, которые были назначены, скорректированы или пересчитаны в 2003 году.

Так же будет произведена корректировка размеров страховых частей трудовых пенсий, которые назначены или пересчитаны в 2003 году, из расчетного пенсионного капитала, сформированного с учетом страховых взносов, уплаченных в 2003 году.

ПРОГНОЗ

БАНКОВСКИЙ КРИЗИС МИНОВАЛ. НАСТУПИТ ЛИ СТРАХОВОЙ?

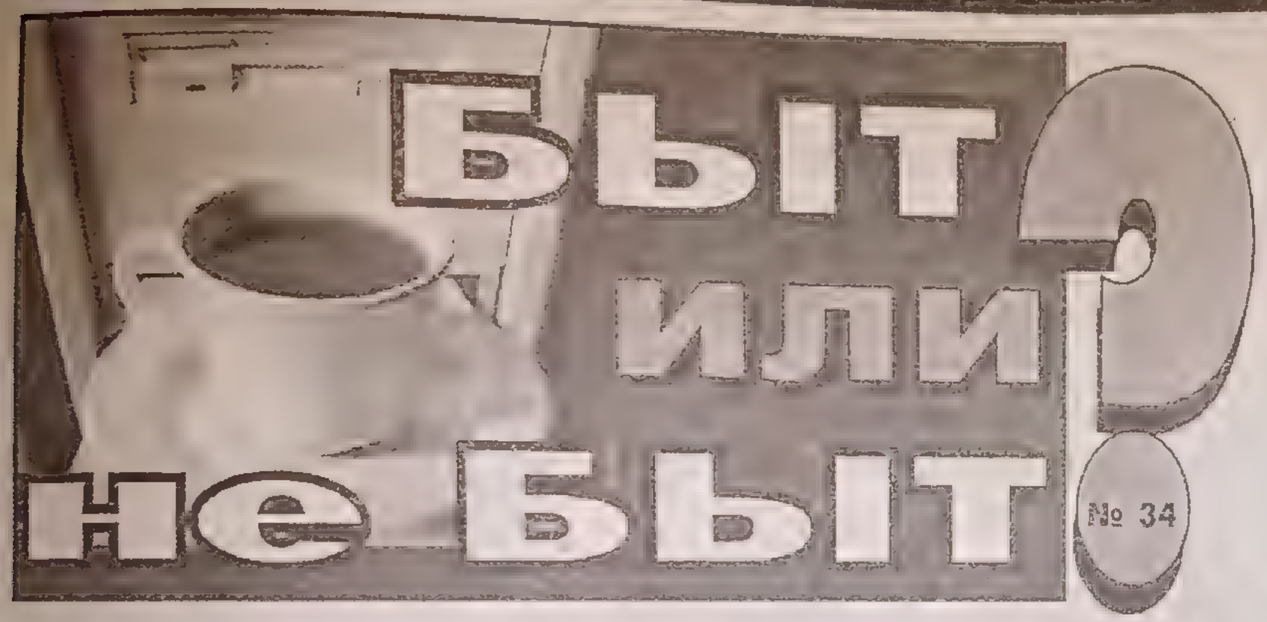
Поводом для опасений стал новый вид обязательного страхования - так называемая автогражданка. Некоторые эксперты полагают, что многие страховые компании не справятся с выплатами по ней и обанкротятся. Сами страховщики не столь пессимистичны.

Сравнение страхового бизнеса с банковским не случайно. Оба работают с деньгами клиентов, а не с собственными. И оба, как считают некоторые финансовые аналитики, «непрозрачны». С этим утверждением страховщики не согласны. Да, закрытой информации много, но это конфиденциальные сведения о клиентах. А что касается финансовых балансов, то раз в квартал они публикуются в специальных изданиях. Кроме того, вся бухгалтерская документация проходит многократный контроль со стороны налоговой инспекции, счетной палаты и Росстрахнадзора - главного проверяющего органа в этой сфере. Баланс компании утверждается только после принятия всех отчетов. И лишь затем страховщик получает право на продление своей лицензии.

В страховом бизнесе, как и в любом другом, существуют свои правила игры. В том числе, в соотношении между разными видами страхования. Так, в надежных компаниях автогражданка занимает от 20 до 30%. То есть, этот вид не является основным. И когда по этой линии будет минусовой баланс, перекрыть его можно будет за счет других. В этом залог успеха. А разориться могут те, кто сделал на автогражданку ставку и получил от автовладельцев больше половины всех страховых взносов. Это большой риск. Такая компания обязательно окажется по итогам года в списках ненадежных.

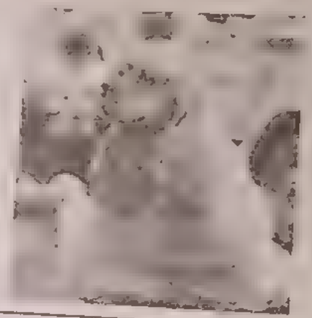
Инга МОИСЕЕВА.

Думайте сами, решайте сами



ИДЕАЛЬНАЯ ДЕВУШКА - ВСЯ ИЗ НЕДОСТАТКОВ
- стр. 11

ЗАЧЕМ СПАНИЕЛЮ СОСКА?
- стр. 12



• ИСПЫТАНО НА СЕБЕ

КАК Я ИСКАЛА РАБОТУ

Поиски предполагали три варианта - обратиться в Центр занятости, просмотреть имеющиеся в СМИ объявления о трудоустройстве либо попытать счастья на частной бирже труда. Я решила, что надо задействовать все резервы.

300 РУБЛЕЙ ЗА ХОРОШУЮ ЗАРПЛАТУ

Памятуя о том, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке, звоню на частную биржу труда (гост. «Балаково», 1 этаж). Первым делом у меня спрашивают:

- А возраст у вас какой?
- 40 лет.
- Да, тяжеловато.
- Почему?
- Потому что в основном спрос на рабочие специальности и менеджеров в возрасте до 30 лет. Правда, есть тут у меня одно интересное предложение - оставили клиенты. Вам нужно прийти и оставить свои данные.

И все?

Ну, деньги заплатить.

А сколько?

Мы берем по минимуму - 150 рублей. Но все зависит от зарплаты. Если вы хотите большую - 300 рублей нужно заплатить. Если сами вдруг найдете работу, без нашей помощи, то 100 рублей оставляете вам от любой суммы, а остатки

- А возрастные ограничения есть?
- До 40 лет.
- А если мне 40?
- Все равно попытайтесь. Услуги наши платные, нужно будет прийти и заполнить анкету.
- А оплата какая?
- 150 рублей за все услуги.

ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА

Далее я принялась штудировать объявления. Читаю: «Дом Книги» на ул. Ленина проводит конкурс на должность продавца-консультанта. Звоню. Отвечает приятный мужской голос:

- Поздновато обратились, но мы могли бы рассмотреть ваше предложение. Подойдите завтра к 10 утра.

не будет стоить. До завтра, пока.

НУЖНЫ АГЕНТЫ И КУРЬЕРЫ

Читаю объявление: «В редакцию газеты «ББО» требуются рекламные агенты». Набираю номер телефона. Мужской голос спрашивает:

- Вам сколько лет?
- 40.
- Прекрасный возраст.
- Думаете?
- Уверен. Вы сейчас работаете где-нибудь?
- На полставки.
- И у нас сможете еще на полставки. График работы свободный. Нужно собирать рекламный материал для публикации на страницах газеты «ББО». Вознаграждение- 20% от выручки вами суммы. Работа на

Читаю дальше: «Требуется курьер». На том конце провода объясняют:

- Нам нужен человек, который мог бы долго ходить.
- Как долго?
- Целый день. По 8 часов.
- Ого!
- Да. Мы занимаемся фотографией. Нужен человек, который бы забирал заказы из магазина, относил их в лабораторию, потом обратно в магазин. В этом суть работы. Оплата 1000 рублей.
- Всего? За 8 часов ходьбы?
- Да. Но у нас трудовая заводится, и стаж идет. Так что подумайте.

КЛАДОВЩИК - ПРОФЕССИЯ НЕСЛОЖНАЯ

Позвонила я и в ОАО «БалаковоЭнергоХимРесурс», куда требовались менеджер и кладовщик на склад спецодежды.

- Если есть желание - подходите в субботу к 9 утра на металлобазу. Будет собеседование.
- А мне 40 лет. Это ничего?
- Такое ощущение, что вам 70. 40 лет - это прекрасный возраст. Пожалуйста, подходите. Если вас

ЗАДАНИЕ ВЫПОЛНЕНО

Итак, задание я выполнила. Причем, без особых усилий. И сделала кое-какие выводы.

✓ Если долго мучаться, что-нибудь получится. Без работы все равно не останешься. Даже в 40 лет.

✓ Самые востребованные сегодня профессии на местном рынке труда - рабочие специальности и менеджеры. Правда, к последним предъявляются возрастные ограничения - до 25-35 лет. Есть и другие требования: высшее образование, знание ПК, опыт работы от 1 года. У вас все это есть? Тогда вас примут в салон связи с зарплатой 3 тыс. руб. или в новый магазин бытовой техники.

✓ Можно попытать счастья и в Центре занятости. Только учтите сразу: имеющиеся там вакансии, особенно для женщин, зарплатой не порадуют. Все знают, сколько у нас получают учитель, санитарка, дворник, уборщик подъездов или озеленитель.

✓ На худой конец всегда есть

- Почему?

- Потому что в основном спрос на рабочие специальности и менеджеров в возрасте до 30 лет. Правда, есть тут у меня одно интересное предложение - оставили клиенты. Вам нужно прийти и оставить свои данные.

- И все?

- Ну, деньги заплатить.

- А сколько?

- Мы берем по минимуму - 150 рублей. Но все зависит от зарплаты. Если вы хотите большую - 300 рублей нужно заплатить. Если сами вдруг найдете работу, без нашей помощи, то 100 рублей оставляете нам от любой суммы, а остатки мы вам возвращаем.

БЕЗ ЗНАНИЯ ПК - НИКУДА

В гост. «Балаково» оказалась еще одна частная контора по трудоустройству. Там обещали: мы поможем вам. Звоню. Слышу:

- На данный момент у меня есть заявочка на менеджера по продажам. Требуется образование либо филологическое, либо факультет психологии. Плюс ко всему необходимо знание компьютера и Интернета. Начальная заработная плата - 3000 рублей, график работы с 9 до 18 часов, в субботу до 13 часов.

- До 40 лет.

- А если мне 40?

- Все равно попытайтесь. Услуги наши платные, нужно будет прийти и заполнить анкету.

- А оплата какая?

- 150 рублей за все услуги.

ПРИХОДИТЕ ЗАВТРА

Далее я принялась штудировать объявления. Читаю: «Дом Книги» на ул. Ленина проводит конкурс на должность продавца-консультанта. Звоню. Отвечает приятный мужской голос:

- Поздновато обратились, но мы могли бы рассмотреть ваше предложение. Подойдите завтра к 10 утра.

- А если мне 40 лет?

- И мне 40 лет. Что из этого? Приходите.

Не смутил мой возраст и косметическую фирму AVON, где тоже предлагали работу.

- Вы нам подходите. Давайте встретимся. Сегодня сможете? Офис у нас в 5а микрорайоне, где ломбард «Крым». А вас как зовут?

- Татьяна.

- Тань, очень приятно. Меня Зоя. Подходите с паспортом и его ксерокопией. Заполним личную карточку, договор.

- А еще что нужно?

- Все остальное: документы, каталоги я вам бесплатно дам. То есть, оформление вам ничего

НУЖНЫ АГЕНТЫ И КУРЬЕРЫ

Читаю объявление: «В редакцию газеты «ББО» требуются рекламные агенты». Набираю номер телефона. Мужской голос спрашивает:

- Вам сколько лет?

- 40.

- Прекрасный возраст.

- Думаете?

- Уверен. Вы сейчас работаете где-нибудь?

- На полставки.

- И у нас сможете еще на полставки. График работы свободный. Нужно собирать рекламный материал для публикации на страницах газеты «ББО». Вознаграждение- 20% от выручки вами суммы. Работа непыльная, но нужно ездить, с людьми встречаться. Психологически тяжеловато. Смотрите, если надумаете - подходите к нам, обговорим все детали.

- Всего? За 8 часов ходьбы

- Да. Но у нас трудовая заводится, и стаж идет. Так что подумайте.

КЛАДОВЩИК - ПРОФЕССИЯ НЕСЛОЖНАЯ

Позвонила я в ЗАО «Балаководиэлектрохимресурс», куда требовались менеджеры и кладовщики на склад спецодежды.

- Если есть желание - подходите в субботу к 9 утра на металлобазу. Будет собеседование.

- А мне 40 лет. Это ничего?

- Такое ощущение, что вам 70. 40 лет - это прекрасный возраст. Пожалуйста, подходите. Если вас устроят все условия - ради Бога. А вы на кладовщика хотели?

- Не знаю.

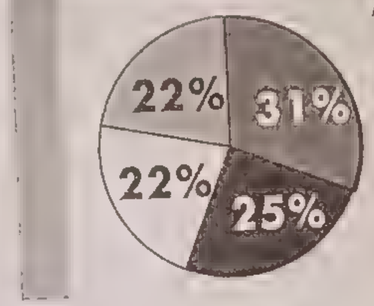
- Ну, давайте запишу на кладовщика. Работа несложная. Приходите.

вания: высшее
ние ПК, опыт работы от 1 года.
У вас все это есть? Тогда вас
примут в салон связи с зарпла
той 3 тыс. руб. или в новый ма
газин бытовой техники.

✓ Можно попытать счастья и в Центре занятости. Только учтите сразу: имеющиеся там вакансии, особенно для мужчин, априори не порадуют. Все знают, сколько у нас получают учитель, санитарка, дворник, уборщик подъезда или озеленитель.

✓ На худой конец всегда есть объявления типа: «Работа на дому: склеивание конвертов, сборка авторучек и др.» или работа продавца на рынке. Здесь ни возраст, ни образование никакой роли не играют.

Татьяна МЕХОНОШИНА.



А как вы искали работу?

по объявлениям в газетах	31%	*Опрос проводился 22 августа (50 человек).*
через Центр занятости	25%	
обивал пороги учреждений	22%	
через знакомых	22%	

РЕЗОНАНС

Татьяна МЕХОНОШИНА («Круг». № 31)

НАС КОРМЯТ ТРАНСГЕННОЙ КОЛБАСОЙ

МЫ - ЭТО ТО, ЧТО МЫ СЪЕЛИ

Хочу поделиться своими размышлениями по поводу ГМИ и использования их в продукции местных производителей.

Европейские рынки для трансгенов закрыты. Недавно шлагбаум для трансгенов поставили Китай и Индия. По классическому определению ГМИ - это продукты питания для бедных стран с низким уровнем контроля за безопасностью питания. Сегодня мы примеряем эту одежку на себя, покупая трансгенную пищу. В том числе местные колбасы, где применяется генетически модифицированная соя (она добавляется в фарш). Эта самая соя увеличивает массу продукта вдвое против обычной. При этом на колбасе нет соответствующей маркировки. А это уже серьезные нарушения Закона о защите прав потребителей. Профессор И. Неумывайкин, доктор медицинских наук, академик Российской Академии естественных наук сказал, что ГМ-продукты, попадая в организм человека, не растворяются полностью желудочной кислотой. Эта пища начинает там гнить. Слабеет иммунная система человека, разум и чувства. И здесь торжествует старая истина, о которой полезно почаще вспоминать: мы - это то, что мы съели.

К СВЕДЕНИЮ

ЗДЕСЬ СОДЕРЖАТСЯ ГМИ

Паштет «Популярный» (производитель КампоМос).

Сосиски «Славянские» (Царицино) - 80% ГМИ.

Детские каши, в которых молочный белок заменен на сосвый: Humana, Bebelac, Frisosoy.

Детское питание от кампании Nestle (Нестле) и Аболапс - Semilak (Симилак). А крупнейшие американские производители детского питания Heinz и Gerber полностью отказались от использования ГМ продуктов.

Пельмени («Пельмешки без спешки, свинина и говядина», «Пельмени Дарья», «Классические»).

Продукты «Ролтон» (быстрорастворимый суп).

Кетчуп Балтимор.

Соус Knorr (Кнорр).

Чай Lipton (Липтон).

Рис Uncle Bens (Анкло Бенс).

Шоколадные изделия компаний Cadbrry (Кетбери), Mars (Марс).

Конфеты: Snikers (Сникерс), Twiks (Твикс), Milki Way (Милки Вей).

Шоколадный напиток Nesquik (Нэсквик).

Напитки от Кока-Колы - Sprite (Спрайт) и сама Кока-Кола, Pepsi (Пепси), Пепсико и 7 Up (Севен Ап), Nestle (Нестле).

МЕЖДУ ПРОЧИМ

Останкинский мясоперерабатывающий комбинат отказался от использования генетически измененного сырья. Комбинат гарантирует, что продукция «Останкино - Новый Стандарт» генетически безопасна.

В. Пряников.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Посадите тещин язык

Атмосфера современных жилищ заполнена множеством вредных веществ. Так, формальдегид способен вызывать тошноту, головные боли, нарушения сна. Это вещество входит в состав современных декоративных материалов: ковров, фанеры, картона, обоев, шпонов, лаков для дерева, красок.

Исследования показали, что некоторые комнатные растения способны очищать атмосферу от многих загрязнителей, в том числе и от формальдегида.

Вот эти растения:

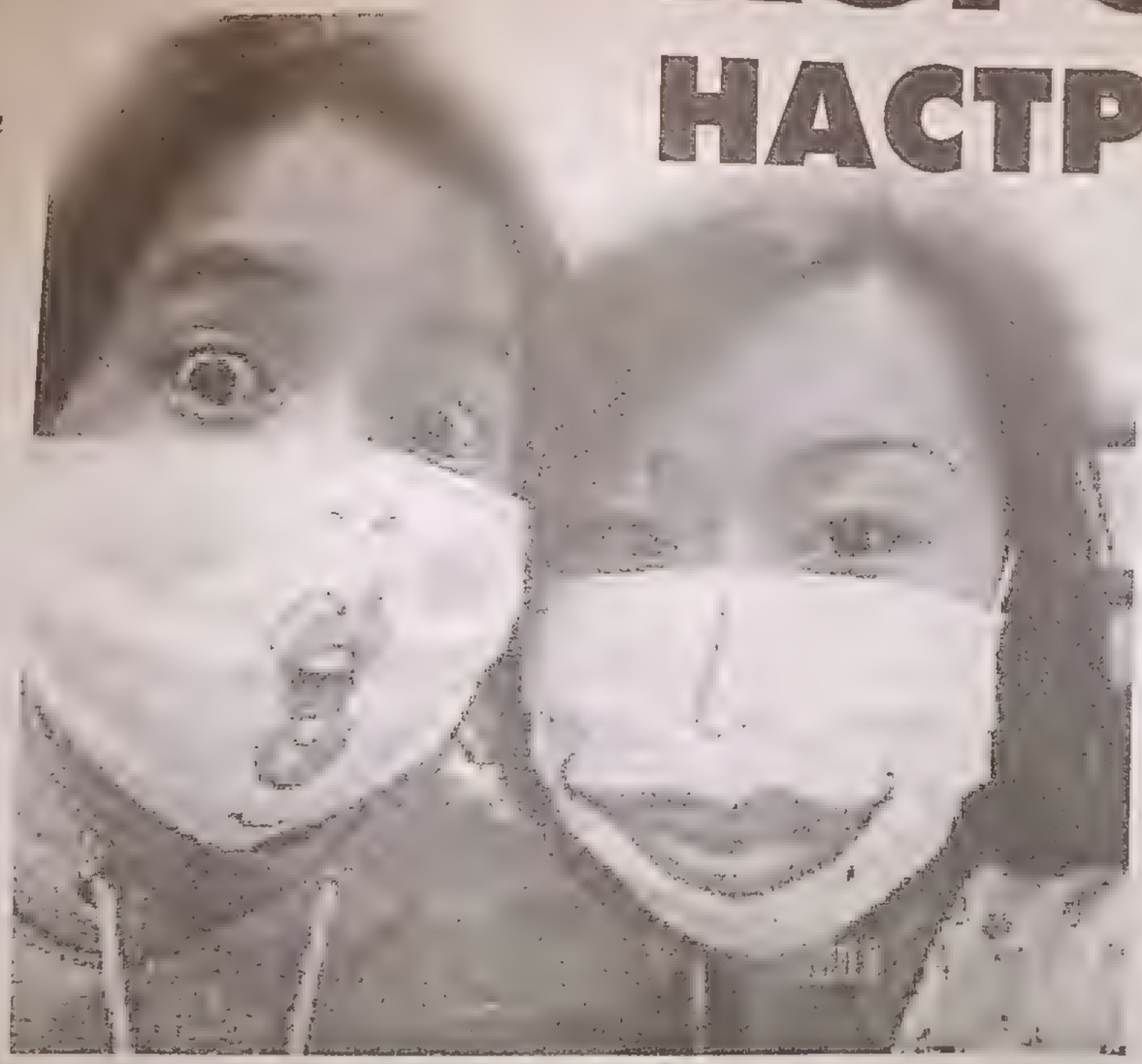
- ✓ *лилии*
- ✓ *золотой лотос*
- ✓ *перечник*
- ✓ *карликовые банановые*
- ✓ *гусиные лапки*
- ✓ *тещин язык*
- ✓ *агглаонема*
- ✓ *растения - пауки*

Кроме этого, растения фильтруют воздух, повышая в нем содержание кислорода, уровень влажности, заряжая его отрицательными ионами.

● ПСИХО

Ученые установили, что на настроение влияют три фактора, которые помогут человеку, видящему мир в черных красках, «снять темные очки». Попробуйте - ведь это так просто.

Рецепты ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ



❖ Улыбка - лучшее средство от плохого настроения.

❖ Фактор телодвижений. Путем долгих исследований было установлено, что люди, сидящие прямо, чувствуют себя сильнее и увереннее. Согнутая спина, опущенные плечи и «повешенный нос» вряд ли смогут улучшить настроение.

❖ Положительные мысли всегда усиливают вероятность, что человек чувствует себя счастливее.

Если все три фактора приняты во внимание, хорошее настроение вам гарантировано.

Кроме того, хорошее настроение приходит и через желудок.

Употребляйте больше углеводов в хлебе, картошке, макаронах, и настроение значительно повысится. Почему? Углеводы способствуют лучшей нейропроводимости в головном мозге, а чем активнее проводимость, тем лучше настроение.

Съешьте шоколадную конфету, и у вас обязательно повысится настроение. Этому будет способствовать гормон чувств серотонин, который ваш организм выработает в большом количестве из-за поступления глюкозы.

Употребляйте и красный перец. В этом случае происходит выброс гормона эндорфина в кровь, и этот «гормон счастья» также улучшит ваше настроение.

Источник: www.medinfo.ru/

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Перед тем, как пить воду

● ВЫ СПРАШИВАЛИ

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА?

Проросшие зерна пшеницы - источник витамина В2, они спасают от полового бессилия, улучшают общее состояние, повышают деятельность эндокринной системы, укрепляют волосы, ногти. Стабилизируют и омолаживают все системы организма. Рассасывают

Рецепт

В Священном Писании

этому этот раствор лучше сохранить и пить, добавляя понемногу в любые фруктовые или овощные соки.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Правда, что если пить водку, никакая радиация не достанет?

Владимир.

Зато цирроз печени достанет точно.

ТАК КТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ СВО...?

Господи, ну что за материал под названием «Все мужчины сво...?» в «Круге» №??. Согласна, это все жизненно, но уж слишком откровенно написано, можно же писать как-то более обтекаемо, с пометкой «Только для взрослых!». Мало того, рядом еще снеговика нарисовали. Статью стала читать внучка - думала для детей. А там такое!

Финогенова.
Звонки принимала
Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПРОРОСШАЯ ПШЕНИЦА?

Проросшие зерна пшеницы - источник витамина В2, они спасают от полового бессилия, улучшают общее состояние, повышают деятельность эндокринной системы, укрепляют волосы, ногти. Стабилизируют и омолаживают все системы организма. Рассасывают различные новообразования злокачественной и доброкачественной опухоли, полипы, фибромы. Обогащают кровь кислородом, гасят различные инфекции и воспалительные процессы. Выводят из организма продукты жизнедеятельности клеток, яды, лишний холестерин и другие вредные вещества, повышают иммунитет. Возвращают остроту зрения, заживляют раны. Укрепляют всю сердечно-сосудистую систему.

КАК ПРОРАЩИВАТЬ

Две столовые ложки зерен (из расчета на литровую банку) кладут в банку, заливают прохладной водой и оставляют на ночь. Независимо от емкости банки, уровень воды в ней должен быть на 6-7 см выше поверхности зерен. При замачивании они будут интенсивно впитывать влагу, поэтому воды должно быть с запасом. Банку накрыть марлей и затянуть резинкой. Утром воду нужно слить. Зерна промыть. Затем банку нужно положить на бок и накрыть. При этом позаботьтесь о том, чтобы доступ воздуха к ним был бы достаточным. Ежедневно зерна нужно промывать три раза в день прохладной водой, не вынимая из банки.

В воде, оставшейся при вторичном промывании зерен, содержится большое количество полезных веществ. Поэтому этот раствор лучше сохранить и пить, добавляя понемногу в любые фруктовые или овощные соки.

Чтобы зерна проросли, обычно требуется 3-5 дней. Чтобы удалить шелуху, накопившуюся в банке за это время, нужно залить зерна водой и удалить все, что всплывет на поверхность. Затем банку поставить на окно на 2 дня. Уже готовый состав можно хранить в холодильнике.

Рецепт

В Священном Писании есть такой рецепт. Смочите зерна пшеницы водой и выставьте их на воздух, на солнце; дождавшись появления ростков, раздавите зерна, сделав из них галеты, снова выставьте их на солнце, через какое-то время переверните, дабы еще больше насытить их энергией солнца и лишь после этого приобщите эти исполненные жизненной силой лепешки к растительной или растительно-молочной трапезе.

УПОТРЕБЛЕНИЕ

Для удобного употребления проросшую пшеницу нужно измельчить на мясорубке или другой машинке. Измельченную пшеницу жуют - медленно и тщательно. Например: 1 чайную ложку жевать одну минуту, сделав при этом 50-60 жевательных движений. Это главный процесс получения организмом природного эликсира, который образуется во рту.

Источник: ЗОЖ.

УСКОРЕННОЕ СОЗРЕВАНИЕ

⇨ Что в августе соберешь, с тем и зиму проведешь.

⇨ Если паук сидит у своего гнезда, вытянув лапки, - через одиннадцать дней будет светить солнце.

В августе полным ходом **ИДЕТ СБОР ПЛОДОВ ТОМАТА**, и все ваши усилия должны быть направлены на ускорение их налива и созревания. В этих целях в начале августа прищипывают все точки роста у растений, обрывают нераспустившиеся цветки, удаляют излишнюю завязь. Чтобы ускорить созревание плодов томата, опытные садоводы поворачивают кисти растений к солнцу или ограничивают поступление питательных веществ и влаги, направляя все ресурсы растения на плоды. Для этого на высоте 10-12 см от земли в стебле делают небольшой сквозной продольный надрез. В него вставляют щепку так, чтобы раздвинуть стенки стебля на 1,5-2 см. При этом урожай созревает быстрее, но его масса после надреза не увеличивается.

С этой целью применяется и надрывание корней: растение осторожно подтягивают вверх, надрывая корни. Таким образом, питание растений ограничивается и ускоряется созревание плодов. Наиболее эффективно собирать плоды бурыми и зелеными и закладывать их на дозаривание.

С уборкой плодов томата опаздывать нельзя, особенно если вы намерены их долго хранить. Их снимают с кустов, пока температура воздуха не опустится ночью ниже 6 С. Убирают плоды в теплую погоду, когда они не влажные. Обычно это делают утром, когда плоды наиболее упругие и высококачественные.

«КРУГ» ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС
«УРОЖАЙ-2004»
СРЕДИ САДОВОДОВ-ОГОРОДНИКОВ

Конкурс проводится по четырем номинациям

1. Экзотический овощ.
2. Самый крупный овощ или фрукт *(фото, но, прежде чем сделать фото, рядом с экспонатом для убедительности положите спичечный коробок).*
3. Самый причудливый овощ.
4. Рассказ о своем саде-огороде.

Конкурс продлится до осени. В нем могут участвовать не только балаковцы, но и садоводы-огородники области. Достаточно прислать на конкурс фото или же рассказ, а может быть и принести «чудо-овощ» - и тогда для многих участие в конкурсе может обернуться приятным сюрпризом. **ПОБЕДИТЕЛЕЙ ЖДУТ ПРИЗЫ** *и бесплатная подписка на газету «Круг».*

Удачи вам, дорогие садоводы и огородники!

Телефон для справок: 33-44-17.

Подготовила Татьяна Дерябина

• ВПЕРВЫЕ

ПЕЧАЛЬНЫЙ ОПЫТ ХОЛОСТЯКА

Уважаемая редакция!
Как я заметил, в рубрику «Штучка» в основном пишут только дамы. А, между прочим, нам, мужчинам, на любовном фронте тоже приходится нелегко. Я решил разнообразить галерею женских рассказов своей исповедью.

ШКОЛЬНЫЙ РОМАН

Бог знает, сколько лет прошло с тех пор, но нашу с ней судьбоносную встречу я помню отлично. Моя первая любовь, шестой класс средней школы. Помню, как первый раз увидел ее - это был тот самый разряд тока, прошивающий тебя насквозь, который так часто описывают в любовных романах. Хотелось бежать куда-то, смеяться, кричать, немедленно совершить великий подвиг в ее честь. Тогда я долго не мог думать ни о чем другом. Мне снилось очаровательное хрупкое создание с огромными голубыми глазами, золотыми волосами и хрустальным смехом. Моя принцесса жила в доме напротив. На ее окна я «молился» до утра. Звонил ей в дверь, бросал цветы и убегал... Потом наши отношения вступили в новую фазу. Я по утрам ждал ее у подъезда, чтобы вместе пойти в школу. А после уроков провожал домой. И апофеоз наших чувств - первый поцелуй, предел мечтаний. Тогда я несколько дней был по-настоящему счастлив.

сколько ночей подряд мне снился мой воплощенный идеал. Однажды утром я осознал очевидную истину: 30 лет - пора зрелости, самое время остепениться. На роль жены мне нужна идеальная девушка - красивая, умная, самостоятельная. Такая, как Марина...

ЛЮБОВНАЯ ЛОДКА РАЗБИЛАСЬ

Я вплотную занялся осуществлением своих планов. Оказалось, что Марина тоже не прочь возобновить наши давние отношения. Она стала моей любовницей и переехала ко мне. С этого и начались проблемы.

Оказалось, что моя идеальная девушка состоит из одних недостатков. Для начала выяснилось, что она совершенно не

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Елена ПРИВАЛОВА, психолог психоневрологического диспансера:

- Любовь - это не когда два человека смотрят друг на друга, а когда они смотрят в одну сторону, если их жизненные позиции совпадают. И то, что было 13 лет назад, во внимание брать не следует: 13 лет назад это были совсем другие люди.

Если мужчину не устраивает, как женщина готовит пищу и содержит дом, то, возможно, ему действительно надо жить не с бизнес-леди, а с домохозяйкой. То же самое касается и женщины, преуспевающей на работе, - ей нужен мужчина, который может хоть что-то и по дому сделать. То же мясо пожарить, например.

• САЛОН КРАСОТЫ

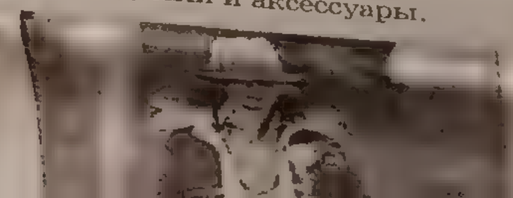
На смену черно-белой гамме, доминировавшей в прошлом сезоне, приходят яркие кислотные тона и оттенки драгоценных камней.

ВСТРЕЧАЕМ ОСЕНЬ БУЙСТВОМ КРАСОК

На показах высокой моды настоящая феерия красок: рубиновый, фиолетовый, сапфировый цвета и зеленый оттенок шартрез. Твидовые костюмы в стиле Шанель лимонно-желтых и огненно-красных оттенков сочетаются с провокационными яркими платьями. Само понятие шика выводится на абсолютно новый уровень, граничащий с эксцентричностью. Всплески ярких цветов подчеркивают богатство бархата, шелка и атласа. Даже в классический стиль вносятся нотки кокетства и сексуальности.

Длинные трикотажные свитера вкупе с узкими брюками - «униформа» осени-2004. Брюки должны быть облегающими, выполненными из плотной ткани. Вельвет не актуален. Что касается верхней одежды, то пока еще удерживает свои позиции тренч-кот. Плюс к этому - мелко простеганные короткие курточки.

Выделиться из общей массы вам помогут уникальные детали и аксессуары.



подвиг в ее честь. Тогда я долго не мог думать ни о чем другом. Мне снилось очаровательное хрупкое создание с огромными голубыми глазами, золотыми волосами и хрустальным смехом. Моя принцесса жила в доме напротив. На ее окна я «молился» до утра. Звонил ей в дверь, бросал цветы и убегал... Потом наши отношения вступили в новую фазу. Я по утрам ждал ее у подъезда, чтобы вместе пойти в школу. А после уроков провожал домой. И апофеоз наших чувств - первый поцелуй, предел мечтаний. Тогда я несколько дней был по-настоящему счастлив.

ТОСКА ПО ИДЕАЛУ

...Вот уж не ожидал вновь встретить ее спустя 13 лет после выпускного. И где - в «курилке» у себя на работе! Это действительно была она - моя золотоволосая принцесса из детства. Как оказалось, наша новая сотрудница. Конечно, наивно было думать, что она останется все той же девочкой с косичками. Но, впрочем, я с удовольствием лицезрел перемены - девочка Марина превратилась в эффектную длинноногую блондинку. Вызывающая женственность, сногсшибательные формы. Плюс - холодный гибкий ум, деловая хватка. Мисс Совершенство. Не

в полную занялся осуществлением своих планов. Оказалось, что Марина тоже не против возобновить наши давние отношения. Она стала моей любовницей и переехала ко мне. С этого и начались проблемы.

Оказалось, что моя идеальная девушка состоит из одних недостатков. Для начала выяснилось, что она совершенно не умеет готовить. Пожаренное ею мясо невозможно было разжевать. Мне приходилось закатывать рукава и браться за готовку самому. На следующем этапе она «обустраивала» мою квартиру. Холостяцкое жилище наводнилось мягкими игрушками, вазочками, пуфиками и прочей ерундой. Все мои вещи она переложила. Теперь, чтобы найти что-нибудь у себя дома, я должен был потратить полдня. Но все это были сущие пустяки по сравнению с ее ужасным характером и просто невыносимой ревностью. Марина то и дело устраивала мне «разборки».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Елена ПРИВАЛОВА, психолог психоневрологического диспансера:

- Любовь - это не когда два человека смотрят друг на друга, а когда они смотрят в одну сторону, если их жизненные позиции совпадают. И то, что было 13 лет назад, во внимание брать не следует. 13 лет назад это были совсем другие люди.

Если мужчину не устраивает, как женщина готовит пищу и содержит дом, то, возможно, ему действительно надо жить не с бизнес-леди, а с домохозяйкой. То же самое касается и женщины, преуспевающей на работе, ей нужен мужчина, который может хоть что-то и по дому сделать. То же мясо пожарить, например.

Она быстро заводилась, и начинались бурные сцены со слезами и битьем посуды. А после примирения я был обязан устроить ей ночь любви. Однажды меня прорвало. И я высказал все, что думал о ней.

- Может быть, мне лучше вообще уйти из этой квартиры? - спросила Марина.

- Может быть, - ответил я.

Эта фраза положила конец нашему роману.

ПОСТСКРИПТУМ

Я взял отпуск за свой счет и третий день сижу дома, глотаю коньяк и размышляю. Наверное, у меня хватило бы сил вынести все недостатки Марины, если бы я по-настоящему любил ее. Может быть я так и не сумел полюбить роковую красавицу-карьеристку? А маленькая принцесса, милая застенчивая девочка исчезла навсегда...

Александр Н.

брюками - «унифор... осени-2004. Брюки должны быть облегающими, выполненными из плотной ткани. Вельвет не актуален. Что касается верхней одежды, то пока еще удерживает свои позиции тренч кот. Плюс к этому - мелко простеганные короткие курточки.

Выделиться из общей массы вам помогут уникальные детали и аксессуары.

ЦЕНТР «ВАСИЛИСА»
Минская, 8.
☎ 22-64-96

АЗБУКА ПИТАНИЯ

КОНКУРС от рубрики «АЗБУКА ПИТАНИЯ» и шеф-повара Марии Дороговой: СОБЕРИТЕ ИЗ ВСЕХ ВЫПУСКОВ рубрики по букве (в порядке опубликования) и СЛОЖИТЕ СЛОВО. Слово нужно назвать 27 августа по тел. 33-93-84 с 12.00 до 13.00. Приз - сборник рецептов.

А - абрикос

- В этом году абрикосов много уродилось, а чем они полезны?

- В абрикосе, как и в кураге (сушеные абрикосы) содержатся полезные органические кислоты, бета-каротин, витамины С, РР, В 1, В 2, В 15, магний, калий (очень полезен для сердца), железо (польза для крови), фосфор (хорошо для мозга), натрий, медь, кобальт, йод (незаменим для щитовидки), марганец, цинк, молибден, никель, серебро и титан.

- Настоящий кладезь для здоровья!

- Конечно, ведь абрикосы хорошо влияют на работу почти всех органов: кишечника, почек, печени. Кроме того, помогают обмену веществ, кроветворению; нормализуют кислотность желудочного сока; укрепляют сердце и сосуды; помогают восстановлению зрения.

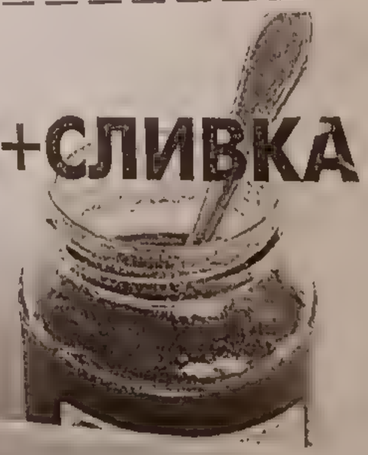
- Сколько нужно съедать плодов абрикоса в день?

- Не меньше 3-5 штук.

Наталья СЕРГЕЕВА.

МЕСТО ВСТРЕЧИ КУХНЯ

Варенье АБРИКОС+СЛИВКА



ПРОДУКТЫ

5 кг абрикосов, 3 кг сахара, 1 кг очищенных орехов фундук или миндаль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Абрикосы вымыть, вынуть из них косточки, в каждый положить по орешку. Засыпать все абрикосы сахаром и дождаться, когда они дадут обильный сок. Варим варенье так: доводим до кипения, перемешиваем очень осторожно, сразу снимаем с огня и даем остыть. Потом опять доводим до кипения, опять снимаем с плиты и так - несколько раз до готовности. Готовность определяется по капле варенья на чистом блюдце: капля не должна растекаться.

Есть еще способ варить варенье пополам с абрикосами и желтой сливой. Вкус получается очень оригинальным!

Варенье варила Ирина БУГАЕВА.

● НА ЗАВАЛИНКЕ

Дежурная по разделу Наталья РУДЕНКО.

Если вы нашли животное, срочно звоните по телефонам 33-93-84, 33-44-17. Сообщайте приметы, и мы попробуем отыскать хозяев. Кроме того, вы можете присылать к нам в редакцию письма. На все интересующие вас вопросы ответят квалифицированные ветеринары - СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «КРУГА»! На конверте не забудьте сделать пометку «ЖИВОЙ УГОЛОК».

НЕ ПРИРУЧАЙ!

Не понимаю я таких людей,
Кто выгоняет из дому котенка,
Кого не умиляет собачонка,
Просящая кусочек у дверей.

Ведь это те, кого мы приручили,
В ответе мы за каждого из них.
Мы о животных прочитали много книг,
А вместе с ними жить не научились.

Мне очень жалко братьев наших меньших.
Как можно выгнать друга за порог?
Они в ответ нам подают урок -
И скалят зубы на хозяев прежних!

С природой в мире нужно людям жить,
Не приручай, коль их совсем не любишь.
Тогда от совести ты мучаться не будешь
И не мешать другому их любить.

Татьяна Коробкова.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Олег АГАРЕВ, ветеринарный врач:

- Брошенное животное так же страдает, как и человек, потому что понимает предательство. Больше страдают собаки, нежели кошки. Для собаки человек все - и папа, и мама, и брат, и сестра. Поэтому, прежде чем заводить животное, хорошенько надо подумать, а нужно ли оно вам на самом деле? Животное - это не игрушка, а полноправный член семьи. Если обстоятельства складываются так, что животное нужно куда то деть, то поищите ему нового хозяина. Смена хозяина - тоже стресс, но все же лучше, чем быть выкинутым на улицу. И еще, многие думают, что лучше усыпить питомца, нежели выгнать его. Это крайне неверно и нисколько не гуманно. Повторю, оптимальный вариант - найти вашему четвероногому другу нового хозяина.

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА
Олега Агарева
новый телефон
☎ 30-17-05

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

ИЩУТ ХОЗЯИНА

Симпатичный французский бульдог, мальчик, окрас черный потерял своих хозяев и теперь живет в одном из кафе 11-го микрорайона. Персонал кафе приютил бедолагу и подкармливает его. Но симпатичному бульдогу нужен хозяин. Желающих «приложить» бульдога просим звонить по телефону *33-93-84.*

СПАНИЕЛЬ С СОСКОЙ, ОТЗОВИСЬ!

Животных в Балакове много. И много среди них совершенно удивительных экземпляров.

Есть у нас, к примеру, собака породы коккер-спаниель, которая ходит на прививку к ветеринару исключительно с... соской! Об этом нам рассказала ветеринарный врач Елена Соломина. Но, к сожалению, информацией о местонахождении спаниеля с соской на ветстанции не владеют.

Уважаемый коккер-спаниель с соской, отзовитесь! Нам очень интересно узнать, зачем вам соска.

КОНКУРС КРАСОТЫ... СРЕДИ ЗМЕЙ

прошел в Кейптауне. Он был организован городским *Клубом любителей* рептилий.

Сорок владельцев опасных пресмыкающихся выставили своих любимцев на всеобщее обозрение. Все ползучие и шипящие красавицы, как и подобает участницам конкурса, прекрасны, каждая по-своему, от маленького крапчатого полоза до огромного боа-констриктора, отметили члены

НИК НАШЕЛСЯ!

Нам вернули

мливает его. Но симпатичному бульдогу нужен хозяин. Желающих «усыновить» бульдога просим звонить по телефону *33-93-84.*

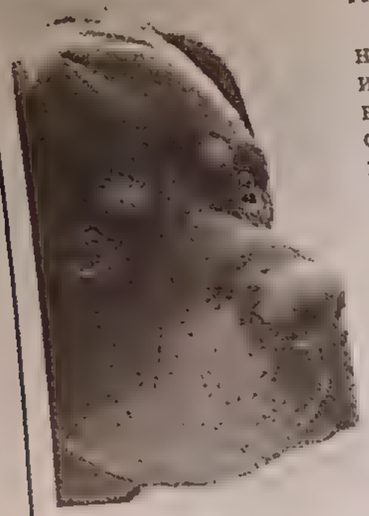
СПАНИЕЛЬ С СОСКОЙ, ОТЗОВИСЬ!

Животных в Балакове много. И много среди них совершенно удивительных экземпляров.

Есть у нас, к примеру, собака породы коккер-спаниель, которая ходит на прививку к ветеринару исключительно с... соской! Об этом нам рассказала ветеринарный врач Елена Соломина. Но, к сожалению, информацией о местонахождении спаниеля с соской на ветстанции не владеют.

Уважаемый коккер-спаниель с соской, отзовитесь! Нам очень интересно узнать, зачем вам соска.

НИК НАШЕЛСЯ!



- Нам вернули нашего Ника именно благодаря вашей рубрике, объявление о пропаже которого было опубликовано в прошлом номере «Круга». Оказывается, Ник пошел купаться на пляж в 1-м микрорайоне, а потом его подобрали у рынка «Рокот» люди, проживающие в с. Ивановка, у них дома живет собака такой же породы - ротвейлер. Потом они прочитали объявление в «Круге» и позвонили нам. Спасибо!

Елена.

СОВА - ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Маленький совенок, найденный не так давно с переломанной лапкой, теперь не может жить на воле: привык к людям. Лапка у совенка зажила, а вот хозяина у него пока нет. Желающие взять совенка в добрые руки, звоните в ветеринарную клинику Олега Агарева по тел. **30-17-05.**

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕ ХВАТАЕТ ЛАСКИ

- Отдадим в хорошие руки небольшую ласковую собачку. Она живет у нас на работе, но мы уходим в отпуска и деть ее не куда. Может, кто на двор себе возьмет? Собачка добрая, чистенькая. Откликается на кличку Малышка, девочка.

Тел. 37-30-98.

Тамара.

КОНКУРС КРАСОТЫ... СРЕДИ ЗМЕЙ

прошел в Кейптауне. Он был организован городским Клубом любителей рептилий.

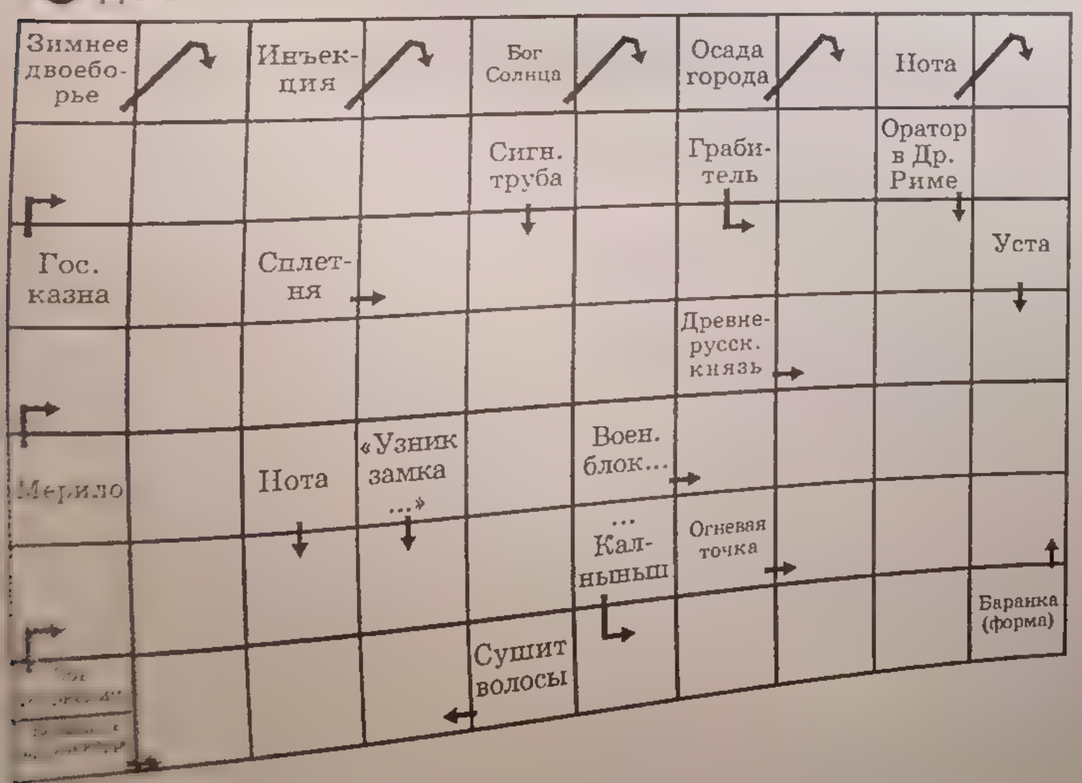
Сорок владельцев опасных пресмыкающихся выставили своих любимцев на всеобщее обозрение. Все ползучие и шипящие красавицы, как и подобает участницам конкурса, прекрасны, каждая по-своему, от маленького крапчатого полоза до огромного боа-констриктора, отметили члены жюри.

Судьи были строги: каждую участницу они придирчиво оценивали «по состоянию здоровья, темпераменту и упитанности». Кроме того, в расчет принималось, насколько спокоен нрав змеи и можно ли взять красотку в руки, не боясь быть укушенным. Справедливости ради надо сказать, что никто из судей и владельцев рептилий не пострадал, несмотря на накал страстей, присущих всякому конкурсу. Отдельно жюри оценивало неповторимые и прекрасные узоры, элегантность и расцветку участниц первого змеиного конкурса красоты.

В финал вышел двухлетний ковровый питон, принадлежащий Франсуа Лоуренсу. «Это змея поистине выдающаяся, - с восторгом говорил о своей подопечной Лоуренс. - Ее рацион - 14 крыс в неделю.

(ИТАР-ТАСС, Претория)

● ДОСУГ



● ФОТОКОНКУРС

НИКТО НЕ ОЖИДАЛ...

Если у вас есть самые неожиданные фотографии - к примеру, вы с неузнаваемым лицом (улыбнулись просто неудачно) или очень редкий кадр - приносите, присылайте снимки в редакцию.

Победителя в конце лета ждет ЦЕННЫЙ ПРИЗ!

На конверте сделайте пометку «Никто не ожидал...»

Все фотографии будут обязательно возвращены их владельцам.

- Кошачьи консервы - просто добавь воды. Автор фото Елена ЗАХАРОВА.

«Ниссан», 1990 г. в., бортовой, грузоподъемность 15 т, двигатель 295 л/с,
цена 180 тыс. руб.
Тел. 8(84593)5-16-10.

МАЗ-54323, СЕДЕЛЬНЫЙ ТЯГАЧ, 1986 г. в., с рефрижератором «Алка», цена 300 тыс. руб. Тел. 8(84593)5-16-10.

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ КАТЕГОРИЙ В, С.
Требования:
- до 40 лет,
- среднее специальное образование,
- опыт работы

График ненормированный, зарплата от 6 тыс. руб.
Тел. 66-04-90

Требуются менеджеры по поставкам материалов, оборудования для нужд *производства.*

Требования:
в/о, до 30 лет,
знание ПК.

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА СГУ ИМ. Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

на базе СОШ №27 проводит прием на заочное отделение на договорной основе по специальностям:

☞ «Специальная психология» и «Логопедия». **Стоимость семестра - 5,5 тыс.;**

☞ «Технология и предпринимательство» **с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности». Стоимость семестра - 5,5 тыс.;**

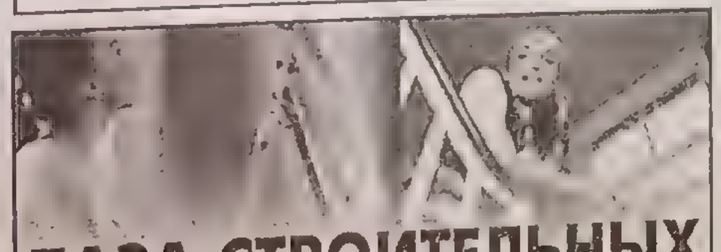
☞ «Педагогика и методика начального образования» **с дополнительной специальностью «Информатика». Стоимость семестра - 6 тыс.**

(Лицензия №001808 от 13.01.04, выдана Министерством образования РФ).

Срок обучения 5 лет.

Прием документов с 10 по 24 августа.

Адрес представительства: г. Балаково, ул. Степная, 30, сош №27. Тел. 33-44-80.



БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WZ Дубль-Л

- Гипсокартон
- Подвесные потолки и реечные потолки
- Плитка облицовочная и напольная
- Керамогранит "Пиастрелла"
- Сухие строительные смеси "Старатели", Кератекс, Кнауф
- Пластиковые панели и пластиковая вагонка
- Сантехника • Профнастил • Металлочерепица
- Лакокрасочные материалы "Текс", "Химком", "ПКМ Перспектика"

ВЕРНУТЬ К ЖИЗНИ

ЕЛАМЕД

СПОСОБНЫ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА

Шестнадцать лет назад, выполняя заявку Минздрава тогда еще СССР, в рамках программы «Семейная медицина» Елатомский приборный завод начал выпуск медицинской продукции. Первым увидел свет аппарат для низкочастотной магнитотерапии МАГ-30-3, предназначенный поначалу лишь для спортсменов, получивших травмы различной степени тяжести. Прибор, однако, быстро показал себя с самой лучшей стороны и вышел из рамок спортивных кругов. За 16 лет своего существования МАГ доказал свою эффективность как в острых, так и в хронических случаях: аппарат можно с одинаковым успехом применять как для снятия внезапной боли от ушиба и для лечения гематомы на месте ушиба, так и для лечения запущенной, застарелой болезни с постоянными болями в позвоночнике и суставах. МАГ буквально ставит на ноги людей, считавших себя до этого безнадежно больными. Оказалось также, что МАГ лечит больше болезней, чем думали вначале - устройство, кроме всего прочего, неплохо справляется и, например, с заболеваниями половой сферы.

МАГ - не панацея от всех бед, хотя и замечено, что магнитотерапевтические аппараты поистине способны творить чудеса. Еще интереснее в этом плане устройство виброакустической магнитотерапии МАГОФОН. Высокая эффективность МАГОФОНа объясняется тем, что он действует на организм человека комплексно, сочетая влияние переменного магнитного поля и виброакустического сигнала. Упрощенно говоря, МАГОФОН лечит и как магнит, и как звук. Кстати, лечение звуком так же, как и лечение магнитом известно с древних времен. Народные врачеватели обращали внимание на пение птиц, стрекотание сверчков и цикад, шум морского прибоя, журчание воды в источнике, шелест листвы и травы, стук дождевых капель. Все это, говорили древние мудрецы, «музыка» природы, голос тишины и безмолвия. Замечено, что «музыка» природы лечит стресс, успокаивает нервы, благоприятно действует на организм, улучшает настроение и нормализует обменные процессы. Так что звук - тоже лекарь. А в сочетании с действием магнитного поля, добиться которого удалось при разработке устройства МАГОФОН-01, результаты превзошли все ожидания. Звук МАГОФОНа, впрочем, не обычный: это не музыка и не слово, и не различимый слухом шум леса или моря. Это так называемый «белый шум», шум падающей воды, не мелодия, а волны, виброакустические колебания. Во время местного применения магнитного поля и виброакустических колебаний происходит воздействие не только на клеточном, но и на молекулярном уровне. МАГОФОН применяют при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, неврологических и ЛОР-заболеваниях, а также в стоматологии. Круг недугов, справиться с которыми способен помочь МАГОФОН, постоянно расширяется: новые испытания и эксперименты дают новые интересные результаты. Курс лечения МАГОФОНом значительно повышает уровень адаптации у пациента, что в свою очередь снижает риск возникновения экологических заболеваний и уменьшает предрасположенность к другим заболеваниям.

Лечение МАГом и МАГОФОНом прекрасно сочетается с традиционной терапией, при этом аппарат позволяет сократить прием лекарств или совсем от них отказаться. Лечение гарантированно обходится без побочных эффектов и привыкания. Профилактические курсы помогут вам всегда поддерживать себя в работоспособном состоянии.

Купить приборы можно в г. Балаково: «Салон изделий мед. назначения», т. 66-30-49, ул. Ленина, 122а; г. Пугачев, ООО «Абсолют», аптека «Гутта», т. 2-28-23 на Рев. проспекте.

Гос. лиц. №42/2001-0675-0479 от 22.10.2001 г. Товар сертифицирован.

Елатомский приборный завод - Все для здоровья, здоровье для Вас!

АРЕНДА, КУПЛЯ, ПРОДАЖА КВАРТИР В ЛЮБОМ РАЙОНЕ Г. САРАТОВА.

ПРОДАМ ДОМ
в стадии отделки, п. Дзержинского.
Тел. 35-91-74.

ПРОДАМ 5-КОМН. КВАРТИРУ

по поставкам материалов, оборудования для нужд производства.

Требования:
в/о, до 30 лет, знание ПК, опыт работы от 1 года.

Тел. 66-04-90

ОБМЕН!
ПОКУПКА!
ПРОДАЖА!

СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ - ОТ 1000 РУБ
АКСЕССУАРЫ - ОТ 50 РУБ
Тел.: 30-16-37, 8-927-622-6919
Степная, 4а, ост. павильон 8 мкр., напротив маг. «Романтика»

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ЗИЛ «БЫЧОК», 3 т.

Тел. 37-29-21, 8-927-623-16-05.

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WL Дубль-Л

- Гипсокартон
- Подвесные потолки и реечные потолки
- Плитка облицовочная и напольная
- Керамогранит "Пиастрелла"
- Сухие строительные смеси "Старатели", Кератекс, Кнауф
- Пластиковые панели и пластиковая вагонка
- Сантехника • Профнастил • Металлочерепица
- Лакокрасочные материалы "Текс", "Химком", "Эмпилс" (г. Ростов-на-Дону), "ЛКМ Перспектика"
- Линолеум • Пиломатериалы
- Межкомнатные двери и фурнитура к ним
- Малярный и строительный инструмент
- Ламинированный паркет
- Структурные и стеклообои • Серпянки
- Крепежные элементы • Электроустановочные изделия

ул. Транспортная, 4, тел.: 66-64-99, 22-66-72

ДЕСОТОРГОВАЯ БАЗА "ДЕЛОВОЙ ЛЕС"

БРУС ЛЮБОГО СЕЧЕНИЯ, ДОСКА ОБРЕЗНАЯ, НЕОБРЕЗНАЯ, СТРОПИЛА, ОБРЕШЕТКА, ГОРБЫЛЬ, ОПИЛКИ
ДОСТАВКА ПО ГОРОДУ 300 руб.

Район речпорта на базе "Волжские зори"
Тел. 22-43-99, вых. - воскресенье

бед, хотя и замечено, что магнитотерапевтические аппараты поистине способны творить чудеса. Еще интереснее в этом плане устройство виброакустической магнитотерапии МАвиброакустические колебания. Во время местного применения магнитного поля и виброакустических колебаний происходит воздействие не только на клеточном, но и на молекулярном

Елатомский приборный завод - Все для здоровья, здоровье для Вас!

АРЕНДА, КУПЛЯ, ПРОДАЖА КВАРТИР В ЛЮБОМ РАЙОНЕ Г. САРАТОВА.

Тел. в Саратове 822-26-24-87 или 8-9047021069.

ПРОДАМ ДОМ
в стадии отделки,
п. Дзержинского.
Тел. 35-91-74.

ТКАНИ

из Италии, Франции. Маг. «Алиса», ул. Минская.

ПРОДАМ 5-КОМН. КВАРТИРУ
в 9 м-не, 1 эт., 92 кв. м, цена 800 тыс. руб.

ТОРГ.

Тел. 8-905-033-85-42.

ПЕНОБЕТОН
БЛОКИ 20х30х50см, 10х30х50см.

- *Возможна доставка*
- *Высокая тепло-, звукоизоляция*
- *Повышенная огнестойкость*

Один блок = 15,5 шт. красного кирпича

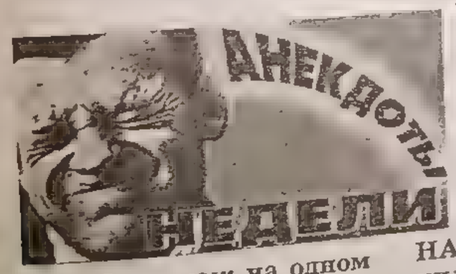
САМАЯ НИЗКАЯ ЦЕНА 40 руб./блок.

Тел. в г. Вольск 927-229-40-20.Лиц. Д317667 от 17 мая 2000 г.

В МЕБЕЛЬНЫЙ ЦЕХ
ТРЕБУЮТСЯ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ОБРЕЗЧИКИ

Тел. 8-905-32-58-604

КАЖДЫЙ ПОНЕДЕЛЬНИК
с 13.00 до 15.00 в сш №3 (ул. Волжская, 38) ведется прием избирателей 12 округа помощником депутата Тимофеева В. В. Зориной Т. М.



☺ Было так: на одном местном телевидении доморощеная корреспондентка берет интервью у некоего мента:

- А сейчас зам. начальника отдела ПО НЕЗАКОННОМУ ОБОРОТУ НАРКОТИКОВ ... ну и т. д. Похихикали мы, потом решили - с кем не бывает, ну ошиблась... Смотрим дальше - нет!!! Не ошиблась, бедолага!!! Этот мент среди прочего заявляет:

- С начала года у НАС изъято столько-то килограммов марихуаны...

☺ Завхоз стоит на подоконнике - жалюзи вешает. Подходит к нему электрик анекдот рассказать - «Что было бы с Россией, если вдруг вся водка в России кончилась». Успел первую фразу произнести - а завхоз с подоконника, сдавленным таким голосом: «Тише. Накаркаешь». Все так и легли. Анекдот остался нерассказанным.

☺ Приходит браток в салон красоты, просит сделать стрижку, маникюр и т.д.

Заходит молодой человек и говорит:

- Здравствуйте, я - мастер педикюра.

Брателло:

- Э, слышь, Юра, идика ты отсюда!

☺ Здравствуйте, Петю можно?

- А его нет дома.

- Ну вот, зря ездоровался...

☺ Приходят три медведя домой.

Медведь старший:

- Кто из моей миски ел?

Медведь средний:

- Кто из моей миски ел?

Медведь младший:

- Кто из моей миски ел?

Идут спать.

Старший медведь:

- Кто на моей кровати спал?

Медведь средний:

- Кто на моей кровати спал?

Медведь младший:

- Гасите, гасите свет, завтра разберёмся!

☺ Супружеская пара в ресторане.

Официант на полусогнутых:

- Чего изволите?

Муж:

- Что-нибудь экзотическое, пожалуйста.

- Хм. Как насчёт бешеной коровы?

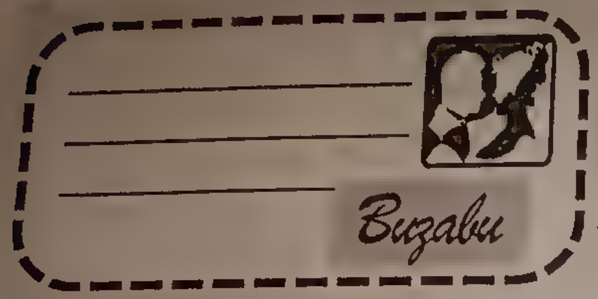
- Полагаю, она закажет себе сама.

☺ Глядя, как мама примеряет новую шубу из натурального меха, Вовочка заметил:

- Мама, а ты понимаешь, что эта шуба - результат ужасных страданий бедного, несчастного животного?

Мама посмотрела на Вовочку строго и ответила:

- Как ты можешь так говорить о родном отце?!!



4417. Приятная 55-летняя женщина познакомится с одиноким мужчиной, без ярко выраженных вредных привычек, желательно материально обеспеченным, без жилищных проблем. Адрес в редакции.

4418. Парень-гей предлагает свое знакомство - для дружбы, общения и не только. Пишите: г. Балаково-9, С. Кузнецову.

4419. 30-летняя женщина познакомится с приятным мужчиной, близким по возрасту и не лишенным интеллекта. О себе: коммуникабельна, не замужем и связывать себя узами Гименея не тороплюсь. Остальные подробности - при встрече. Тел. в редакции.

Господа! Если в конце объявления написано *"АДРЕС В РЕДАКЦИИ"*, то обращаться к абоненту следует ПИСЬМЕННО по адресу: "Балаково-24, а/я 24, для абонента №...". В письмо ОБЯЗАТЕЛЬНО вложите чистый конверт - ИНАЧЕ ОНО НЕ ДОЙДЕТ ДО АДРЕСАТА. В купоне непременно должен быть адрес, куда бы мы могли отправлять вашу корреспонденцию.

ОАО «Балаковскому заводу запасных деталей» требуются на постоянную работу:

- машинисты крана (2,5-3,5 тыс. руб.);
- уборщики помещений цехов (от 1,4 тыс. руб.);
- шлифовщики (4,5-6 тыс. руб.);
- фрезеровщики (зуборезчики, долбежник) (3-6 тыс. руб.);
- токари (3-6 тыс. руб.);
- кузнецы (3-5 тыс. руб.);
- слесари-ремонтники станков и оборудования (3-6 тыс. руб.);
- слесарь-электрик (3,0 тыс. руб.);
- слесарь механосборочных работ (от 3 тыс. руб.);
- слесарь по такелажу и грузозахватным приспособлениям (от 3 тыс. руб.);
- слесарь-инструментальщик (3,0-7,0 тыс. руб.);
- наладчики сварочного оборудования и оборудования по производству пластмасс (2,5-5 тыс. руб.);
- маляр-штукатур (от 2,5 тыс. руб.);
- каменщик (от 3 тыс. руб.);
- электромонтер связи (от 3 тыс. руб.);
- рабочие в литейном производстве (3-5,5 тыс. руб.);
- плотник, плотник-стекольщик (3,7 тыс. руб.);
- стропальщик-транспортировщик (2-2,5 тыс. руб.);
- водитель (от 2,3 тыс. руб.).

По профессиям станочников возможен прием учеников.
Инженерно-технические работники:
- инженер-технолог литейного производства (от 3,0 тыс. руб.).

Обращаться по адресу: г. Балаково, Саратовское шоссе, 10 (трол. №№2,6 до ост. «ЗЗД»). Тел. 29-70-56, 29-71-24.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

продолжает прием абитуриентов на заочное отделение по специальностям:

ВЕТЕРИНАРИЯ

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

на базе профильного среднего специального образования в Вольском Представительстве.

Наш адрес:
Вольский р-он, с. Терса, сельхозтехникум.
Тел. 67-3-77.

Лицензия №24-Г 0603 от 01.04.1999 г.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА «ВОЛГА-ТУР»

ЕДИНСТВЕННЫЙ ОПЕРАТОР ПО ТУРИЗМУ Г. БАЛАКОВО

Более 10 лет на рынке туризма!

Предлагает путевки на отдых, лечение

Автобусные туры

1. Бархатный сезон на Черном море!!! 2 и 9 сентября - от 3375 рублей.
Продолжительность - 10 дней.
2. Фантастический Домбай!
Рыбалка, поход по горным тропам, конные прогулки! Ошеломляющий стойкий загар. Стоимость - 5500 руб. С 4 сентября по 12 сентября.
Поездом: Гагра, Адлер, Сочи, Хоста, Лазаревское, Лоо, Туапсе, Геленджик, Анапа.
Санаторно-курортные путевки от 12 дней - от 14700 руб.
Дома отдыха, гостиницы, турбазы, коттеджи, частный сектор - от 300 руб./день.
Еженедельные туры по России - Санкт-Петербург - 9 дней - 6280 руб. Малые города Большого Золотого кольца - 6 дней - 6300 руб. В стоимость входит - проезд, проживание, питание, экскурсии.
Санатории Пятигорска, Ессентуки, Кисловодска, Железноводска - от 10 дней- от10000 руб.
Отдых на местных курортах «Черемшаны», «Ривьера», «Родник», «Светлана-2», «Синяя птица», «Октябрьское ущелье» и т.д. - от 430 руб./день.

Теплоходные круизы по Волге - Астрахань, Казань, Пермь, Н. Новгород
Отдыхаем за границей: Турция - из Саратова - от 450 у.е., из Москвы - от 300 у.е.
Болгария - из Самары - 430 у.е., Египет - из Москвы - от 320 у.е., Кипр - из Москвы - от 230 у.е. и многое, многое другое.
Экономичные туры автобусом по Европе:
- Франция-Германия-Голландия-370 у.е.
- Франция-Германия-Бельгия-Голландия-Польша - 415 у.е.
- Италия-Австрия-Германия - 465 у.е.
- И более 30 маршрутов по Европе.

Имеются в наличии! Детские путевки в оздоровительные лагеря и санатории с лечением различных видов заболеваний в Подмосковье, на Черноморском побережье. Во время учебного года обучение проходят при санатории.

Услуги:
- оформляем документы на загранпаспорт, сдаем автобусы в аренду, открываем визы в любую страну мира, организуем проведение семинаров и других мероприятий.

Обращаться: ГОСТИНИЦА «БАЛАКОВО», ОФ. 201, 202. ТЕЛ. 33-05-35, 33-07-87.

ТОЧЕЧНАЯ ОЧИСТКА БАТАРЕЙ ОТОПЛЕНИЯ, БЕЗ МОНТАЖА.
Тел. 8-927-626-55-90.

СДАЕМ В АРЕНДУ
площадь под офис, на ул. Ленина, 9.
Тел. 44-04-62.

В организацию ТРЕБУЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЕДЕНИЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО И ГАЗОВОГО ХОЗЯЙСТВА с группой допуска не ниже 4.

* до 40 лет. Опыт работы - не менее 10 лет
* зарплата 5 тыс. руб.

Тел. 66-04-90, с 8.00 до 18.00.

В этот день...

29 АВГУСТА

- **День шахтера (отмечается в последнее воскресенье августа с 1947).**
- **Закрытие XXVIII летних Олимпийских игр.**

ПИТЬ ХОЧЕТСЯ

«СЕРЕБРЯНЫЙ КЛЮЧИК» - В НЕМ СОЛНЦА ПУЗЫРИК!

РЕКЛАМНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

м, 5/5-эт. дома, р-он «Детского мира» - на два жи-

Тел. 8-927-227-89-60.

*продам срочно а/м «Не-

Наш адрес:
Больский р-он, с. Терса, сельхозтехникум.
Тел. 67-3-77.

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

Лицензия №24-Г 0603 от 01.04.1999 г.

- *День шахтера (отмечается в последнее воскресенье августа с 1947).*
- *Закрытие XXVIII летних Олимпийских игр.*

СРОЧНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам 1-комн. кв., 19 кв. м, 6 этаж, 7 м-он, отличное состояние. Тел. 8-903-02-05-015.

* продам 1-комн. кв., 13,7/29,2, 5/9-эт. дома, 9 м-он, лоджия, метал. дверь. Тел. 32-35-93, после 18.00; 8-927-168-21-27.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, 8/9-эт. дома. Тел. 32-42-99.

* продам 2-комн. кв. в 6 м-не, 9/9-эт. дома. Тел. 33-99-70.

* продам 3-комн. кв., 5/9-эт. дома. Тел. 8-927-622-49-05.

ДОМА:

*продам дом, ул. Топоринская, 1, все удобства, гараж. Тел. 37-18-06.

* продам срочно дом в р-не завода им. Дзержинского, 141 кв. м, все удобства, баня, гараж, 6 соток земли. Тел. 44-20-24.

МЕНЯЮ:

*3-комн. кв., 41/54,7 кв. м, 5/5-эт. дома, р-он «Детского мира» - на два жилья. Тел. 44-33-85; ул. Свердлова, 56-80.

СНИМУ:

* семья снимет квартиру в жилгородке. Предоплата. Тел. 22-14-77.

ПРОДАМ:

* емкость пластмассовую, объем 1,1 куб. Тел. 8-927-628-15-18.

*витрину-холодильник. Тел. 8-927-62-90-427.

КУПЛЮ:

* кирпич, б/у. Тел. 8-927-628-15-18.

* АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам М-2141, 1993 г. в. Тел. 44-94-06.

* продам срочно «Тойота-Корола», 1990 г. в., двигатель 5А, механика, битая, дешево. Тел. 22-60-90.

* продам «Мерседес Ц-200 элегант», 1995 г. в. Тел. 8-927-227-89-60.

*продам срочно а/м «Нексия», 1998 г. в. Тел. 65-18-10, 8-927-627-91-02.

* продам ВАЗ-21099, 1999 г. в. Тел. 65-19-86, 8-927-621-17-55.

* продам мото «ИЖ-Планета-5», 1996 г. в., без пробега, 12 тыс. руб. Тел. 29-43-50.

УСЛУГИ:

* курсовые, контрольные по гуманитарным предетам, на компьютере. Тел. 32-11-28.

* телевидеоремонт. Гарантия до 2-х лет. Звонить: 33-98-32, 66-28-97.

* услуги массажиста. Тел. 33-62-62, после 18.00.

* установка водомеров. Тел. 35-58-01.

АРЕНДА:

* возьму в аренду помещение под игровые автоматы, площадью не менее 100 кв. м. Тел. 8-905-031-21-64.

РАБОТА:

* СТО требуются ходовик, кузовщик. З/п от 3 тыс. руб. Тел. 35-56-01, ул. Гагарина, 79.

РАЗНОЕ:

*продам производственное помещение (дорога на БРТ), площадью 1200 кв. м. Тел. 8-927-227-89-60.

* утерянные права на имя Холбошина В. В. считать недействительными.

ПИТЬ ХОЧЕТСЯ

«СЕРЕБРЯНЫЙ КЛЮЧИК» - В НЕМ СОЛНЦА ЛУЧИК!

По-настоящему живая - чистая природная вода

Как и обещал еще в начале лета В. Бикнус, известный производитель минеральной воды «Зареченская» (предприятие «Бикнус и К»), балаковцы приобрели уникальную возможность потреблять по-настоящему живую - чистую природную воду: вкусную, удивительно мягкую, содержащую весь тот баланс необходимых человеку микроэлементов, который и гарантирует нам здоровье! Кстати, РИА «Экспресс» - один из первых заказчиков и потребителей этой действительно чудесной воды. Уж вы нам поверьте - мы, журналисты, норовим все испробовать на себе! Так вот: пробовали, знаем: вода - классная!

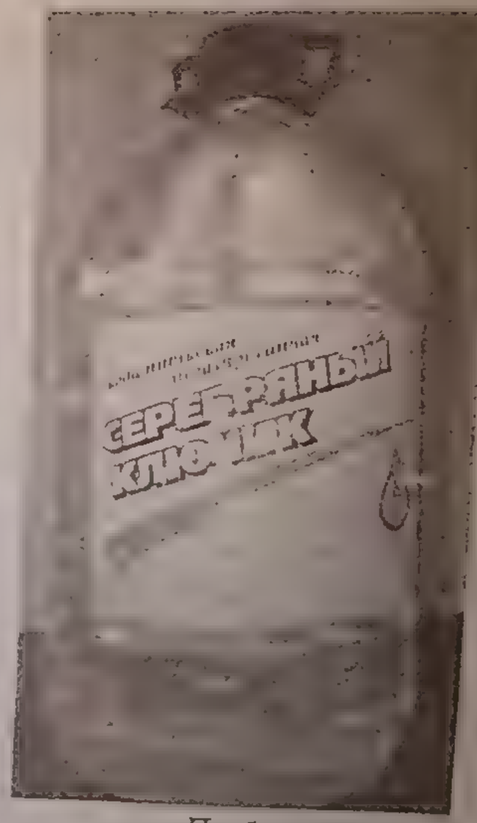
- Качество нашей воды гарантируется и ГОСТом, и самим уникальным подходом к производству, - рассказывает В. Бикнус. - Мало того, что оборудование для производства «Серебряного ключика» изготовлено на конверсионном подмосковном заводе с использованием новейших технологий очистки и что вода очищается при помощи серебросодержащих фильтров - так еще и цена ни в какое сравнение не идет с водой привозной! А все потому, что местное производство исключает затраты и «накрутки» на перевозку и доставку. Судите сами: если в нашем городе 20-литровая бутыль привозной воды обходится потребителю от 100 до 150 рублей, то 20 литров «Серебряного ключика» стоит всего 70 рублей! Чувствуете разницу? Вот и получается - мы даем потребителю гарантированно качественную чистую питьевую воду за минимальную цену.

- А чем примечательны именно серебросодержащие фильтры?

- Они не только удаляют из воды все вредные и просто ненужные компоненты (органику, нефтепродукты, побочные продукты хлорирования и т. д.), но и не дают ни единого шанса выжить бактериям! Никакая инфекция не задерживается на этих фильтрах - серебро убивает бактерии!

Кроме того, намного дешевле, чем конкуренты, реализует местный производитель и аксессуары, т. е. сопутствующие воде товары: помпы, кулеры и т. д.

По заказам вам доставят «Серебряный ключик» в 20-литровых емкостях прямо на дом или в офис, а в розничную сеть вода поступает в 5-литровых бутылях.



Пробовали, знаем: вода - классная!

Что, захотели чистой водички? Звоните и делайте заказы по телефонам: **30-16-04, 8-905-324-83-90.**

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО КУПОНАМ

НЕДВИЖИМОСТЬ

КВАРТИРЫ:

* продам комнату в 1 м-не («Светлана»), 10/15 кв. м, 1/5-эт. дома, гор. вода, ванна, лоджия застекл., решетка, метал. дверь, 140 тыс. руб. Тел. 66-64-14.

* продам комнату (пр. Героев, 27), 17 кв. м, 4 эт., удобства на 8 семей. Торг. Тел. 33-98-86.

* продам комнату (пр. Героев, 31), на 8 семей, 13 кв., 8/9-эт. дома. Тел. 22-73-25.

* продам кв. (ул. Московская), с ч/у, 26,5 кв. м. Тел. 44-74-31.

*продам 1-комн. кв., 41, 9 кв. м, 10 мкр. 1 этаж. (Можно использовать под офис или магазин). Тел. 8-905-368-0927.

*продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 19/36 кв. м, 8/9-эт. дома, доплата - на 2-комн. кв., 7, 9 м-ны, кроме крайних эт. Тел. 37-35-67.

*продам 1-комн. кв., 5/9-эт. дома, 18/36 кв. м, улучш. планир., метал. дверь, домофон. Тел. 35-22-93, 35-24-77.

* продам 1-комн. кв. в жилгородке, 19 кв. м, 8/9-эт. дома, 400 тыс. руб. Торг. Тел. 66-92-62, после 18.00; 8-927-621-57-77.

* продам 1-комн. кв. в 6 м-не, 19/32 кв. м, 1/9-эт. дома, балкон, тамбур, домофон. Тел. 32-53-78.

*продам 1-комн. приватиз. кв. в 1 м-не, 18/8-31/4 кв. м, 1/4, или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 927-278-83-27.

*продам 1-комн. кв., м/с, в 9 м-не, 19/37 кв. м, 3/9-эт. дома, балкон застекл., метал. дверь. Тел. 8-903-020-98-31.

*продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5-эт. дома. Тел. 32-04-37, 22-35-42.

* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 26/53 кв. м, 9/9-эт. дома, тамбур, лоджия, метал. рамы, 445 тыс. руб. Тел. 66-79-01, 37-16-79.

*продам 3-комн. кв., 39/60, 4/5-эт. кирпич. дома, есть мусоропровод, лоджия, метал. дверь, комн. изолир., с/у разд., телефон или поменяю на 1-2-комн. кв., с доплатой. Тел. 65-86-50, 8-927-229-72-68.

* продам 4-комн. кв. в 4 м-не, 3/5-эт. дома, метал. дверь, телефон, балкон застекл. Тел. 35-43-36.

* продам 4-комн. кв. в 5 м-не, 9/9-эт. дома, лоджия, домофон. Тел. 8-927-628-34-24.

ДАЧИ:

* продам 2-эт. дачу в р-не с. Девичьи Горки, 25 тыс. руб. Обращаться: ул. Комсомольская, 181-90; тел. 5-13-41.

ГАРАЖИ:

*продам кап. гараж в 4б м-не (у рынка), 6х3,6. Тел. 44-37-84, 8-905-323-44-56.

* продам гараж у стад. «Труд», 3,2х6, погреб, свет, яма, полки, охрана, 35 тыс. руб. Тел. 44-96-68.

*продам недостр. гараж в 4б м-не, за в/ч. Тел. 22-39-42.

*продам недостр. гараж у стад. «Труд». Тел. 35-92-61.

*продам кап. гараж в 4б м-не (кооп. «Знамя»), 6х6,5, ворота под «ГАЗель», погреб, см. яма. Тел. 37-48-29.

*продам кап. гараж-бокс у стад. «Труд», 3,2х6, есть погреб, см. яма, свет, 20 тыс. руб. Тел. 44-64-18.

*продам метал. гараж в энергорайоне (кооп. «Зенит»), 3,5х6 м, с погребом. Тел. 35-34-51.

ДОМА:

* дом недостр. в р-не ТЭЦ, напротив БРТ, а/дорога на Саратов, 6х15, 1,5 га земли, 470 тыс. руб. Тел. 44-08-62, 8-927-622-17-16.

* продам или поменяю 2-комн. кв. 2-эт. кот-рова), 163 кв. м, удобства, баня, гараж, сарай, небольшой участок. Тел. 22-08-36.

*продам 1/2 коттеджа в с. Подсосенки, 100 кв. м, 10 соток земли, все удобства, баня, хозпостройки, два погреба, телефон, гараж. Тел. 65-35-59.

*продам 1/2 дома по ул. Коммунистическая, 186 кв. м, погреб, участок. Обращаться: ул. Коммунистическая, 73-4.

* продам участок 1,5 га в р-не ТЭЦ, напротив БРТ, а/дорога на Саратов, 150 тыс. руб. Тел. 44-08-62, 8-927-622-17-16.

СНИМУ:

* комнату или 1-комн. кв., на длительный срок, 1 эт. Тел. 35-24-91.

* кв., на длительный срок, недорого, оплата ежемес. Тел. 65-36-95, 8-927-220-444-7.

* 1-комн. кв. во 2 м-не, недорого. Тел. 66-39-33.

* 1-комн. кв., в новых м-нах, на длительный срок. Тел. 33-62-52.

* 1-комн. кв. в 9, 10 м-нах, для студентов, с мебелью, телефоном, домофоном. Крайние эт. не предлагать. Тел. 37-44-04, вечером.

СДАМ:

* 2-комн. кв. в 4 м-не. Тел. 22-21-27, 8-927-224-34-65.

КУПЛЮ:

* комнату (желательно в жилгородке), можно без ремонта, благоустр., без посредников. Тел. 44-21-30.

*2-комн. кв. в 6, 8, 9 м-нах, 1-3 этажи. Тел. 37-08-49, 44-27-90.

*диван-«экспресс», б/у, недорого. Тел. 44-40-15.

МЕНЯЮ:

* Вольск - на Балаково; комнату, 17,1 кв. м, все

ПРОДАМ
4-комнатную квартиру
(дом «ЗАГСа»).
Тел. 65-44-16.

927-227-64-57.

* бушлат офицерский, брюки ватные, рюкзак. Тел. 44-20-64.

* джинсы для беременных, б/у 2 мес. Тел. 33-46-47, 8-905-38-16-930.

* дубленку зимнюю, на мальчика 2-4 лет, б/у, недорого. Тел. 22-33-24, после 15.00.

* емкость нерж., 150 л, для дачи. Тел. 22-40-38.

* емкость для дачи, 3 куб. м. Тел. 66-58-10.

*коляску дет., 3 полож., цв. синий с рисунком, б/у 1 год, 1000 руб. Тел. 8-903-381-05-38.

*коляску дет. «Кроха», перекид. ручка. Тел. 32-01-26.

*коляску дет., 3 полож., импорт. Тел. 37-43-87.

*коляску дет., 3 полож., импорт.; стол-стульчик, ванну дет. Тел. 66-92-01.

*компьютер «Celeron-400», Ram 196 Mb, HDD 8 Gb, монитор «Studioworks 57M», 15', со встроенными колонками, принтер «Epson LQ-100+», матричный. Тел. 33-50-92.

*корову. Тел. 22-09-90.

* магнитолу «LG», система караоке, радио FM, подключение CD, с документами, на гарантии, б/у 7 мес., 1500 руб. Обращаться: ул. 60 лет СССР, 29-15.

* мороз. камеру «Саратов», 6 секций, б/у. Тел. 37-19-20.

* м/мебель (уголок+кресло), б/у, недорого. Тел. 44-90-41.

* пианино «Токката», цв. коричн. Тел. 35-43-36.

* раковину «Тюльпан» (Югославия), цв. голубой. Тел. 32-07-64.

*саксофон-альт «Амати де люкс», новый. Тел. 29-45-54.

* свадебное платье, разм. 44, фату, туфли, разм. 35. Тел. 32-01-26.

* свадебное платье, разм. 44-46, розового от-шито кружевом и стразами, 10 юбок, 1,5 тыс. руб. Тел. 32-18-14.

*стенку, темная полир., недорого. Тел. 66-89-83.

* стенку (пр-во г. Самара), дл. 2,70 см, 3 секции, 4 тыс. руб. Тел. 29-09-50.

* стол письм., стир. машину, штатив, фотопринадлежности - все б/у, недорого. Тел. 32-31-66.

* стол кух. - 300 руб.; два стула - 50 руб.; столик журн. - 400 руб. Тел. 66-92-01.

* телевизор цв. «Юность», б/у, дешево. Тел. 35-04-38.

*телевизор «Иверия Ц-208», цветной, 1000 руб. Тел. 8-903-381-05-38.

*трансформатор сварочный, 220В, 380В. Тел. 22-35-91.

*термошкаф ТШ-902В, для сушки фруктов, ягод, трав. Тел. 44-20-64.

* туфли «Эдве», разм. 35, цв. светлый, б/у 1 день. Тел. 33-86-28.

*ульи многокорпусные. Обращаться: Студенецкий пер., д. 3 (р-он сш №4).

* уровень рамный. Тел. 66-42-57.

* усилитель колонки S-90 «Радиотехника», м/п «Вега», 1200 руб. Тел. 8-927-625-31-50.

* усилитель с колонками, 100Вт, эквалайзер, магнитофон. Тел. 66-18-41.

* ф/вспышку «Unomat B24Tac» (Германия), новую. Тел. 29-45-54.

* холодильник «Смоленск», б/у 3 года, 4 000 руб. Тел. 29-11-64.

* шлемы мотоциклетные (2 шт.), б/у, по 200 руб. Тел. 66-24-55.

* шубу-свингер из меха молодого козлика, цена договорная. Тел. 641-668.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам КамАЗ-5320, с прицепом, тент, ворота, спалка. Тел. 36-85-99, 22-13-21.

* продам М-412 ИЭ, в хорошем сост. Тел. 35-21-23 (дом.); 8-905-38-64-501.

* продам ПАЗ-3205, с маршрутом. Тел. 65-41-90, 8-905-033-14-95.

*продам «Опель Кадет-Караван-универсал», 1980 г. в. Тел. 66-57-27.

* продам м/автобус «Фольксваген-Т4», дизель, 2,4, 5- цилиндр., 1992 г. в., из Германии, 230 тыс. руб. Тел. 44-40-15.

*продам а/м «Мицубиси-РВР», 1994 г. в., КПП-автомат, все опции, бензин или обменяю на ВАЗ, 193 тыс. руб. Тел. 927-621-56-11.

*продам «Тойота Виста Ардео», 1998 г. в., класс «Волги», 2 л бензин, супер-салон, из Японии, без пробега по России, есть все. Тел. 33-68-34, 65-36-65.

* продам ВАЗ-21061, 1996 г. в., цв. черный, двиг. -2103. Тел. 44-95-71.

* продам ВАЗ-21011, 1975 г. в., ремонт двиг. в 2003 г. Тел. 33-65-91.

* продам ВАЗ-11113 «Ока», 2002 г. в., цв. темно-красный. Тел. 8-927-279-54-19.

* продам а/м «Ока-11113», 2001 г. в. Тел. 66-73-53.

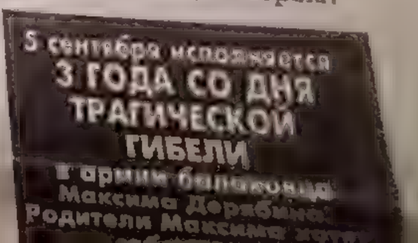
* продам мото «ИЖ Планета», 1996 г. в., без пробега, 12 тыс. руб. Тел. 29-43-50.

* продам диски литые, R13. Тел. 37-14-57, 8-927-278-89-59.

РАЗНОЕ:

* сдам в аренду дом, 6х15, 1,5 га земли, р-он ТЭЦ, напротив БРТ, а/дорога на Саратов. Тел. 44-08-62, 8-927-622-17-16.

* фермерские постройки на разбор. Варианты. Тел. 66-73-53, вечером.



тиз. кв. в 1 м-не, 18/8-31/4 кв. м, 1/4, или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 927-278-83-27.

* продам 1-комн. кв., м/с, в 9 м-не, 19/37 кв. м, 3/9-эт. дома, балкон застекл., метал. дверь. Тел. 8-903-020-98-31.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 5/5-эт. дома. Тел. 32-04-37, 22-35-42.

* продам 2-комн. кв. в 7 м-не, 26/53 кв. м, 9/9-эт. дома, тамбур, лоджия, метал. рамы, 445 тыс. руб. Тел. 66-79-01, 37-16-79.

* продам срочно 2-комн. кв. (р-он санатория «Светлана», Вольский р-он), 30/50 кв. м, 5/5-эт. дома. Тел. 8-905-325-68-86.

* продам 2-комн. кв. в 4 м-не, 31/45 кв. м, 5/5-эт. кирпич. дома, балкон, метал. дверь, комнаты разд. Тел. 29-02-41.

* продам 2-комн. приватиз. кв., 24,8/41,7/7,6 кв. м, 5/5-эт. дома, без балкона, комнаты изолир., ремонт, метал. дверь, тамбур-решетка. Обращаться: ул. Шевченко, 16-29, до 20.00.

* продам 2-комн. кв., 16/16-эт. дома, 29/46,2 кв. м, хорошее сост., 320 тыс. руб. Тел. 666-093.

* продам 3-комн. кв. в жилгородке, 43/69 кв. м, 4/5-эт. дома, телефон, метал. дверь или поменяю на 2-комн. кв., с доплатой. Тел. 44-13-41.

* продам 3-комн. кв. в 9 м-не, 39/63 кв. м, 3/9-эт. дома, домофон, телефон, тамбур, лоджия застекл. Тел. 66-18-27.

* продам 3-комн. кв. (со вставкой) в 11 м-не, 9 эт., 580 тыс. руб. Тел. 33-80-74.

* продам 3-комн. кв. в старом городе, 50/70. Тел. 35-49-73.

* продам срочно 3-комн. кв. в 5а м-не, большая лоджия, погреб, телефон, метал. дверь, домофон или поменяем на 1-комн. кв.+доплата. Тел. 32-36-50.

* продам 3-комн. кв. в 8а м-не, в элитном доме, 10 эт., 950 тыс. руб. Тел. 33-89-74.

Тел. 37-48-29.

* продам кап. гараж-бокс у стад. «Труд», 3,2х6, есть погреб, см. яма, свет, 20 тыс. руб. Тел. 44-64-18.

* продам метал. гараж в энергорайоне (кооп. «Зенит»), 3,5х6 м, с погребом. Тел. 35-34-51.

ДОМА:

* дом недостр. в р-не ТЭЦ, напротив БРТ, а/дорога на Саратов, 6х15, 1,5 га земли, 470 тыс. руб. Тел. 44-08-62, 8-927-622-17-16.

* продам или поменяю на 3-комн. кв. 2-эт. коттедж в с. Кормежка, с удобствами. Тел. 65-32-57.

* продам дом в п. Дзержинского. Тел. 22-07-35, 64-13-05.

* продам жилой дом в с. Сухой Отрог, 15 соток земли, погреб, дрова, постройки, огород. Обращаться: с. Сухой Отрог, ул. Краснознаменцев, 119.

* продам дом в Сазанлее, 54,5 кв. м, есть гараж, летняя кухня, баня, огород, летняя вода. Обращаться: ул. Кутякова, 73, после 21.00.

* продам дом в с. Тепловка, 25 соток земли, есть гараж, баня, омшаник, сарай, скважина, погреб. Обращаться: г. Балаково, ул. Шевченко, 25-9.

* продам дом на х. Тупилкино, на берегу Иргиза, сад-огород 15 соток. Тел. 35-98-86, 33-48-59.

* продам дерев. дом на х. Тупилкино, сад-огород 25 соток. Тел. 35-58-86.

* продам загородный кирпич. дом в п. Дзержинского («Лысый двор»), 50 кв. м, удобства, баня, гараж, погреб, АОГВ. Цена договорная. Тел. 44-90-57, 19.00-8.00.

* продам 2-эт. коттедж, все удобства, газ. отопление, гараж, хоз. постройки. Тел. 65-37-36.

* продам шатровый дерев. дом в с. Сосновая Маза, сад-огород, 18 соток земли, недорого. Тел. 33-77-44, 8-927-221-93-90.

* продам дом (ул. Комаг

СДАМ:

* 2-комн. кв. в 4 м-не. Тел. 22-21-27, 8-927-224-34-65.

КУПЛЮ:

* комнату (желательно в жилгородке), можно без ремонта, благоустр., без посредников. Тел. 44-21-30.

* 2-комн. кв. в 6, 8, 9 м-нах, 1-3 этажи. Тел. 37-08-49, 44-27-90.

* диван-«экспресс», б/у, недорого. Тел. 44-40-15.

МЕНЯЮ:

* Вольск - на Балаково; комнату, 17,1 кв. м, все удобства, 5/5-эт. дома, балкон - на любую кв., комнату. Обращаться: ул. 60 лет СССР, 28-199.

* Натальино - на Балаково; дом - на 2-комн. м/с. Тел. 65-56-52.

* 1-комн. кв. (ост. «АТК»), 18/30 кв. м, 2/5-эт. дома, без балкона, с доплатой - на 2-комн. м/м, в 1-3 м-нах, с балконом, комн. изолир., кроме крайних эт. или продам. Тел. 8-905-368-97-18.

* 1-комн. м/с в 9 м-не, 12/33 кв. м, 9/9, телефон, лоджия застекл. - на 1-комн. кв., 5-11 м-ны, 19 кв. м, с доплатой. Тел. 66-11-21, 8-927-627-93-61.

* 1-комн. кв. в 9 м-не, 19/37 кв. м, 6/9-эт. дома - на 2-комн. кв., 33 кв. м, в 9-эт. доме, с доплатой, кроме крайних эт. Тел. 37-21-98.

* 2-комн. кв. - на 3-комн., с доплатой. Тел. 35-30-94.

* 3-комн. приватиз. кв. в 9 м-не, 4 эт., телефон, домофон - на 2-комн. кв., 33 кв. м, в новых м-нах; 1 и 9 не предлагать. Тел. 37-33-21.

* 3-комн. кв. в 6 м-не, 5/5-эт. дома, 33/50 кв. м, без балкона - на 1-комн. кв. и доплату. Тел. 8-903-384-73-40, с 8.00 до 21.00.

ПРОДАМ:

* а/магнитолу «Sony», а/колонки «Sony», отличное качество. Тел. 35-38-70, 8-905-321-75-03.

* бочку квасную. Тел. 8-

у 7 мес., 1500 руб. Обращаться: ул. 60 лет СССР, 29-15.

* мороз. камеру «Саратов», 6 секций, б/у. Тел. 37-19-20.

* м/мебель (уголок+кресло), б/у, недорого. Тел. 44-90-41.

* пианино «Токката», цв. коричн. Тел. 35-43-36.

* раковину «Тюльпан» (Югославия), цв. голубой. Тел. 32-07-64.

* саксофон-альт «Амати де люкс», новый. Тел. 29-45-54.

* свадебное платье, разм. 44, фату, туфли, разм. 35. Тел. 32-01-26.

* свадебное платье, разм. 44-46, розового оттенка, декольте, цена договорная. Тел. 641-668.

* свадебное платье, эксклюзив, разм. 46-48. Тел. 37-49-43.

* свадебное платье, разм. 42-44, цв. белый, корсет, декольте, 6 юбок+обручи. Тел. 32-03-25, после 17.00.

* свадебное платье, разм. 48-50/175, с обручами. Тел. 44-34-31.

* свадебное платье, разм. 44-46, импорт., рас-

вую. Тел. 29-45-54.

* холодильник «Смоленск», б/у 3 года, 4 000 руб. Тел. 29-11-64.

* шлемы мотоциклетные (2 шт.), б/у, по 200 руб. Тел. 66-24-55.

* шубу-свингер из меха молодого козлика, цена договорная. Тел. 641-668.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам КамАЗ-5320, с прицепом, тент, ворота, сцепка. Тел. 36-85-99, 22-13-21.

* продам М-412 ИЭ, в хорошем сост. Тел. 35-21-23 (дом.); 8-905-38-64-501.

278-89-59.

РАЗНОЕ:

* сдам в аренду дом, 6х15, 1,5 га земли, р-он ТЭЦ, напротив БРТ, а/дорога на Саратов. Тел. 44-08-62, 8-927-622-17-16.

* фермерские постройки на разбор. Варианты. Тел. 66-73-53, вечером.

5 сентября исполнился 3 ГОДА СО ДНЯ ТРАГИЧЕСКОЙ ГИБЕЛИ в армии одноклассника Максима Дерябина. Родители Максима хотят собрать его одноклассников и друзей, чтобы вместе с ними навестить его могилу. Отзовитесь! Тел. 44-19-84 - дом., 29-71-10 - раб.

ПРОДАМ

«Москвич-«пирожок» - 1995 г., капремонт, дв. 1700. Тел. 22-74-40.

Тел. 33-91-84
«Информ-Центр»
РИА «Экспресс»

ПОМОЖЕМ **СДАТЬ** ИЛИ **СНЯТЬ** КВАРТИРУ

КУПОН бесплатного объявления

Текст _____

_____

Адрес, телефон _____

Ф. И. О. клиента _____

Отметьте нужное:

НЕДВИЖИМОСТЬ	☐	АВТОЛЮБИТЕЛЯМ	☐
КУПЛЮ	☐	ОБМЕНЯЮ	☐
ПРОДАМ	☐	ПРОЧЕЕ	☐

За содержание объявления ответственность несут клиенты. Редакция оставляет за собой право переносить публикацию объявления в последующие номера. Для бесплатной публикации принимаются:
- только частные некоммерческие объявления;
- объявления только на купоне газеты «Круг» (ксерокопии не принимаются);
- объявления на полностью и разборчиво заполненном купоне.

Срочные объявления - платные. При предъявлении купона скидка 10%. Купоны приносить по адресам: Степная, 54; магазин «Ярослав» или в киоски "Роспечати". Отправлять по адресу: г. Балаково-24, а/я 24, «Круг».

КАКУЮ СЕНСАЦИЮ ВЫ МОГЛИ БЫ НАМ СООБЩИТЬ?

_____

_____

Купоны с ответами размещаются вне очереди!

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ЛЕГКО ЛИ СТАТЬ ПЕКАРЕМ?

ЛУЧШИЙ ПОДАРОК - МУЗЫКАЛЬНЫЙ

Уникальная возможность оформить заказ рядом с домом

- Пос. Горный - «Салон связи»,
- г. Вольск - Вольскпечать (площадь «10-летия Октября», здание «Кино и молодежи»).
- г. Балаково:
  - сеть музыкальных магазинов «Меломан»;
  - филиал в маг. «Ярослав» (остановка «Октябрь»);
  - РИА «Экспресс», ул. Степная, 54.

Справки по тел: 33-16-77

	24.08	25.08	26.08	27.08	28.08	29.08	30.08
t, °C 15 ч. / 3 ч.	+34 / +32	+28 / +26	+17 / +17	+19 / +15	+23 / +16	+24 / +13	+19 / +15
	Южн.	Южн.	С-В.	Сев.	Сев.	Вст.	Сев.
	752	749	756	756	755	756	757

ГОРОСКОП

С 24.08 ПО 30.08

ОВЕН

Настроение Овнов омрачено: им кажется, что внимание к ним со стороны некоторых людей несколько ослабло. Скорее всего, виной этому просто ваша мнительность. Думайте о хорошем, и оно придет!

ТЕЛЕЦ

Неожиданный даже для самого Тельца успех озадачит его самого и его недоброжелателей. Ну и пусть они переживают - а вы радуйтесь жизни!

БЛИЗНЕЦЫ

В ближайшее время Близнецы могут столкнуться с некоторой невоздержанностью кого-нибудь из близких. Устраивать словесную перепалку - дело не слишком перспективное: улыбайтесь в ответ!

РАК

Мелкие неприятности вроде потери нового мобильного телефона не должны лишить вас оптимистичной бодрости духа. Постарайтесь удивить в очередной раз близкого вам человека оригинальным блюдом.

ЛЕВ

И отважный Лев может впасть в меланхолию. Если Лев заскучал, а впереди - только скучные будни, попробуйте заставить его заняться каким-нибудь экстремальным видом спорта.

ДЕВА

Все ваши желания сбудутся, если вы переборите приступы беспричинного уныния. Задумайтесь о поводе, который повергнет вас в расстройство, и вы поймете, что он в буквальном смысле слова, «не стоит выеденного яйца».

ВЕСЫ

Весы изо всех сил продолжают поддерживать в себе здоровый оптимизм. Отгородитесь от лишних проблем, радуйтесь жизни.

СКОРПИОН

Ни одно дело не может обойтись без участия Скорпиона. Вольно или невольно вам приходиться быть в центре событий, становиться активным участником мероприятий, которые не находят в вашем сердце теплого отклика.

СТРЕЛЕЦ

Желание Стрельца - не откладывать дело на завтра - приводит иногда к бесконечному бегу по кругу и, как следствие, к расстройству нервной системы. Остановитесь, оглянитесь по сторонам, и отдохните, наконец, за кружкой пива.

КОЗЕРОГ

Все ошибки, которые были «запланированы» на этот год, Козерог уже совершил. Теперь не стоит переживать о том, что могло быть сделано по-другому. Главное, что впереди жизнь, свободная от ошибок.

ВОДОЛЕЙ

Если на вас напала жажда деятельности, не стоит затевать грандиозное мероприятие, в котором должны быть задействованы огромные средства и множество людей. Используйте свою энергию в мирных целях.

РЫБЫ

Рыбам захочется в ближайшее время удивить своих близким чем-нибудь вкусным. Это легко сделать, ведь на дворе август. А если нет дачи, идите на рынок!

АНЕКДОТЫ НЕДЕЛИ

☺ Мужик идет вечером по улице домой, вдруг навстречу толпа бежит и орет - «Насилуют!». Мужик, ясное дело, свернул скорей на боковую улочку, а оттуда еще одна толпа и тоже орет - «Насилуют! Насилуют!». Мужик скорей в какую-то парадную юркнул и думает: «Пережду недолго здесь, а потом и до дома спокойно дойду». Чувствует вдруг - рядом кто-то дышит. Оборачивается - здоровенный качок стоит и смотрит на мужик в упор. Мужик:

- Тоже от толпы спасаешься? Которая орет еще - насилуют, насилуют?

- Нет, толпа там только загоняет - насилуют здесь!

☺ ...Если вы хотите, чтобы ваша жена прислушивалась к каждому вашему слову, научитесь разговаривать во сне...

☺ На улице на стене висят два портрета.

Слева - кандидат в депутаты, справа - «Его разыскивает милиция».

Подходит старушка. Она плохо видит. Долго смотрит, потом вздыхает и говорит: «Эх, кого же выбрать-то? Справа-то вроде симпатичнее».

В этот день...

30 АВГУСТА

9 лет назад канадец Шон Шеннон декламирует монолог «Быть или не быть» (260 слов) за 23,8 секунды, то есть со скоростью 655 слов в минуту (мировой рекорд).

Справки по тел: 33-16-77

Погода в Балакове

	24.08	25.08	26.08	27.08	28.08	29.08	30.08
t, °C 15 ч.	+34	+28	+17	+19	+23	+24	+19
3 ч.	+32	+26	+17	+15	+16	+13	+15
Осадки		💧	💧				💧
Напр. ветра	Южн.	Южн.	С.-В.	Сев.	Сев.	Вст.	Сев.
Атм. давл.	752	749	756	756	755	756	757

И отважный Лев может впасть в меланхолию. Если Лев заскучал, а впереди - только скучные будни, попробуйте заставить его заняться каким-нибудь экстремальным видом спорта.

ДЕВА

Все ваши желания сбудутся, если вы переборите приступы беспричинного уныния. Задумайтесь о поводе, который подействует на вас, как красная тряпка на быка, и сделайте все наоборот. Вы будете приятно удивлены.

ВЕСЫ

Весам предстоит грандиозное мероприятие, в котором должны быть задействованы огромные средства и множество людей. Используйте свою энергию в мирных целях.

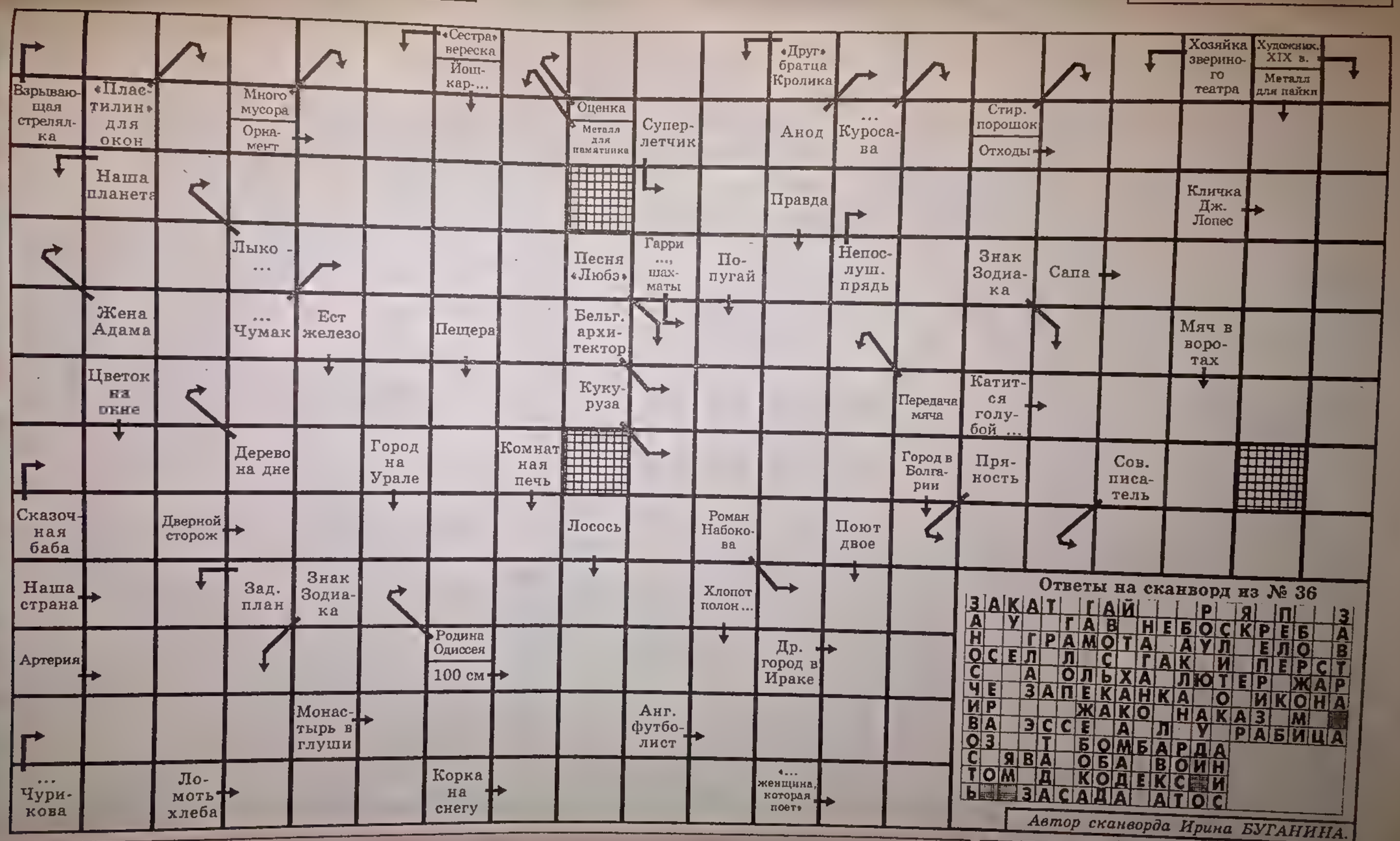
РЫБЫ

Рыбам захочется в ближайшее время удивить своих близким чем-нибудь вкусным. Это легко сделать, ведь на дворе август. А если нет дачи, идите на рынок!

В этот день...

30 АВГУСТА

9 лет назад канадец Шон Шеннон декламирует монолог «Быть или не быть» (260 слов) за 23,8 секунды, то есть со скоростью 655 слов в минуту (мировой рекорд).



Ответы на сканворд из № 36

З	А	К	А	Т		Г	А	Й			Р		Я		П		З							
А		У			Г	А	В		Н	Е	Б	О	С	К	Р	Е	Б		А					
Н			Г	Р	А	М	О	Т	А		А	У	Л		Е	Л	О		В					
О	С	Е	Л		Л		С		Г	А	К		И		П	Е	Р	С	Т					
С		А		О	Л	Ь	Х	А		Л	Ю	Т	Е	Р		Ж	А	Р						
Ч	Е		З	А	П	Е	К	А	Н	К	А		О		И	К	О	Н	А					
И	Р				Ж	А	К	О		Н	А	К	А	З		М									
В	А		Э	С	С	Е		А		Л		У		Р	А	Б	И	Ц	А					
О	З			Т		Б	О	М	Б	А	Р	Д	А											
С		Я	В	А		О	Б	А		В	О	И	Н											
Т	О	М		Д		К	О	Д	Е	К	С		И											
Ь			З	А	С	А	Д	А		А	Т	О	С											

Автор сканворда Ирина БУГАНИНА.

Учредитель рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ. Регистрационный №578. Газета выходит 1 раз в неделю, по вторникам. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Все права на тексты и графику принадлежат рекламодателю. Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Номер подписан 23.07.04 в 17.00. Газета отпечатана в ГУП "РИК "Полиграфия Поволжья" Сар. обл. г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33, 56-80-57. Объем 4 п. л., тираж 8017 экз. заказ 4268 24.08.04 г.

Редактор выпуска Ирина БУГАНИНА

Дизайн и верстка Анжелы БЛИЗАРОВА

ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ! Балаково,24, а/я 24. Адрес редакции: Степная, 54. Редакция: 33-93-84, реклама: 35-95-11, СНН: 33-93-84 (круглосуточно), подписка: 22-12-42. Факс: (8453) 33-18-96, E-mail: krug@balakovo.san.ru.

№27 (780)

ваших интересов

Круг

28 июня 2005 г., вторник

Газета для тех, кто верит в лучшее

Окна Шик

НЕМЕЦКИЕ ОКНА

THYSSEN

ИЗДЕЛИЯ ИЗ АЛЮМИНИЯ
ОФИСНЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ
РАЗДВИЖНЫЕ СИСТЕМЫ
ФАСАДЫ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПВХ
ОКНА
ДВЕРИ
ФАСАДЫ
ЗИМНИЕ САДЫ

Клиентам маг. "АРХИПЕЛАГ" – дополнительная скидка +5%
(кроме спец. предложения)

СПЕЦ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ – 30% СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ И ЗАМЕР.
РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА ДО 6 МЕСЯЦЕВ.

ТЦ "Колизей", ул. Тринавская, тел.: 32-13-40
маг. "Одежда", ул. Ленина, 124, тел.: 46-01-06

3 НАШИ ДЕТИ В ГОСДУМЕ

16 ЗАЧЕМ ВОРОНЕ ПРОЕЗДНОЙ

31 ОВОЩ ДЛИНОЮ В 2 МЕТРА

ПРОДАЮТСЯ ЗДАНИЕ, ПРОИЗВОДСТВО, СКЛАД.
Ул. Коммунистическая, 20.
Площадь-1250 кв. м, офис - 150 кв. м,
двор - 500 кв. м. Тел. 44-54-97.

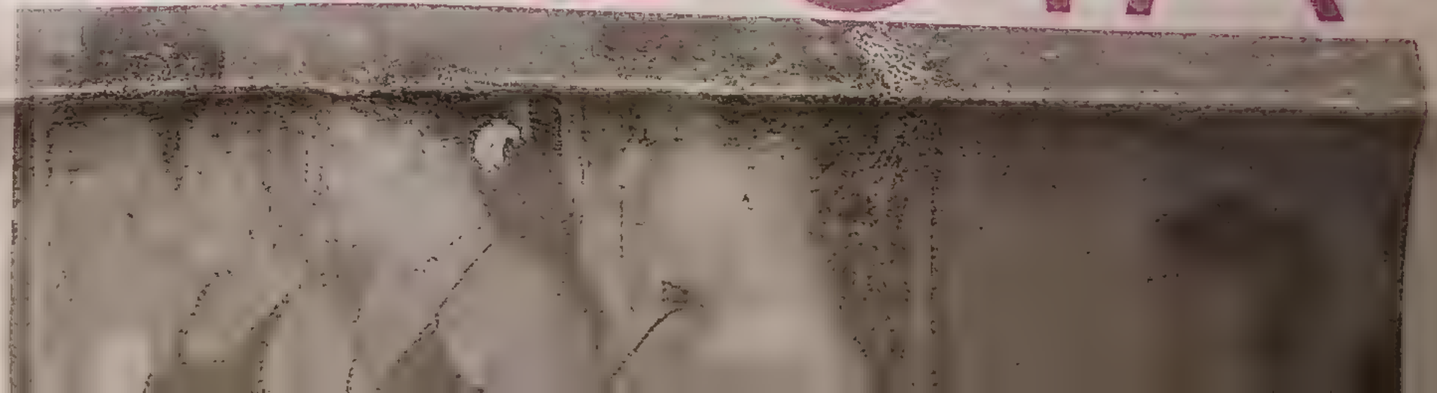
Закрытое акционерное общество
"Саратовгесстрой"

Ул. Титова, 2а,
тел. 44-56-30,
Сар.шоссе, 3,
т. 22-44-42.

ПРОИЗВОДСТВО, ПОСТАВКА

ГРАВИЙ

ЭТОТ ТАНЕЦ ЖИВОТА



ул. Титова, 2а,
тел. 44-56-30,
Сар-шоссе, 3,
тел. 22-44-42

ПРОИЗВОДСТВО,
РЕАЛИЗАЦИЯ, ДОСТАВКА
КЕРАМЗИТ,
БЛОКИ
КЕРАМЗИТОБЕТОННЫЕ
200х200х400,
любые 200х120х400,
ЖЕЛЕЗОБЕТОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ

ООО «Вольскстройкомплект»

реализует:

Обеспечивает доставку.

фундаментные блоки, подушки, перемычки, колодцы, прогоны, теплотрассные плиты, заборы, керамзитобетонные блоки, товарный бетон, цемент, бордюры, тротуарную плитку.

Обращайтесь: с. Терса, тел. (884593)67-2-40, ул. Пролетарская, 50, ВЗСИ; г. Вольск, ул. Степана Разина, 150/2, тел.(884593) 7-30-79.

Вы хотите

СДАТЬ или ВЗЯТЬ

НЕДВИЖИМОСТЬ В АРЕНДУ?

Звоните - 33-91-84

Предоставляем информацию из банка данных «Информ-Центра».

ЖИВОТИХ

стр 13.

Тема недели

Да здравствует НАШ САМЫЙ СПРАВЕДЛИВЫЙ СУД В МИРЕ!

Благодаря стараниям наших депутатов и неподкупности судей балаковцам возместят суммы за лишние кубометры газа.

Что было

Депутаты запутались в сетях

Саратовская городская Дума согласилась передать «Саратовэнерго» большую часть внутриквартальных тепловых сетей города в безвозмездное пользование.

По мнению энергетиков, это позволит не только улучшить собираемость платежей с населения, но и сдерживать повышение тарифов. Балаковские депутаты также близки к тому, чтобы отдать сети «Саратовэнерго». Предварительное решение на депутатской комиссии уже принято. Осталось провести консультации со специалистами энергетической комиссии.

Юрий КАРГИН.

Молодежный привет от энергетиков

Энергетики чуть было не сорвали праздник Дня молодежи в Натальино.

Электричество во всем селе отключили сразу после вступительных слов зам. главы БМО А. Семенова и начавшегося сборного концерта самодеятельных коллективов района. Молодежь, съехавшуюся из чуть ли не двадцати сел, развлекали, как могли, директор Сухово Отрогского ДК Галина Киричек и Новониколаевская вокальная группа. Благо, баян и хор от подачи тока не зависят. После чиновничьих «энергичных» звонков подача электроэнергии и концерт возобновились.

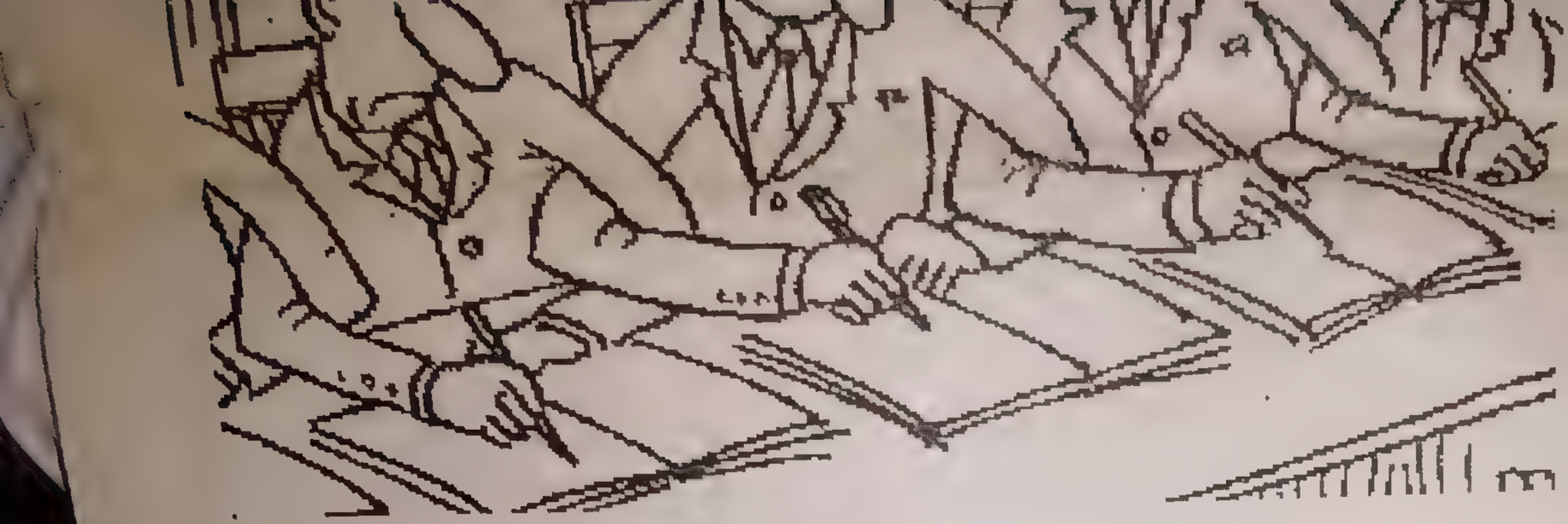
Евгений КУЛАКОВ.

МЕЖДУ ТЕМ

В городе после праздника остались груды мусора. В этой связи в администрации задумались о биотуалетах для подобных массовых мероприятий. Скорее всего, придется обратиться за помощью к предпринимателям. Кстати, для проведения прошлогоднего Чемпионата по водным лыжам среди студентов биотуалеты брали напрокат в Саратове.

Принят проект нового Устава БМО

Этому предшествовали два этапа публичных слушаний и обсуждение в 47



Вступило в законную силу судебное решение по иску Балаковского Совета депутатов к «Саратовской газовой компании» и «Саратоврегионгазу» на предмет установления норматива потребления газа – мы выиграли!

Напомним суть конфликта. В 2003 году в Совет депутатов БМО поступили заявления от жителей города с требованием разъяснить, почему население Саратова и Энгельса платит за потребленный газ из норматива 10 куб. м, а балаковцы – 15? Наши депутаты, перелопатив все существующее в этой сфере законодательство, нашли подтверждение того, что они вправе устанавливать нормативы потребления газа на территории муниципального образования. И установили – из расчета 10 куб. м. Между тем газовиков это не убедило. И они продолжали взимать с балаковцев оплату, исходя из прежнего норматива. Тогда депутаты обратились в суд. Тяжба длилась в течение года. И завершилась нашей общей победой. Теперь газовики должны произвести балаковцам перерасчет за период с июня 2003 по июнь 2004 года. Хотя правда восторжествовала, но еще не ясно, когда нам возместят положенные суммы за спорные 5 кубов. Однако, как выразилась секретарь Совета Нина Ермолаева, «я поверила в справедливость нашего суда. Ведь такие крупные компании вполне могли купить судей».

В настоящее время возбуждено исполнительное производство по делу, ответчики уже получили исполнительные листы.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

МЕЖДУ ТЕМ

В городе после праздника остались груды мусора. В этой связи в администрации задумались о биотуалетах для подобных массовых мероприятий. Скорее всего, придется обратиться за помощью к предпринимателям. Кстати, для проведения прошлогоднего Чемпионата по водным лыжам среди студентов биотуалеты брали напрокат в Саратове.

Принят проект нового Устава БМО

Этому предшествовали два этапа публичных слушаний и обсуждение в 47 трудовых коллективах.

Всего в проект было внесено 120 поправок, 57 из них внесены в окончательный вариант главного документа БМО.

А ТАКЖЕ:

*** Глава БМО Валентин Тимофеев вручил медаль «За отвагу» (посмертно) матери погибшего в Чечне Сергея Егорова. 21 мая парню исполнился бы 21 год.**

*** Новым председателем Совета директоров БМО избран выходец с Балаковской АЭС, генеральный директор ЗАО «ИНЭСС» В. Кольжанов.**

*** По словам начальника управления образования Тамары Логиновой, «выпускные балы в школах прошли без особых приключений».**

*** Наконец начались ремонтные работы в кинотеатре «Космос».**

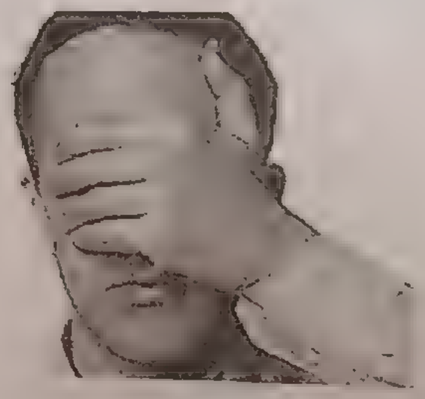
Расклад недели

В ОЖИДАНИИ ВЫБОРНЫХ БАТАЛИЙ

Политические баталии на этой неделе развернутся вокруг тем выборных. В стране они будут вестись вокруг выборного законодательства.

Поправка об отставке

Как уже известно, на заседании комитета по конституционному законодательству Госдумы заместителем ее председателя, членом фракции «Единая Россия» Александром Москальцом предложена поправка, разрешающая ушедшему в отставку до истечения срока полномочий президенту, главе муниципального образования, собственно, любому выборному должностному лицу, баллотироваться еще раз, если досрочные выборы будут признаны несостоявшимися. 29 июня депутаты будут рассматривать эту, как и другие поправки к выборному законодательству, во втором чтении. Если учесть, что поправка внесена представителем главенствующей в Думе фракции, вероятность ее прохождения велика. Тем более что нововведение уже поддержано и



председателем ЦИК Александром Вешняковым, который также считает, что в случае повторных выборов правило двух сроков перестает действовать.

Третий срок для Путина?

Оппозиция уже гневно возмущается: она восприняла поправку как лазейку для Владимира Путина стать Президентом страны на третий, а в принципе, на любой срок. Хотя, вряд ли Президенту, пользующемуся беспрецедентной для новой России поддержкой населения, мощной вертикалью исполнительной власти, конституционным большинством в парламенте, необходимы такие лазейки - он может, например, просто провести конституционную реформу по перераспределению полномочий между президентом и премьером. Это будет вполне конституционно. Было бы желание, а его-то В.Путин пока не проявляет.

До выборов все может быть

В Саратовской области выборные баталии будут вестись вокруг прямых выборов населением главы города Саратова. Хотя областные власти заинтересованы в избрании глав муниципальных районов и города Саратова из числа депутатов представительных органов, саратовская общественность активно противостоит этому сценарию и добивается всенародных выборов своего руководителя. В Балакове закрепление выборов главы муниципального района из числа местных депутатов прошло гладко. Но еще не декабрь - до выборов все может быть...

Алексей НОВИКОВ.

Что будет

Кредитная виселица для власти

Принято решение о том, что для погашения долгов за потребленное тепло, возникших из-за неплатежей населения, будет взят кредит в 20 млн. руб.

Часть кредитного долга и процентов по нему перейдут на следующий год. И хотя председатель комитета по управлению имуществом В. Колодченко заявил, что кредит и проценты и в следующем году будет платить муниципальный район, согласно Федеральному закону о местном самоуправлении, этот долг вполне может «повиснуть» на приступающих к своим обязанностям в январе 2006 года органах городской власти.

Алексей НОВИКОВ.

В театре - «Влюбленный таксист»

9-й сезон в театре им. Е. Лебедева планируется открыть премьерой спектакля «Семейный портрет с посторонним» по пьесе С. Лобозерова.

В творческих планах театра на новый сезон работа над пьесой этого же автора «Семейный портрет с дензнаками». Планируется также постановка пьесы Р. Куни «Влюбленный таксист». Классический репертуар театра в новом сезоне пополнит спектакль по пьесе А.Островского «Свои люди – сочтемся».

У православных христиан - Петров пост

Пост начался 27 июня и завершится 12 июля – в день памяти святых апостолов Петра и Павла.

Самым же используемым продуктом Петрова поста остается разнообразная зелень и блюда из нее. Это и зеленые постные щи, и холодные постные окрошки или ботвиньи. По церковному уставу, в течение Петрова поста вкушение рыбы разрешается только в субботние и воскресные дни. В понедельник, вторник и четверг разрешается рыба, если эти дни совпадают с праздниками.

А ТАКЖЕ:

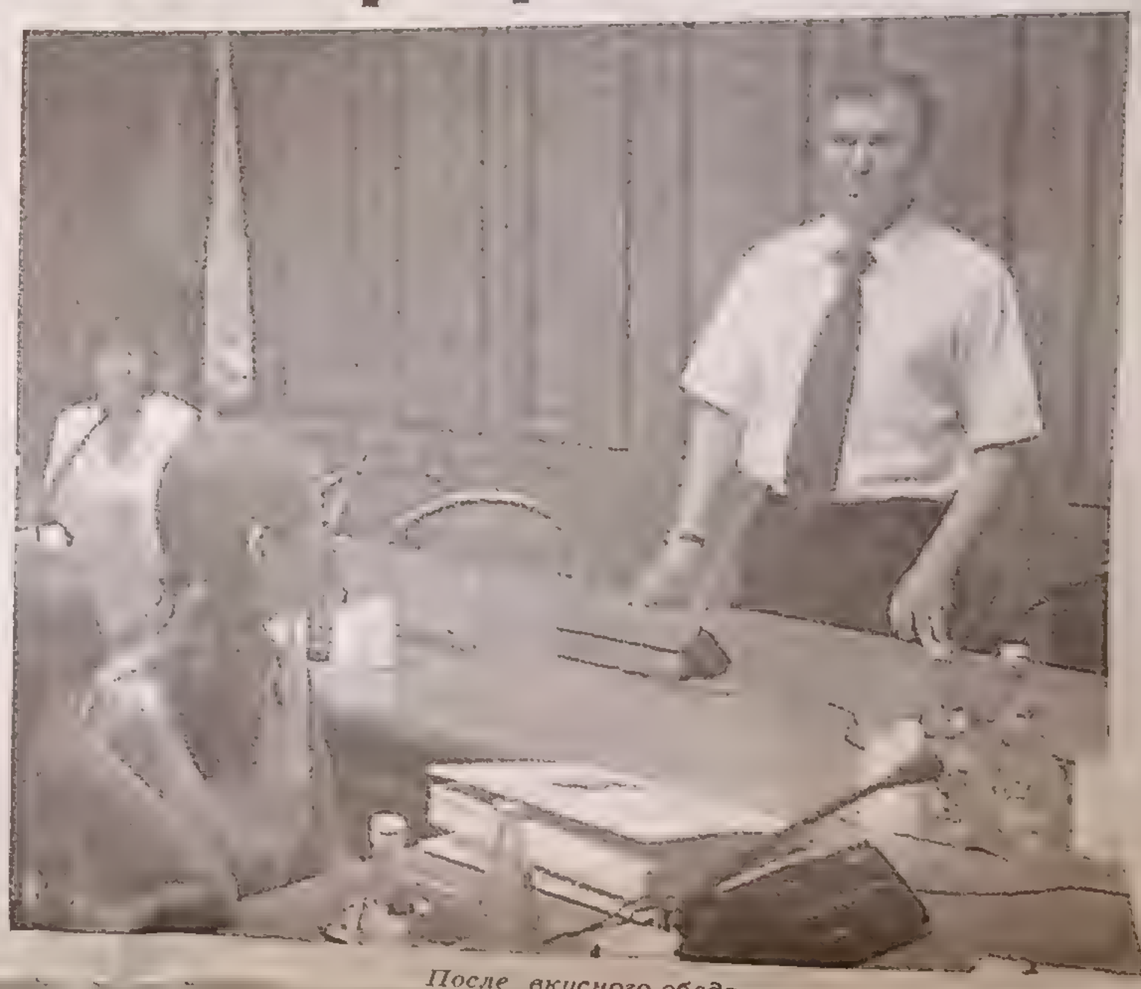
**** Юридическое закрепление теплотрасс в муниципальной собственности** обойдется налогоплательщикам примерно в 2 млн. руб.*

** Согласно новой редакции Федераль-*

Ну и ну

КЛАССНЫЙ ЧАС В ГОСДУМЕ

Закончился проводимый партией «Единая Россия» конкурс на лучший класс в школах Балаковского избирательного округа. Его победители, кроме призов (компьютеров и музыкальных центров), получили возможность бесплатной поездки в Москву с посещением Государственной Думы. В их числе и учащиеся 10 «а» класса сош № 16 вместе со своим классным руководителем Натальей Глуховой.



После вкусного обеда - встреча с Володиным.

ЮБКА КАК ПРОПУСК

Огромное впечатление на ребят произвели мемориал на Поклонной горе и здание Храма Христа Спасителя, куда охрана отчего-то вдруг не пропустила нескольких наших школьниц: «В брюках нельзя!». Хотя, рядом толпой в Храм валили иностранные туристки в брюках и шортах. Экскурсия закончилась на Красной площади, откуда по подземному переходу школьники попали к зданию российского Парламента.

для переполненных желудков, доставили на 15-й – самый верхний этаж Думы, откуда открывается великолепный вид на Кремль и Третьяковку. В это время шло очередное заседание, за которым все желающие могли наблюдать в зале прессы на экране большого монитора. В коридорах Думы ребята увидели лишь куда-то спешившего Владислава Третьяка. Проходившая мимо руководитель фракции «Женщины

этого были в столице. Потом говорили о молодежных программах партии «Единая Россия», ее планах. Секретарь Совета «ЕР» сообщил, что в будущем году конкурс «Лучший класс» охватит еще большее количество районов Саратовской области.

Ребята попросили Вячеслава Володина рассказать о себе,

Пост начался 27 июня и завершится 12 июля – в день памяти святых апостолов Петра и Павла.

Самым же используемым продуктом Петрова поста остается разнообразная зелень и блюда из нее. Это и зеленые постные щи, и холодные постные окрошки или ботвинья. По церковному уставу, в течение Петрова поста вкушение рыбы разрешается только в субботние и воскресные дни. В понедельник, вторник и четверг разрешается рыба, если эти дни совпадают с праздниками.

А ТАКЖЕ:

*** Юридическое закрепление теплотрасс в муниципальной собственности обойдется налогоплательщикам примерно в 2 млн. руб.**

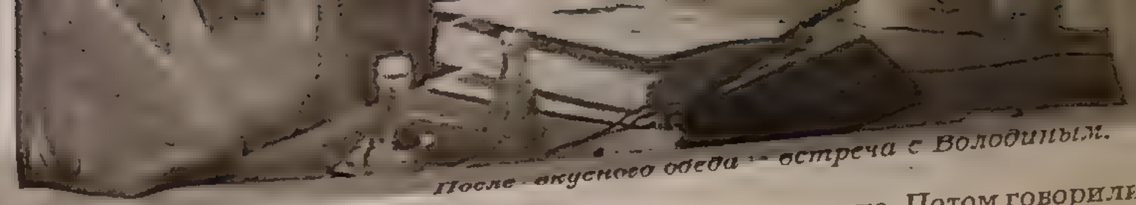
*** Согласно новой редакции Федерального закона о местном самоуправлении, здания, в которых находятся учреждения социальной защиты и поддержки населения, а также все оборудование и инвентарь, который есть в этих помещениях, передаются в собственность Саратовской области.**

*** В июле в Балакове пройдет первенство области по пляжному волейболу.**

*** К концу летнего сезона планируется открыть точки по реализации льготных лекарств во всех поликлиниках города.**

*** Облправительство намерено подписать соглашение с компанией «ИКЕА МОС (Торговля и Недвижимость)» по строительству в области многофункционального торгово-коммерческого центра «МЕГА».**

№ 16 вместе со своим классным руководителем Натальей Глуховой.



После вкусного обеда – встреча с Володиным.

ЮБКА КАК ПРОПУСК

Огромное впечатление на ребят произвели мемориал на Поклонной горе и здание Храма Христа Спасителя, куда охрана отчего-то вдруг не пропустила нескольких наших школьниц: «В брюках нельзя!». Хотя, рядом толпой в Храм валили иностранные туристки в брюках и шортах. Экскурсия закончилась на Красной площади, откуда по подземному переходу школьники попали к зданию российского Парламента.

В ДЕПУТАТСКОЙ СТОЛОВОЙ

В Думе детей первым делом накормили в депутатской столовой, извинившись за скромный ассортимент: «Пятница, многие из депутатов в отъезде, поэтому выбор поменьше». «Скромный» набор блюд включал 8 салатов (например, из капусты, моркови и груши), борщ, суп с горошком, язык, филе курицы и котлеты по-киевски. На гарнир - рис с овощами и отварной картофель, посыпанный зеленью.

КУДА СПЕШИТ ТРЕТЬЯК?

После обеда экскурсантов на скоростном лифте, весьма чувствительном для переполненных желудков, доставили на 15-й – самый верхний этаж Думы, откуда открывается великолепный вид на Кремль и Третьяковку. В это время шло очередное заседание, за которым все желающие могли наблюдать в зале прессы на экране большого монитора. В коридорах Думы ребята увидели лишь куда-то спешившего Владислава Третьяка. Проходившая мимо руководитель фракции «Женщины России», заинтересовавшись, откуда тут юные гости, пригласила их осмотреть свой кабинет. Она подарила Маше Мисюре свою книгу, естественно, «о женщинах». Комнаты «рядовых» депутатов оказались небольшими – около 12 кв. м.

В ГОСТЯХ У ВОЛОДИНА

Ребят пригласили в кабинет зам. председателя Думы Вячеслава Володина. Три стола, стулья, диван и большой телевизор – вот все его убранство. Вячеслав Викторович поинтересовался, как ребята доехали, какое впечатление на них произвела Москва? Оказалось, что лишь немногие из школьников до этого были в столице. Потом говорили о молодежных программах партии «Единая Россия», ее планах. Секретарь Совета «ЕР» сообщил, что в будущем году конкурс «Лучший класс» охватит еще большее количество районов Саратовской области.

Ребята попросили Вячеслава Володина рассказать о себе, своей семье. Оказалось, дочь депутата в этом году окончила 9-й класс, а он сам в детстве мечтал стать космонавтом или учителем. Строгий дедушка «вразумлял» внука порой не очень-то педагогическими методами, что не помешало ему (а может быть, даже и помогло?) добиться поставленных целей. Доверительную беседу с депутатом прервал его помощник, показывающий знаками, что времени у ребят осталось лишь на то, чтобы успеть на вечерний поезд. Снимок на память с Володиным на фоне огромного панно с видом на Спасскую башню, который он обещал переслать каждому с дарственной надписью, - и снова в дорогу, теперь домой.

Евгений КУЛАКОВ.

Ретро-КРУГ

А что сбылось и не сбылось?

Время бежит, как спринтер. Вот уже 15 лет скоро «Кругу» исполнится. Интересно читать его, молодого да раннего, сравнивая события тех лет с нынешним временем.

ВАУ!ЧЕРЫ! АУ!

Обладателями первых ваучеров в Балакове в начале 90-х стали... воспитанники детского дома №2, педколлектив которого решил обратить чеки в деньги, чтобы положить их на счета детей.

А я тоже обратил ваучеры всей семьи в деньги! Правда, не положил в кубышку, а купил мешок сахара. Жена наварила варенья, и, пока мы его ели, чувство горечи от неразумно потраченных ваучеров нас не посещало. Вот только интересно: посетило ли оно выпускников детского дома позже, когда они подросли?

НА ПЫЛЬНЫХ ВИТРИНАХ ПУСТЫХ МАГАЗИНОВ...

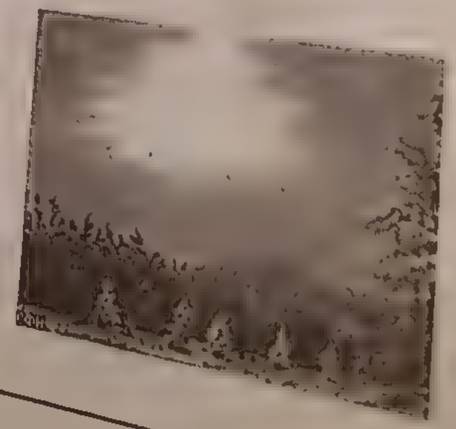
«С ноября покупатели смогут посещать промтоварные магазины и по воскресным дням (с 9 до 15 часов), - радостно оповещал «Круг» в 1992 году. - Удобный для горожан график работы торговых точек решили вернуть, перенеся выходной на понедельник». Это были времена, когда рынок (как общее понятие) только-только начинал формироваться. Бывал я в магазинах той поры. Хоть по воскресеньям, хоть по понедельникам делать там было нечего. Это сейчас о том, чтобы закрыть магазины хоть на день, речь не идет - люди «куют» деньги.

А. ФИШКИН.

В этот день

30 ИЮНЯ

На Землю упал Тунгусский метеорит (1908 год)



ВОКРУГ

ЗНАЛ БЫ, ГДЕ УПАДУ – СОЛОМКИ БЫ ПОДСТЕЛИЛ

Подготовила
Ирина БУГАНИНА

Вот и я - пока не сломал ногу, не думал, не гадал, каково это - быть «инвалидом». Теперь могу сказать - я увидел жизнь другими глазами!

Эти ступеньки ведут... в травмпункт!

ОПАСНЫЙ ТРАВМПУНКТ

Даже бомжеватого вида алкаши, целыми днями «от бутылки до бутылки» коротавшие свои часы перед нашим подъездом, приободрились и стали глядеть на меня орлами или, по крайней мере, этакими грифами-падальщиками, когда я, беспомощный, на своих двух подпорках ковылял мимо них. И то сказать, ткни любой из них меня пальцем, или просто выбей костыль и - «финита»!

Первое потрясение я испытал, когда уже в травмпункте увидел, какое же огромное количество балаковцев получают травмы рук, ног и прочих частей тела ежедневно! Это сейчас, а что же тут делалось зимой, *когда в городе ни одна пешеходная дорожка не чистилась и льдом?* Явно врачей-травмотологов у нас меньше, чем их *требуется* для нашего города - *при нынешнем* состоянии ЖКХ и *криминогенной* обстановке. *Выяснилось*, что почти

чудом там не пострадал, отделавшись синяком на «мягком» месте!). Лучше идти через главный вход, там хоть и дальше обходить, зато части тела будут целее.

Вы влились в многочисленные ряды «болезных»? Не от-

скользкий прилавочник костыля предательски скользит по мрамору ступеней магазинов и поликлиник. Кстати, имеющиеся в некоторых магазинах пандусы для инвалидных колясок порой такие крутые, что с них впору кататься на санках!

Молоденькие девушки - лег-

щения с женщинами «инва-
лиды»-холостяки. А если быть совсем точным, они больше «страдают» как раз от невозможности как можно чаще с ними общаться.

- Я из дома, а он уж у своей подружки в соседнем дворе! И ведь бежит к ней прямо на за-

ездки на такси в поликлинику и обратно обойдутся вам в кругленькую сумму, не считая медикаментов и оплаты (не дай Бог) операций и других медицинских услуг. Кстати, сэкономить можно даже на костылях. Одни и те же «деревяшки» в разных магазинах можно купить и за 300, и за 400 рублей. Моя жена, не поленившись доехать до соседней аптеки, приобрела лекарство ровно на 60 руб. дешевле, чем оно стоило в аптеке нашего микрорайона!

И еще. От многих из тех, с кем меня свела судьба в больничных очередях, отчего-то подозрительно сильно пахло перегаром. Выяснилось, что **именно злоупотребление алкоголем** и привело их сюда. Здесь были опохмелившиеся строители, с отшибленными

личество балаковцев получают травмы рук, ног и прочих частей тела ежедневно! Это сейчас, а что же тут делалось зимой, *когда в городе ни одна пешеходная дорожка не чистилась* от льда? Явно врачей-травмотологов у нас меньше, чем их требуется для нашего города - при нашем-то состоянии ЖКХ и криминогенной обстановке. Вдруг выяснилось, что почти все, кого я знал, когда-то ломали ноги, рвали мышцы и получали травмы. Выходило, что никто ЭТОГО не избежал или не избежит!

Поэтому мой вам совет, простой, как все самое важное - не спешите! Следующий автобус, скорее всего, еще придет, а вот другая нога, к сожалению, не вырастет.

Если вы твердо будете придерживаться этого совета, другие вам и не понадобятся, но так как все мы сильны только «задним» умом, продолжаю.

Уж если случилась беда, и вам пришлось ехать в травмпункт (пол-ка № 6), **не рискуйте подниматься по тамошней лестнице** (см. фото). На ней и здоровый-то голову свернет (я

Эти ступеньки ведут... в травмпункт!

чудом там не пострадал, отделавшись синяком на «мягком» месте!). Лучше идти через главный вход, там хоть и дальше обходить, зато части тела будут целее.

Вы влились в многочисленные ряды «болезных»? Не отчаивайтесь, но и не переоценивайте своих сил. Я был свидетелем падения вполне крепкого мужика на костылях: на верхней ступеньке лестничного пролета его жена из самых лучших побуждений захотела его поддержать, и, когда он шагнул, схватила его под руку. Руки бедолаги были заняты костылями, и он не удержал равновесия... Врач потом долго выпытывал у него, кто же это его так отделал?

БОЙСЯ ДЕВУШЕК, МАШУЩИХ РУКАМИ

Поверьте на слово, главные враги временного инвалида - плохая погода и молодые девушки. Да, да! В дождь даже [illegible] костыля предательски скользит по мрамору ступеней магазинов и поликлиник. Кстати, имеющиеся в некоторых магазинах пандусы для инвалидных колясок порой такие крутые, что с них впору кататься на санках!

Молоденькие девушки - легкомысленные существа, верящие в свою неземную красоту и в то, что любой встреченный ими мужчина, даже если он на костылях, только и мечтает уступить им дорогу. Он-то, может быть, и мечтает об этом, только вот времени сделать это они ему не оставляют.

В коридоре пол-ки № 3 резким ударом ребра ладошки по лицу меня повергла на пол симпатичная девица на каблуках, высотой чуть меньших, чем мои ходули. Потом она еще долго ахала и возмущалась, ну как же это меня, «убогого», угораздило проходить мимо, в то самое время, как она решила обнять подругу.

Еще больше страдают от общения с женщинами «инвалиды»-холостяки. А если быть совсем точным, они больше «страдают» как раз от невозможности как можно чаще с ними общаться.

- Я из дома, а он уж у своей подружки в соседнем дворе! И ведь бежит к ней прямо на загипсованных ногах! - жаловалась при мне медсестрам бабушка одного такого «страдальца».

Провинившийся при этом сидел рядом и хитро улыбался. Ему накладывали новый гипс, прямо на старые проломленные слои. Как только бабушка отлучилась за таблетками, на всякий случай забрав его костыли, влюбленный... живо вскочил и скрылся прочь на сломанных лодыжках. Видимо, опять к Ней!

ПИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

Болеть - накладно для семейного бюджета, ведь только по-

теки, приобрела лекарство ровно на 60 руб. дешевле, чем оно стоило в аптеке нашего микрорайона!

И еще. От многих из тех, с кем мой [illegible] в травматологических очередях, отчетливо подозрительно сильно пахло перегаром. Выяснилось, что **именно злоупотребление алкоголем** и привело их сюда. Здесь были опохмелившиеся строители с отшибленными пальцами и столяры с покалеченными конечностями, но больше всего битых ночных прохожих, ушибленных жен и неудачливых автомобилистов. Поэтому к совету: не спешить - я бы добавил еще совет: **быть умеренными. Лето - не время для принятия крепких напитков**, а пиво - это все-таки напиток для утоления жажды и поддержания приятной беседы. И только!

Очень хочу надеяться, что мои советы никогда не пригодятся вам на практике, а прочитанное заставит и вас посмотреть другим взглядом на человека на костылях.

Иван ПОНОМАРЕВ.

Социальный диагноз

А что положено?

Поводом для моего визита в центр «Семья» послужило обращение Н. Страховой, которая пришла в редакцию пожаловаться на то, что ей специалисты центра «не дали то, что положено».

ПОМОЩЬ СЕМЬЕ

- Простите, а Вам что, обязаны были все это дать? - поинтересовалась я (речь шла о продуктах, одежде и даже о бесплатных учебниках).

- Обязаны! Раз положено - пусть выдадут.

Разбираясь по этому конкретному обращению, я выяснила, что Н. Страхова, к сожалению, «не донесла» некоторые необходимые документы и справки, которые требуют в центре «Семья» для того, чтобы определить статус малоимущего. Не было документа, подтверждающего, что Н. Страхова - одинокая мама и что семья ее является неполной. Отсутствовала на тот момент и справка о детских пособиях.

- А без этого необходимого пакета документов, который, кстати, обновляется каждые три месяца, - говорит **специалист центра И. Моисеева**, - мы не можем определить размер дохода семьи, который не должен превышать прожиточный минимум. Но Н. Страховой мы не отказывали в помощи: ей сказали, чтобы она принесла недостающие документы, и все было бы в порядке.

Так, этим летом 60 детей занимаются в летних досуговых группах, 18 семей отдыхают по путевке «Мать и дитя» в санатории «Волжские зори»; в оздоровительно-реабилитационных центрах Вольска и Саратова. Часть детей отдыхает в лагере «Синяя птица», группа направлена на юг, в Шепси, с детьми проводятся экскурсии на теплоходе до Астрахани и обратно.

НАША СПРАВКА

На учете в центре «Семья» сегодня состоит около 3-х тысяч семей. Все они получают различные виды помощи: психологическую, юридическую, социально-педагогическую - всего около 40 видов услуг оказывают специалисты. Это и подготовка ребенка к школе, и курсы парикмахеров, и организация летнего досуга.

...В ТОМ ЧИСЛЕ - ЭКСТРЕННАЯ

Что касается экстренной помощи, то на нее из бюджета центру «Семья» средств не выделяют. Нисколько. Одна надежда - на спонсоров. Приходится организовывать акции сбора пожертвований на рынках, обращаться к предпринимателям. Кстати, центр «Семья» благодарит всех, кто откликается на просьбу о помощи.

- Этот вид поддержки семьи, - **говорит директор центра «Семья» Г. БУРДИНА**, - необходим тогда, когда люди попадают в трудную жизненную ситуацию: к примеру, кто-то потерял работу, или серьезно заболела мама, или в квартире случился пожар, или погиб кто-то из родителей. Для этого мы создали необходимый запас продуктов, предметов одежды - все это может выручить в трудную минуту. Но эта помощь - разовая, хоть люди и спрашивают потом: «А нам что, каждый месяц теперь приходить?».

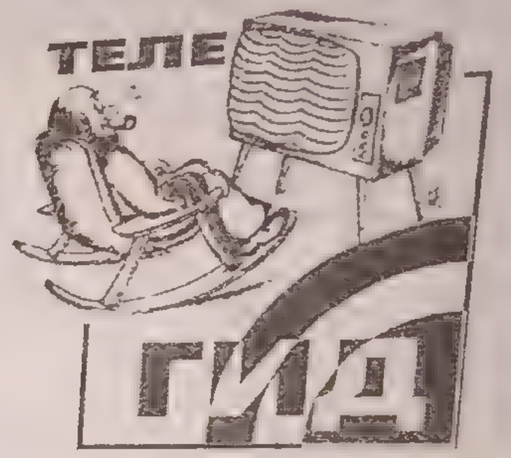
Случаются и другие акции. Так, в рамках весенней «Недели добра» от министерства здравоохранения и социальной поддержки области в центр поступило 7 наборов бытовой химии, которые были розданы нуждающимся семьям.

А что касается позиции «положено - пусть дают!» - это не самая разумная позиция. Хоть и самая легкая. Говоря о курсах парикмахеров, директор центра Г. Бурдина вспомнила притчу о том, что лучше дать голодному не рыбу, а удочку - пусть научится ловить рыбу сам. Кстати, Н. Страхова, с которой мы договорились вместе поехать в центр «Семья», чтобы разобраться во всем предметно, там так и не появилась. Наверное, ей было не до того...

Светлана ЦВЕТКОВА

● Реалити-шоу ТНТ

КАНИКУЛЫ БОЛЬШОГО БРАТА



Впервые за свою жизнь герои реалити-проекта «Большой Брат» на ТНТ проводят лето не на пляже и в жарких странах, а в гостях у всевидящего ока. Вместо золотистого песка под ногами у ребят зеленые циновки, дозы солнечного витамина D они получают, сидя на крыше. Большой Брат устроил для них еще одно неофициальное задание - прожить без лета.

В центре - Галя, которой уже нет на проекте.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ ДОЖДЬ

Ребятам на реалити-шоу приходится самим зарабатывать на пропитание, поэтому, провалив очередное задание Большого Брата, они вынуждены довольствоваться лишь воспоминаниями о «сладкой» жизни. Галина Иванова из Волгограда с упоением рассказывает про сбор черешни.

*- Я объедалась черешней до такого состояния, что потом еще несколько месяцев не могла на нее смотреть, - рассказывает Галя. - Однажды меня с головой засыпало ягодами, просто устроила себе дачного домика. Как раз на той полке, где стояли ящики с черешней, Галя обнаружила для себя занимательную вещицу, оказавшуюся впоследствии обычной кухонной прихваткой. Девочка решила добраться до объекта, и только она **добралась до полки, на нее свалилось все содержимое ящиков, с ног до головы засыпав ее сладкими ягодами.***

«БАЙКИ» И ПРИВИДЕНИЯ

Еще один участник телепроекта «Большой Брат» Сергей Евсиков своим главным летним увлечением считает поездки по ночной Москве на любимом мото-

со мной приключилось невероятное событие. Я как угорелый несся по проспекту, и внезапно на дорогу выскочила девушка. Пришлось резко затормозить. Свалился с «байка» и сломал себе ногу. Девушка вызвала «скорую», а потом каждый день навещала меня в больнице. Собственно, так и завязался мой роман. Правда, после этого происшествия я стараюсь ездить на мотоциклах с большой осторожностью.

А когда Сережа еще учился в школе, мама отправляла его каждое лето в пионерский лагерь. Будучи на отдыхе, будущий герой «Большого Брата» любил пугать своих друзей, изображая

тые, на следующий день маленькому Сереже пришлось в одиночестве убирать мусор на всей территории пионерского лагеря.

СИНДБАД-МОРЕХОД

Для украинского хлопца Ивана Тимошенко лето ассоциируется с туристическими походами и посиделками у костра. Он, как и его соперник Сергей Евсиков, в детстве считался знатоком ужасных историй, которые с большим удовольствием рассказывал ребятам на ночь. А когда его друзья, сонные, разбредались по палаткам, Ваня начинал их пугать, издавая душераздирающие вопли.

Повзрослев, Тимошенко перестал пугать своих приятелей, но страсть к путешествиям у него осталась навсегда. До участия в реалити-шоу молодой человек вместе со своим лучшим другом «дикарем» посетил Турцию, Сирию, Египет и Тунис.

- Мне всегда интересно открывать для себя что-то новое, - говорит Ваня. - Люблю ездить не как все нормальные люди и жариться на чистеньких пляжах отелей, а прокладывая собственные маршруты. Например, перейти границу Турции и Сирии, питаясь при этом только клубникой. Правда, после того путешествия я клубнику больше не ем.

ЛЕТО ПОД НАДЗОРОМ

В резервации для участников не так много условий для [illegible] развлечений. Но участники прекрасно понимают тот факт, что они приехали не в санаторий, а бороться за приз Большого Брата - 10 миллионов рублей. Каждый из героев реалити-шоу в душе тайно надеется, что телезрители выберут в качестве победителя именно его, и обязательно планирует потратить выигрыш на незабываемый отдых. А пока до окончания проекта остается немного больше месяца, ребята

В центре - Галя, которой уже нет на проекте.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ ДОЖДЬ

Ребятам на реалити-шоу приходится самим зарабатывать на пропитание, поэтому, провалив очередное задание Большого Брата, они вынуждены довольствоваться лишь воспоминаниями о «сладкой» жизни. Галина Иванова из Волгограда с упоением рассказывает про сбор черешни.

- Я объедалась черешней до такого состояния, что потом еще несколько месяцев не могла на нее смотреть, - рассказывает Галя. - Однажды меня с головой засыпало ягодами, просто устроила себе настоящий черешневый дождь.

В детстве Галина с родителями поехала в сад. Папа с мамой складывали черешню в ящики и ставили их на полку в доме. Пока взрослые работали, шустрая девчонка изучала содержимое шкафов дачного домика. Как раз на той полке, где стояли ящики с черешней, Галя обнаружила для себя занимательную вещицу, оказавшуюся впоследствии обычной кухонной прихваткой. Девочка решила добраться до объекта, и только она добралась до полки, на нее свалилось все содержимое ящиков, с ног до головы засыпав ее сладкими ягодами.

«БАЙКИ» И ПРИВИДЕНИЯ

Еще один участник телепроекта «Большой Брат» Сергей Евсиков своим главным летним увлечением считает поездки по ночной Москве на любимом мотоцикле. В одной из таких поездок он познакомился с девушкой, с которой они прожили вместе больше полугода.

- Обожаю мчаться летней ночью по городу, - рассказывает Сергей. - Как-то раз со мной приключилось невероятное событие. Я как угорелый несся по проспекту, и внезапно на дорогу выскочила девушка. Пришлось резко затормозить. Свалился с «байка» и сломал себе ногу. Девушка вызвала «скорую», а потом каждый день навещала меня в больнице. Собственно, так и завязался мой роман. Правда, после этого происшествия я стараюсь ездить на мотоциклах с большой осторожностью.

А когда Сережа еще учился в школе, мама отправляла его каждое лето в пионерский лагерь. Будучи на отдыхе, будущий герой «Большого Брата» любил пугать своих друзей, изображая «ужасное, но очень симпатичное» привидение. Евсиков накидывал на себя простыню и с жуткими криками бегал по корпусу, где жил его отряд. Когда в один из таких сеансов ужасов его поймали вожа-

руты. Например, перейти границу Турции и Сирии, питаясь при этом только клубникой. Правда, после того путешествия я клубнику больше не ем.

ЛЕТО ПОД НАДЗОРОМ

В резервации для участников не так много условий для летних развлечений. Но участники прекрасно понимают тот факт, что они приехали не в санаторий, а бороться за приз Большого Брата - 10 миллионов рублей. Каждый из героев реалити-шоу в душе тайно надеется, что телезрители выберут в качестве победителя именно его, и обязательно планирует потратить выигрыш на незабываемый отдых. А пока до окончания проекта остается немного больше месяца, ребята всеми силами стараются ухватить для себя хотя бы маленький кусочек летних дней. Женя Щвец не вылезает из искусственного бассейна, установленного на крыше дома Большого Брата, а Василий Печень проводит весь день, загорая на солнце.

Кастинг

Стань участником проекта «Дом-2»!

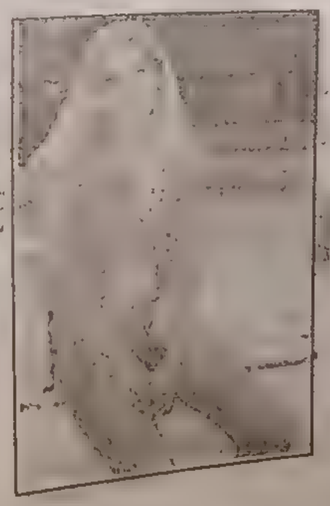
Ваш шанс попасть на «Дом-2» вполне реален!

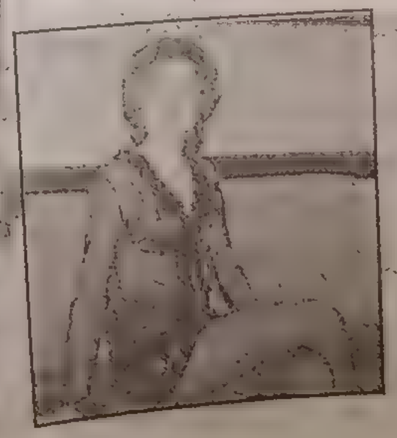
ТНТ

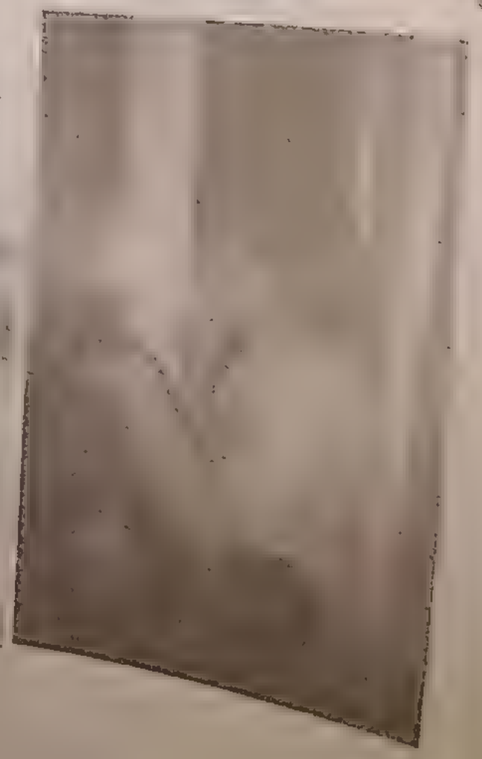
У каждого кто прислал или принес анкеты с ответами в РИА «Экспресс», есть уникальная возможность попасть на кастинг реалити-шоу.

КАСТИНГ СОСТОИТСЯ

7 июля на площади у к/т «Мир», в 17.00. Вас ждет супершоу: концерт и конкурсы, море призов. Приди и поддержи балаковцев.







Понедельник, 4 июля • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за встреч перед Чемпионатом

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07 00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события прошедшей недели
•07 15 Спецвыпуск телетекста
•07.20 Балаково: инструкция по применению
•07 25 «Утренний кофе». Музыкальная передача по заявкам телезрителей
07.35 «Никелодеон на ТНТ» «Крутые бобры»
08 00 «Никелодеон на ТНТ» «Котопес»
08 25 «Маззи». Мультсериал
08 30 «Предприниматель»
08 45 «Наши песни»
09.00 «ЖИЛИ ТРИ ХОЛОСТЯКА». Лирическая комедия (СССР, 1973 г.)
12.00 «Лиса-строитель» Мультфильм.
12.15 «Никелодеон на ТНТ»: «Дикая семейка Торнберри»
12.40 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 «Никелодеон на ТНТ»: «Ох, уж эти детки»
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14 05 Балаково: инструкция по применению.
•14.10 Музыкальный подарок-1
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Мультсериал.
•14 45 Из истории Балакова.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16 00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «ДЕЛО».
•18 05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Телетекст. Погода в Балакове
•18 20 Музыкальный подарок-2 (Прямой эфир).
•19 05 «Ваше здоровье».
•19 20 Спецвыпуск телетекста.
•19 25 Балаково: инструкция по применению
•19 30 «ДЕЛО».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06 00 "Доброе утро!"
09 00 Новости
09 20 "Время жестоких".
10 20 "Кольцо дракона"

Фантастика/Фэнтэзи. Доблестный рыцарь по имени Джордж возвращается в Европу после крестового похода. Он держит путь к королю Эдгару, где надеется найти теплый прием. Джордж приезжает в драматический момент - исчезла прекрасная принцесса. Вместе с ее высокомерным женихом герой отправляется на поиски. Он и не догадывается, какие удивительные приключения ждут его.

12.00 Новости.
12.20 "Женская логика". Детектив.
14.20 "Райкин, сын Райкина" Д/ф.
15.00 Новости.
15.20 "Закон джунглей". Т/с.
15.40 "Сыщики" Т/с.
16.50 "Хозяйка судьбы". Т/с.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Вне закона.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 Жди меня.
21.00 Время.
21.30 "Небесная жизнь". Т/с.
22.30 "Глубина". Триллер.

Ужасы/Мистика. 2-я мировая война. Американская подлодка возвращается в родной порт. По пути им приказано взять на борт оставшихся в живых англичан с затонувшего корабля. К ужасу подводников среди спасенных ока-

РОССИЯ

05 00 "Доброе утро, Россия!"
08 45 "Взрослые дети" Х/ф
10.10 "Во всем прошу винить 'Битлз'".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "Анискин и Фантомас".

Детектив. В селе совершено небывалое преступление - неизвестные в масках Фантомаса напали на местную инкассаторшу и похитили сумку с зарплатой для колхозников. Пожилой милиционер Анискин берется за расследование...

13.10 "Ха".
13.45 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Свадьба лучшего друга". Комедия.

Девять лет назад Д.Поттер и М.О'Нил заключили соглашение: если до исполнения 28 лет они не влюбятся, то станут мужем и женой. В 28 лет Майкл снова поднял вопрос о женитьбе, но уже на другой девушке...

16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".

НТВ

06.00 "Сегодня утром"
09.00 "Совершенно секретно" "Информация к размышлению"
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым
10.20 "Чрезвычайное происшествие".
10.55 "Кулинарный поединок".
11.55 "Квартирный вопрос"
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Президент и его женщина". Х/ф

Мелодрама. Бывшую жену одного из кандидатов на пост президента России заставляют работать в его команде. Герой отказывается от политической карьеры, решив, что лучше быть счастливым человеком, чем несчастным президентом.

15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 5-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 1-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский".
01.20 "Жажда смерти-3". Боевик.

Банда молодых отморозков терроризиру-

ТВ-ЦЕНТР

06 00 "Настроение"
09.00 "Убийство в доме викария" 1-я и 2-я серии Х/ф

В доме деревенского викария обнаружен труп полковника Протеро. Это убийство вытаскивает на свет неверность супруги убитого. И соседи, и полиция подозревают, что миссис Протеро с любовником задумали и осуществили тщательно продуманное убийство. И все таки мисс Марпл удается распутать этот клубок.

11.10 "Доходное место".
11.25 Опасная зона.
11.45 "События. Время московское".
12.00 "Постскриптум" с А. Пушковым.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Следствие ведет Зиска". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Командоры, вперед!"
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 М/ф.
16.30 "Подводная одиссея команды Кусто". Д/с.
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Православная энциклопедия".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 "Версты".

СТС

06.00 "16 отдел". Т/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Веселые мелодии". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Миф об идеальном мужчине". 6-я серия. Т/с.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
10.30 "Мужчина моей мечты". Х/ф.
12.45 Скрытая камера.
13.00 "Школа Черная дыра". Т/с.
13.30 "Боцман и попугай" Вып. 1, "Дождливая история". М/ф.
14.00 "Деннис-непоседа". М/ф.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Люди в черном". М/с.
15.30 "Приключения Джеки Чана". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Мой личный враг". 1-я серия. Х/ф.

В одночасье корреспондент крупного телеканала Саша Потапова теряет все: любимую работу, красавца-мужа и уверенность в собственном будущем. Вдобавок ко всем прочим бедам близкий друг Саши, телеведущий Иван Вешнепольский, пропадает в Чечне...

21.00 "На гребне волны".

Боевик. Прямо средь бела дня банда в масках президентов США совершает дерзкие ограбления банков. Подозрение падает на

•18.00 «ДЕЛО».
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.20 Музыкальный подарок-2. (Прямой эфир).
•19.05 «Ваше здоровье».
•19.20 Спецвыпуск телетекста.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «ДЕЛО».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «БОЛЬШОЙ БРАТ». Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
22.00 «РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ-2». Комедия (Германия, 2004 г.).
00.15 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.45 «ДЕЛО».
•01.05 Спецвыпуск телетекста.
•01.10 Хит недели.
01.15 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.50 «Наши песни».

22.30 Глубина. Триллер. *Ужасы/Мистика. 2-я мировая война. Американская подлодка возвращается в родной порт. По пути им приказано взять на борт оставшихся в живых англичан с затонувшего корабля. К ужасу подводников среди спасенных оказалась женщина. А как известно, женщина на борту - плохая примета.*
00.30 "Уимблдон". Комедия.
02.10 "Раскаты грома". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "Раскаты грома". Х/ф.
03.40 "Столица". Х/ф.
05.00 Новости.
05.05 "Столица". Х/ф.
05.15 Неизвестная планета. "Колыбель религий".

сти-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Любовь слепа". Т/с.
21.55 "Против течения".
23.00 "Вести+".
23.20 "Кто убил Котовского?"
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви".
01.25 "Дорожный патруль".
01.45 "Не сходить с дистанции". Х/ф.
03.30 "Ангелы Чарли". Т/с.
04.20 "Евроньюс" на русском языке.
04.45 "Вести. Дежурная часть".

22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский".
01.20 "Жажда смерти-3". Боевик.
Банда молодых отморозков терроризирует район Восточного Нью-Йорка. Здесь появляется «борец со злом» по имени Пол Керси. Его берет в оборот инспектор полиции и заставляет вступить в настоящий бой с бандой. Герой-одиночка находит поддержку у местных жителей, измученных выходками отморозков.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05-06.00 "Западное крыло". Т/с.

Московское".
18.05 *"Пять минут деловой Москвы".*
18.15 "Православная энциклопедия".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 "Версты".
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Вторая Мировая. Русская версия".
22.35 "Очевидное-невероятное".
23.10 "Времечко".
23.40 "Петровка, 38".
00.00 "25 час. События. Время московское".
00.25 "Только для мужчин".
01.10 Премия "Хрустальная стрела".

чим бедам близкий друг Саши, телеведущий Иван Вешнепольский, пропадает в Чечне...
21.00 "На гребне волны".
Боевик. Прямо средь бела дня банда в масках президентов США совершает дерзкие ограбления банков. Подозрение падает на группу молодых людей, увлекающихся серфингом, и их главаря, культивирующего свободу и независимость. Чтобы собрать необходимые улики, агент ФБР внедряется в банду под видом любителя серфинга...
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.20-02.30 Музыка на СТС.

ХИТ-ПАРАД

«ТВ ЭКСПРЕСС» о 25 ИЮНЯ 2005 г.

Составлен на основе интерактивного голосования телезрителей в ходе прямой трансляции программы «Народный хит» на 33 канале 25 июня.

Текущая неделя	Предыдущая неделя	Исполнитель	Название
1	2	Фактор-2	«Красавица»
2	-	И. Дубцова	«Ну, как ты там?»
3	-	Банда	«Плачут небеса»
4	-	Ангина	«Болела»
5	3	Серега	«Король ринга»
6	5	Дюна	«Макаронэ»
7	2	Шпильки	«Сам ты Наташа»
8	6	Катя Лель	«Кручу - верчу»
9	4	Е. Неклюдова	«Жизнь»
10	-	Ю. Титов	«Навсегда твой»

НАРОДНЫЙ ХИТ

ПОЗВОНИЛ, ОТВЕТИЛ, ПОЛУЧИЛ ПРИЗ

Артем Шалагин - один из призеров программы «Народный хит» - в «Круге» уже бывал однажды. Еще весной он рассказал нашему корреспонденту о том, что мечтает стать актером, а пока является постоянным участником всяческих городских конкурсов и праздников. Сейчас Артем сдает выпускные экзамены и будет пытаться поступать в Саратовскую консерваторию, на театральное отделение, либо - в театральное училище имени Слонова.

- Итак, старый знакомый Артем, - спросили мы его, - чем сейчас отличился?

- Смотрел «Народный хит» по телевизору, ведущая задала вопросы по телепроекту «Дом-2», а я все ответы знал. Позвонил на прямой эфир и ответил!

- И что же за вопросы были?

- Кого выгнали с проекта (Машу), чем достала Маша участников (своим постоянным пением), какую песню Маша пела чаще (песню Пугачевой «Спи, страна огромная, я у тебя одна»).

- Да, чтобы ответить на все эти вопросы, надо смотреть проект постоянно!

- Что я и делаю.

- И кто же тебе больше всех нравится из участников?

- Пара: Степа и Алена. Они такие непредсказуемые, такие нескучные!

- И что же за приз ты получил от «Народного хита»?

- Вот эту футболку!

В ней мы его и сняли на фото. Удачи тебе, Артем, в сдаче экзаменов! И желаем, чтобы все твои мечты сбылись!

Ирина БУГАНИНА.

ВТОРНИК, 5 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ДЕЛО».
•07.20 Спецвыпуск телетекста.
•07.25 Балаково: инструкция по применению.
07.35 «Никелодеон на ТНТ»: «Крутые бобры».
08.00 «Никелодеон на ТНТ»: «Котопес».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Вперед, к новоселью!».
08.45 «Наши песни».
09.00 «Хит-парад дикой природы».
10.00 «РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ-2». Комедия (Германия, 2004 г.).
12.15 «Никелодеон на ТНТ»: «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 «Никелодеон на ТНТ»: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Балаково: инструкция по применению.
•14.10 Музыкальный подарок-1.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Мультсериал.
•14.45 Из истории Балакова.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.45 «Открой глаза!».
•19.00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.10 Музыкальный подарок-3.
•19.20 Спецвыпуск телетекста.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2 Жара». Ре-

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.20 "Небесная жизнь". Т/с.
10.20 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". Т/с.
11.30 "Чип и Дейл спешат на помощь". М/с.
12.00 Новости.
12.20 "Большой аттракцион". Комедия.

Комедия. Веселая и простодушная история о том, как талантливая девушка Даша добилась своей мечты и стала артисткой цирка.

13.50 "Замыслил я побег". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Закон джунглей". Т/с.
15.40 "Сыщики". Т/с.
16.50 "Хозяйка судьбы". Т/с.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Вне закона.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Небесная жизнь". Т/с.
22.30 "3000 миль до Грейсленда". Х/ф.

Боевик. Банда уголовников совершает дерзкий налет на казино в Лас-Вегасе в дни проведения традиционного конкурса двойников Элвиса. После того, как переодетым в костюмы короля рока гангстерам удалось уйти от погони, на повестке дня встал главный вопрос: на сколько час-

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Любовь слепа". Т/с.
09.45 "Ленинградское дело. Убить секретаря".
10.45 "Вести. Дежурная часть".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "Анискин и Фантомас". Х/ф.
13.10 "Ха".
13.45 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Крот". Т/с.
15.30 "Против течения". Т/с.
16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Любовь слепа". Т/с.
21.55 "Против течения". Т/с.
23.00 "Вести+".
23.20 "Другой мир. Разорвать паутину".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви". Т/с.
01.25 "По прозвищу "Росомаха". Боевик.

Возвращаясь к своей

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
09.00 "Фабрика грез". 1-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.15 "Чистосердечное признание".
10.50 "Только ты". Т/с.
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Первый троллейбус". Х/ф.

Лирическая киноповесть. Закончив школу, Света пошла работать водителем троллейбуса. Пассажиры назвали ее «девушкой, с которой начинается утро». Но родители уговаривают Свету поступать в институт...

Режиссер: Исидор Анненский.

В ролях: Ирина Губанова, Александр Демьяненко, Лев Свердлин, Олег Даль и др.

15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 6-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 2-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом го-

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "Призрак". Х/ф.

Узнав, о внезапной смерти брата, инспектора рыбнадзора, бывший спортсмен решает сам найти и наказать виновников...

Режиссер: Никита Орлов.

В ролях: Никита Высоцкий, Юрий Назаров, Владимир Толоконников, Ростислав Янковский.

11.00 М/ф
11.20 "Петровка, 38".
11.45 "События. Время московское".
12.00 "Момент истины".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Следствие ведет Зиска". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 Чемпионат мира по мототриалу. Гран-При Андорры.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "АБВГДейка".
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Марш-бросок".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 Лицом к городу.
20.55 "События. Время московское".
21.40 "Чужие здесь не ходят".

Детектив. На территории рыболовецкого совхоза людей немного, все друг друга знают. Но одно дело определить чужака и совсем другое - найти и обезв-

СТС

06.00 "16 отдел". Т/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Веселые мелодии". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Мой личный враг". 1-я серия. Х/ф.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
10.30 "На гребне волны". Х/ф.
13.00 "Школа Черная дыра". Т/с.
13.30 "Боцман и попугай" Вып. 2, "Дудочка и кувшинчик". М/ф.
14.00 "Деннис-непоседа". М/ф.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Люди в черном". М/с.
15.30 "Приключения Джеки Чана". М/с.
16.00 "Зена - королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Мой личный враг". 2-я серия. Х/ф.
21.00 "Опасный рейс".

Триллер. Пассажиры рейса 534, летящего высоко в небе над бушующей Северной Атлантикой, мечтают лишь об одном - поскорей оказаться дома после утомительной задержки в лондонском аэропорту. Внезапно шум двигателей заглушается ужасным

по применению.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.45 «Открой глаза!».
•19.00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.10 Музыкальный подарок-3.
•19.20 Спецвыпуск телетекста.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
22.00 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». Комедия (Франция, 1989 г.).
00.15 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.45 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•01.05 Спецвыпуск телетекста.
•01.10 Хит недели.
01.15 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.45 «Наши песни».

Т/с.
22.30 "3000 миль до Грейсленда". Х/ф.

Боевик. Банда уголовников совершает дерзкий налет на казино в Лас-Вегасе в дни проведения традиционного конкурса двойников Элвиса. После того, как переодетым в костюмы короля рока гангстерам удалось уйти от погони, на повестке дня встал главный вопрос: на сколько частей разделить украденные миллионы?

00.50 "Тайный ход". Х/ф.
02.30 "На волосок от смерти". Х/ф.
03.00 Новости.
03.05 "На волосок от смерти". Х/ф.
04.20 "Относительность". Т/с.
05.00 Новости.
05.05 "Относительность". Т/с.
05.10 "Путешествия "Русского экстрима".

малыши!"
21.00 "Любовь слепа". Т/с.
21.55 "Против течения". Т/с.
23.00 "Вести+".
23.20 "Другой мир. Разорвать паутину".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви". Т/с.
01.25 "По прозвищу "Росомаха". Боевик.

Возвращаясь к своей семье в Италию, Гарри Гордини по ошибке берет чужой чемодан вместо своего - и становится нечаянным владельцем груза наркотиков стоимостью в сотни миллионов долларов.

03.30 "Дорожный патруль".
03.45 "Закон и порядок". Т/с.
04.30 "Евроньюс" на русском языке.

18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 6-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 2-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский". Т/с.
01.20 "Клиент всегда мертв". Т/с.
02.35 Бильярд.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05 "Западное крыло". Т/с.

Т/с.
19.50 Лицом к городу.
20.55 "События. Время московское".
21.40 "Чужие здесь не ходят".

Детектив. На территории рыболовецкого совхоза людей немного, все друг друга знают. Но одно дело определить чужака и совсем другое - найти и обезвредить вооруженного бандита, которому после нескольких убийств терять нечего. Но долг чести и погоны офицера милиции обязывают к действию.

23.25 "Времечко".
23.55 "Петровка, 38".
00.15 "25 час. События. Время московское".
00.40 "Смерть Таирова". 1-я серия. Х/ф.
01.45 "Синий троллейбус".

рейса 534, летящего высоко в небе над бушующей Северной Атлантикой, мечтают лишь об одном - поскорей оказаться дома после утомительной задержки в лондонском аэропорту. Внезапно шум двигателей заглушается ужасным скрежетом разрываемого металла. Самолет устремляется вниз, навстречу неминуемой гибели...

23.00 33 квадратных метра.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Страсть к убийству". Х/ф.
03.50 "Обман". Х/ф.

ТРУДОУСТРОЙСТВО
В Балакове, Саратове, Москве, на Севере
специалистов в области производства, строительства, торговли, финансов, юриспруденции, услуг связи и транспорта , домашнего персонала.
Тел. 44-56-12
www.rabotaveka.ru
E-mail:vek@rol.ru

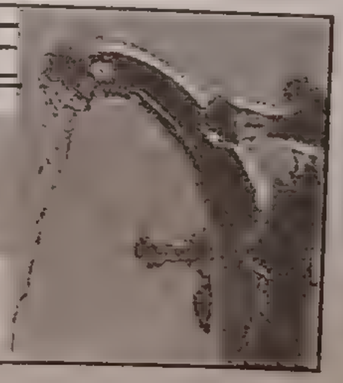
ПРИГЛАШАЕМ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ В САЛОНЫ ИГРОВЫХ АВТОМАТОВ:
* ОПЕРАТОРА ИГРОВОГО ЗАЛА
* Требования: девушка от 21 года, привлекательная внешность, общительность, коммуникабельность, желателен опыт работы.
* ПОМОЩНИКА ОПЕРАТОРА (охранника)
* Требования: мужчина, от 20 лет, коммуникабельность.

ОБРАЩАТЬСЯ: УЛ. СТЕПНАЯ, 8В, ОКОЛО П-КИ №5, ЕЖЕДНЕВНО С 10.00 ДО 12.00

Частные объявления
в «КРУГ» - по телефону!
35-95-13 с 9.00 до 17.00 в рабочие дни.
Объявления принимаются
БЕСПЛАТНО
с телефонов,
которые будут указаны в объявлении.

Товар сертифицирован
ЧП Максимович
АРГО
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
ОПТОМ
САХАР, МУКА, КРУПЫ, а также ПИВО более 50 видов
Скидки, доставка
Рыбные и мясные консервы, чай, шоколад, окорочка и многое другое
Промзона 2, терр. базы ПФК «Надежда».
Тел. 22-61-34

Вниманию налогоплательщиков - юридических лиц и индивидуальных предпринимателей!
МРИ ФНС России № 2 по Саратовской области приглашает Вас для сдачи налоговой и бухгалтерской отчетности за 2 квартал 2005г. Для Вашего удобства и экономии рабочего времени налоговые декларации принимаются в электронном виде: на магнитных носителях (дискетах) и по телекоммуникационным каналам связи по адресу: ул. Ак. Жука, 50, операционный зал, окна с 10 по 12.
Тел. 46-05-60, 29-38-98
Формы бланков налоговых деклараций предоставляются налоговой инспекцией на лазерных дисках (CD-RW) налогоплательщиков.

БУРЕНИЕ скважин на воду
Тел. 68-80-94,
8-927-225-80-94.


СРЕДА, 6 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач «Местного телевидения»

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 Спецвыпуск телетекста.
•07.25 Балаково: инструкция по применению.
07.35 «Никелодеон на ТНТ»: «Крутые бобры».
08.00 «Никелодеон на ТНТ»: «Котопес».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Предприниматель».
08.45 «Наши песни».
09.00 «Нил – река богов». Документальный фильм. 1 серия.
10.00 «УКОЛ ЗОНТИКОМ». Комедия (Франция, 1989 г.).
12.15 «Никелодеон на ТНТ»: «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 «Никелодеон на ТНТ»: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Балаково: инструкция по применению.
•14.10 Музыкальный подарок-1.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Мультсериал.
•14.45 Из истории Балакова.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18 45 «Открой глаза!».
•19 00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19 10 Музыкальный подарок-3.
•19 20 Спецвыпуск телетекста.
•19 25 Балаково: инструкция по применению.
•19 30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19 50 Телетекст. Погода в Балакове.
20 00 «БОЛЬШОЙ БРАТ».

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.20 "Небесная жизнь". Т/с.
10.20 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". Т/с.
11.30 "Русалочка". М/с.
12.00 Новости.
12.20 "Под маской беркута".

Приключения. Американский журналист и кинооператор получает задание: привезти сенсационный киноматериал с острова Макомбо о беркутах, похищающих детей.

14.00 "Замыслил я побег". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Закон джунглей". Т/с.
15.40 "Сыщики". Т/с.
16.50 "Хозяйка судьбы". Т/с.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Вне закона.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
21.00 Время.
21.30 "Небесная жизнь". Т/с.
23.30 "Грязные прелести". Триллер.
01.20 "Ураган". Х/ф.

К американскому губернатору, брошенному женой, на остров Паго-Паго приезжает дочь - художница Шарлотта, которая безумно влюбляется в сына вождя местного племени красавца-по-

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Любовь слепа". Т/с.
09.45 "ВЧК против патриарха Тихона".
10.45 "Вести. Дежурная часть".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "И снова Анискин". Х/ф.

Детектив. Из сельского музея при Доме культуры похищены ценные предметы прикладного искусства. Участковый Федор Иванович Анискин снова принимается за дело.

13.10 "Ха".
13.50 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Крот". Т/с.
15.30 "Против течения". Т/с.
16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Любовь слепа". Т/с.
21.55 "Против течения". Т/с.

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
09.00 "Фабрика грез". 2-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.20 "Особо опасен!"
10.50 "Только ты". Т/с.
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Гори, гори, моя звезда". Х/ф.

Двадцатый год. Местечко Крапивницы донимает банда, и никто не знает, откуда она налетает. В то же время в Крапивницы пробиваются «белые». И туда же прибывает Искремас - Искусство Революции в Массы, считающий, что народу без его театра никак нельзя...

Режиссер: Александр Митта.

В ролях: Нонна Мордюкова, Леонид Куравлев, Олег Табаков, Олег Ефремов, Константин Воинов.

15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 7-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 3-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное про-

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "Миллион в брачной корзине". Х/ф.

Аферист Леонидо Папагатто блестяще образован и энергичен. Но, несмотря на все ухищрения, он никак не может выбиться из нужды. Это обстоятельство толкает Леонидо на немыслимые авантюры.

Комедия Всеволода Шиловского.

В ролях: Ольга Кабо, Александр Ширвиндт и Софико Чиаурели.

11.05 М/ф
11.15 "Доходное место".
11.20 "Петровка, 38".
11.45 "События. Время московское".
12.00 Право на надежду.
12.35 Квадратные метры.
12.50 "Европейские ворота России".
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Следствие ведет Зиска". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Тонкая голубая линия". Т/с.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 Без репетиций.
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Очевидное-невероятное".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 Особая папка.
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Красное солнце".

Вестерн. Двое мошенников охотятся за

СТС

06.00 "16 отдел". Т/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Веселые мелодии". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Мой личный враг". 2-я серия. Х/ф.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
10.30 "Опасный рейс". Х/ф.
12.30 33 квадратных метра.
13.00 "Школа Черная дыра". Т/с.
13.30 "Боцман и попугай" Вып. 3, "Опасная шалость". М/ф.
14.00 "Деннис-непоседа". М/ф.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Люди в черном". М/с.
15.30 "Приключения Джеки Чана". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Мой личный враг". 3-я серия. Х/ф.
21.00 "Беги". Х/ф.

Остросюжетный. Когда молодой человек без гроша в кармане, но на чужой дорогой машине подъезжает к дверям подпольного казино, глупо предполагать, что это закончится для него лишь одной партией в покер...

Режиссер: Джофф Барроуз.

В ролях: Патрик Демпси, Келли Престон,

по применению.
•15.10 Музыкальный подарок-2.
•18.45 «Открой глаза!».
•19.00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.10 Музыкальный подарок-3.
•19.20 Спецвыпуск телетекста
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
22.00 «МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ». Комедия (США-Австралия, 1999 г.).
00.05 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.35 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•00.55 Спецвыпуск телетекста.
•01.00 Хит недели.
01.05 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.40 «Наши песни».

23.30 "Грязные прелести". Триллер.
01.20 "Ураган". Х/ф.

К американскому губернатору, брошенному женой, на остров Паго-Паго приезжает дочь - художница Шарлотта, которая безумно влюбляется в сына вождя местного племени красавца-полинезийца Матангу.

Режиссер: Ян Троэлль.

В ролях: Джейсон Робард, Миа Фэрроу, Макс фон Сюдов.

03.00 Новости.
03.05 "Ураган". Х/ф.
03.40 "Относительность". Т/с.
05.00 Новости.
05.05 "Относительность". Т/с.
05.10 "Сканер". "Люди-невидимки".

18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
•20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Любовь слепа". Т/с.
21.55 "Против течения". Т/с.
23.00 "Вести+".
23.20 "Хозяин зоны".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви". Т/с.
01.25 "Заряженные смертью". Детектив.
03.35 "Дорожный патруль".
03.45 "Закон и порядок". Т/с.
04.30 "Евроньюс" на русском языке.

здняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 7-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 3-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский". Т/с.
01.20 "Клиент всегда мертв". Т/с.
02.35 Бильярд.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05 "Западное крыло". Т/с.

17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Очевидное-невероятное".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 Особая папка.
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Красное солнце". *Вестерн. Двое мошенников охотятся за драгоценным мечом самурая, который каким-то чудом оказался на Диком Западе. Режиссер: Теренс Янг. В ролях: Ален Делон, Чарльз Бронсон, Тосиро Мифунэ.*
23.40 "Времечко".
00.10 "Петровка, 38".
00.30 "25 час. События. Время московское".
00.55 "Смерть Таирова". 2-я серия. Х/ф.
02.00 "Синий троллейбус".

В наличии молодой человек без гроша в кармане, но на чужой дорогой машине подъезжает к дверям подпольного казино, глупо предполагать, что это закончится для него лишь одной партией в покер...

Режиссер: Джофф Барроуз.

В ролях: Патрик Демпси, Келли Престон, Кен Подж, Алан С. Петерсон, Джеймс Кидни, Шон Мак Кенн.

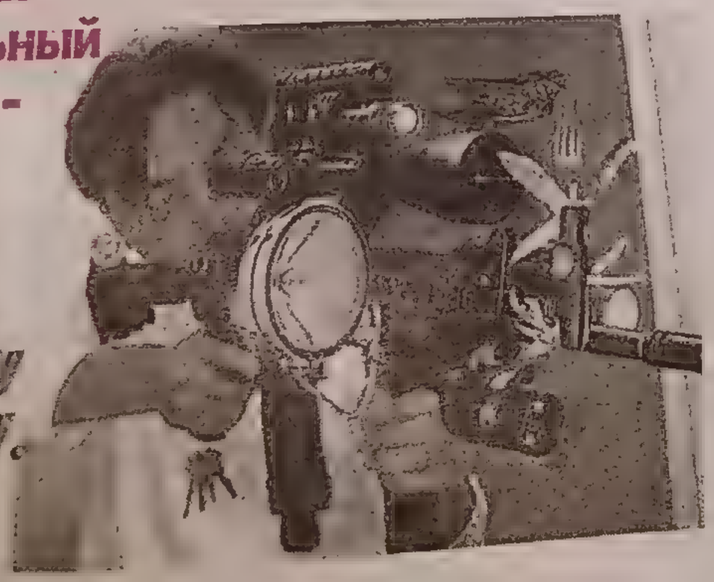
23.00 33 квадратных метра.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Подозрительный план". Триллер.
03.50-05.20 "Нависшая угроза". Триллер.

● Проекты

Снимается кино – в подарок всем и каждому

Новая услуга от телепрограммы «Музыкальный подарок» -

СЪЕМКА МИНИ-ФИЛЬМА К ЛЮБОМУ ТОРЖЕСТВУ.



Представьте, как вы удивите и растрогаете юбиляра или именинника, вручив ему в качестве подарка фильм с ним в главной роли. Теперь и такое возможно. Основой фильма могут послужить фотографии виновника торжества - от рождения до настоящего времени, а также поздравления родных и друзей, снятые на видеокамеру. Видеокассета с таким фильмом станет самым необычным подарком. И самым долговечным. Ведь семейные реликвии передаются из поколения в поколение.

Фильм о ярких моментах жизни самого дорогого человека можно заказать уже сейчас. По вполне доступным ценам.

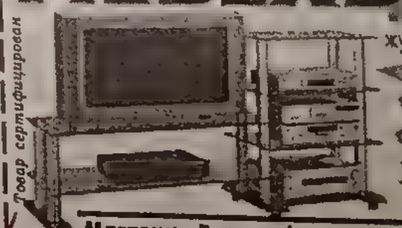
Контактный тел.: 33-16-77. Ул. Степная, 54, РИА «Экспресс».

Татьяна МЕХОНОШИНА.

Торговый зал "КРОНА"
ул. 30 лет Победы 29-а
тел. 33-32-18

- Сервис
- Кредиты
- Расходники
- КОМПЬЮТЕРЫ

В наличии и на заказ
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА



журнальные столики, TV-тумбы, полочки
ЗЕРКАЛА
ЗЕРКАЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
для ванных комнат, прихожих
Товар сертифицирован
Магазин «Гранд» (новое здание), 1 этаж, ул. Ленина, 94/1 (отдел «Мир стекла»). Тел. для справок 44-63-81.
TV Донбасс (пр. Героев, 36)
Предъявителю купона скидка - 3%

ЧЕТВЕРГ, 7 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программы возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 Спецвыпуск телетекста.
•07.25 Балаково: инструкция по применению.
07.35 «Никелодеон на ТНТ»: «Крутые бобры».
08.00 «Никелодеон на ТНТ»: «Котопес».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Наши песни».
09.00 «Нил – река богов». Документальный фильм. 2 серия.
10.05 «МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ». Комедия (США-Австралия, 1999 г.).
12.15 «Никелодеон на ТНТ»: «Дикая семейка Торнберри».
12.40 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 «Никелодеон на ТНТ»: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Балаково: инструкция по применению.
•14.10 Музыкальный подарок-1.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Мультсериал.
•14.45 Из истории Балакова.
•14.50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Музыкальный подарок-2.
•18.45 «Открой глаза!».
•19.00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.10 Музыкальный подарок-3.
•19.20 Спецвыпуск телетекста.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.20 "Небесная жизнь". Т/с.
10.20 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". Т/с.
11.30 "101 далматинец". М/с.
12.00 Новости.
12.20 "Двойной обгон". Х/ф.
14.00 "Замыслил я побег". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Закон джунглей". Т/с.
15.40 "Сыщики". Т/с.
16.50 "Хозяйка судьбы". Т/с.
18.00 Вечерние новости.
18.10 Криминальная Россия. "Прощай, оружие!" 2-я серия.
18.40 "Пять вечеров".
19.50 "Улицы разбитых фонарей". Т/с.
21.00 Время.
21.30 Конкурс "Пять звезд".
23.30 "Малена".

Мелодрама. В этот день Муссолини объявил войну Англии и Франции, а мальчику Ренато купили новый велосипед. В этот день его приняли в компанию других гордых владельцев велосипедов, которые уже носили длинные брюки. В этот день он впервые увидел Малену, дочь глуховатого учителя латыни. Все мальчишки сходили с ума от ее красоты.

01.10 "Роковой полет".

Триллер. Сиэтл, солнечный летний день. Авиалайнер и небольшой самолет практически одновременно

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Любовь слепа". Т/с.
09.45 "Советская империя. Гостиница "Москва".
10.45 "Вести. Дежурная часть".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести-Саратов".
11.50 "И снова Анискин". Х/ф.
13.15 "Ха".
13.45 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести-Саратов".
14.30 "Крот". Т/с.
15.30 "Против течения". Т/с.
16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести-Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Подробности".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести-Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 "Любовь слепа".
21.55 "Против течения". Т/с.
23.00 "Вести+".
23.20 "Его знали только в лицо. Трагедия комика".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви".
01.25 "Нет вестей от Бога".

Последняя декада складывалась неудачно на Небе. Руководство обеспокоено тем, что в последние

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
09.00 "Фабрика грез". 3-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.20 Тайны разведки.
10.50 "Только ты". Т/с.
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.30 "Девять дней одного года". Х/ф.

Фильм о талантливом молодом ученом, который с риском для жизни проводит исследования в области ядерной физики.

Режиссер: М. Ромм.
В ролях: А. Баталов, И. Смоктуновский, Т. Лаврова, Н. Плотников, М. Казаков.

15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Граф Крестовский". 8-я серия. Т/с.
20.45 "Только ты". 4-я серия. Т/с.
21.50 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 "Сегодня".
22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский". Т/с.
01.20 "Клиент всегда мертв". Т/с.
02.40 Бильярд.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05-06.00 "Западное крыло". Т/с.

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "Чужие здесь не ходят". Х/ф.
10.40 Премия "Золотая звезда".
11.20 "Петровка, 38".
11.45 "События. Время московское".
12.00 Особая папка.
12.50 Точный расчет.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Следствие ведет Зиска". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Тонкая голубая линия". Т/с.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 "Москва Гиляровского".
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "21 кабинет" с В. Белицким.
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 Отдел "Х".
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Большие деньги".

Криминальная драма. Стареющего букмекера Винни вынуждают уйти на покой молодые и жестокие преступники. Босс мафии заставляет Винни взять к себе в партнеры своего сына, нагловатого и безжалостного Тони. Между Винни и Тони назревает конфликт, и ясно, что

СТС

06.00 "16 отдел". Т/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Веселые мелодии". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Мой личный враг". 3-я серия. Х/ф.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
10.30 "Беги". Х/ф.
12.30 33 квадратных метра.
13.00 "Школа Черная дыра". Т/с.
13.30 "Боцман и попугай" Вып. 4, "Часовые полей". М/ф.
14.00 "Деннис-непоседа". М/ф.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Люди в черном". М/с.
15.30 "Приключения Джеки Чана". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Мой личный враг". 4-я серия. Х/ф.
21.00 "Саймон говорит".

Комедийный боевик. Саймон - агент Интерпола высочайшего класса, мастер восточных единоборств и любимец женщин. Он не привык повторять дважды и не прощает врагов. Он отправляется отдыхать на юг Франции, где встречает своего бывшего коллегу, который втягивает Саймона в одно сумасшедшее дело...

22.55 33 квадратных метра.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная

Реалити-шоу.
•18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Музыкальный подарок-2
•18.45 «Окна глаза».
•19.00 Телетекст. Погода в Балакове.
•19.10 Музыкальный подарок-3.
•19.20 Спецвыпуск телетекста.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•19.50 Телетекст. Погода в Балакове.
20.00 «БОЛЬШОЙ БРАТ». Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
22.00 «СОБАКА НА СЕНЕ». Комедия (СССР, 1977 г.).
01.00 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•01.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•01.50 Спецвыпуск телетекста.
•01.55 Хит недели.

ли длинные брюки. В этот день он впервые увидел Малену, дочь глуховатого учителя латыни. Все мальчишки сходили с ума от ее красоты.
01.10 "Роковой полет".
Триллер. Сиэтл, солнечный летний день. Авиалайнер и небольшой самолет практически одновременно поднимаются в безоблачное небо. По роковой случайности их траектории пересекаются, столкновение становится неизбежным.
02.50 "Три помощника". Комедия.
03.00 Новости.
03.05 "Три помощника". Комедия.
04.20 "Относительность". Т/с.
05.00 Новости.
05.05 "Относительность". Т/с.

21.55 "Против течения". Т/с.
23.00 "Вести+".
23.20 "Его знали только в лицо. Трагедия комика".
00.15 "Вести. Дежурная часть".
00.30 "Три цвета любви".
01.25 "Нет вестей от Бога".
Последняя декада складывалась неудачно на Небе. Руководство обеспокоено тем, что в последние годы количество душ, достойных попасть в рай, практически равно нулю. Что не скажешь об аде, на контрольно-пропускном пункте которого не пробиться от количества поступающих душ. Все говорит о том, что ад, судя по всему, победил в борьбе между добром и злом...
03.45 "Дорожный патруль".
04.00 "Закон и порядок".
04.45 "Вести. Дежурная часть".

22.40 "Секс в большом городе". Т/с.
00.00 "Сегодня".
00.15 "Граф Крестовский". Т/с.
01.20 "Клиент всегда мертв". Т/с.
02.40 Бильярд.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05-06.00 "Западное крыло". Т/с.

АНЕКДОТ

☺ **Молодой муж говорит жене:**
- Ты не поверишь, но этот суп я испек сам.

☺ **Муж обращается к жене:**
- Ноги-то у тебя красивые. Жалко, кончаются быстро.

кера Винни вынуждают уйти на покой молодые и жестокие преступники. Босс мафии заставляет Винни взять к себе в партнеры своего сына, нагловатого и безжалостного Тони. Между Винни и Тони назревает конфликт, и ясно, что мирным путем этот конфликт не разрешить...
Режиссер: Грэм Тикстон.
В ролях: Питер Фалк, Лорин Холли, Тимоти Хаттон, Колм Мини.
23.35 "Времечко".
00.05 "Петровка, 38".
00.25 "25 час. События. Время московское".
00.50 "Смерть Таирова". 3-я серия. Х/ф.
01.55 "Синий троллейбус".

встречает своего бывшего коллегу, который втягивает Саймона в одно сумасшедшее дельце...
22.55 33 квадратных метра.
23.30 Истории в деталях.
00.00 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.35 Детали.
01.35 "Друзья". Т/с.
02.25 "Сьюзи Кью".
Кто такая Сьюзи Кью? Она погибла в автокатастрофе. Сьюзи вернулась в мир людей полвека спустя, чтобы помочь своим родителям, оказавшимся в трудной ситуации, и подростку по имени Зак, выросшему без отца...
03.50 "Винтовая лестница". Триллер.

ИНФОРМ-ЦЕНТР РИА "ЭКСПРЕСС" ПРЕДЛАГАЕТ:

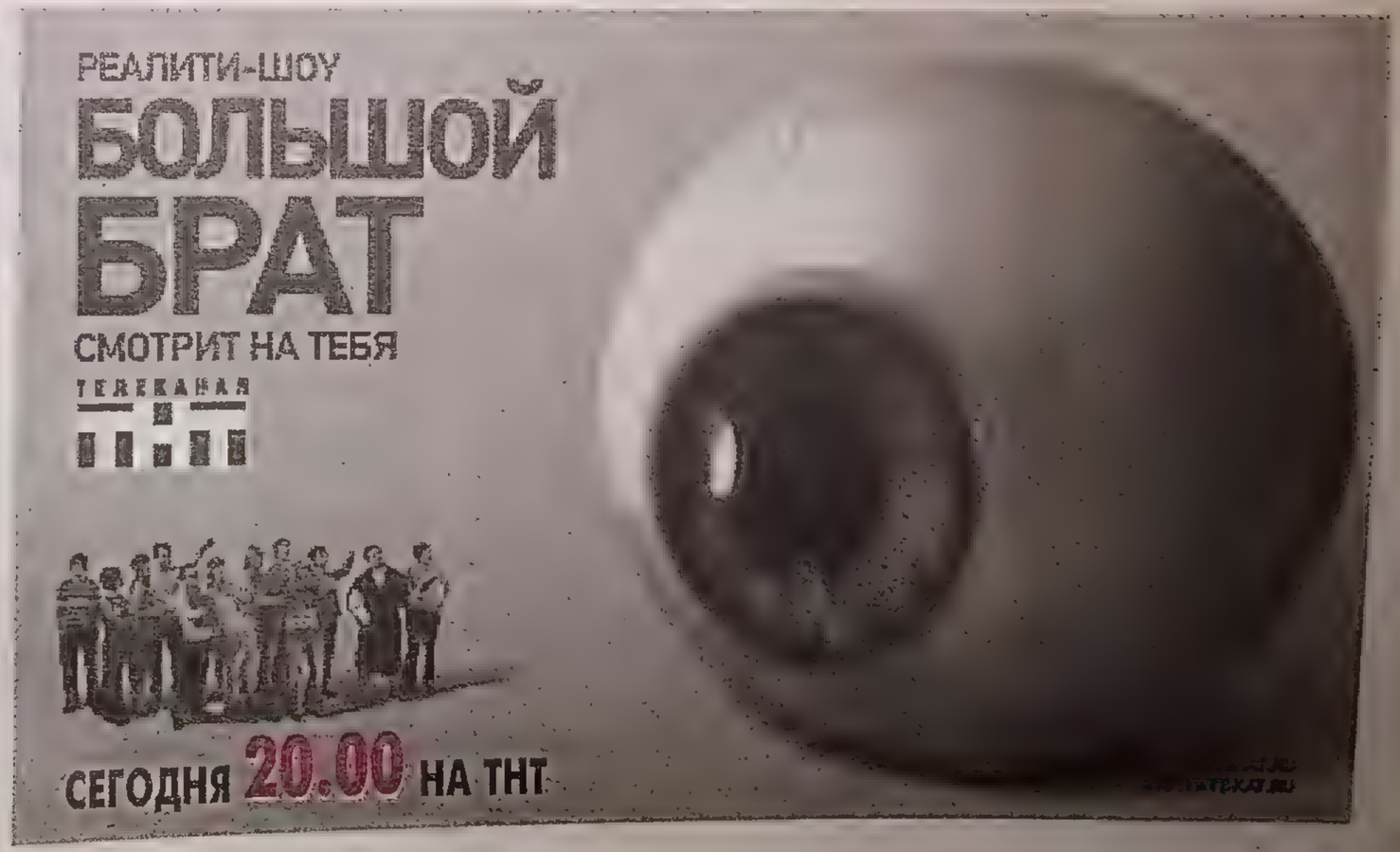
- поместить Вашу информацию в БАНК ДАННЫХ

О ПОКУПКЕ, ПРОДАЖЕ И ОБМЕНЕ

НЕДВИЖИМОСТИ

Качественное обслуживание при минимальных расценках!

Ждем вас по адресу: ул. Степная, 54, РИА «Экспресс», с 9.00 до 17.00 ежедневно, кроме сб.и вс. Звоните: 33-91-84.



ПЯТНИЦА, 8 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Незапланированные программы возможны в эти сутки по техническим причинам

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

•07.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
•07.20 Спецвыпуск телетекста
•07 25 Балаково инструкция по применению
07 35 «Никелодеон на ТНТ»: «Как говорит Джинджер».
08.00 «Никелодеон на ТНТ»: «Котопес».
08.25 «Маззи». Мультсериал.
08.30 «Русская усадьба–4».
09 00 «СОБАКА НА СЕНЕ». Комедия (СССР, 1977 г.).
12.00 «Чужой голос». Мультфильм.
12.15 «Никелодеон на ТНТ»: «Дикая семейка Торнберри»
12.40 «Никелодеон на ТНТ»: «Губка Боб Квадратные штаны».
13.05 «Никелодеон на ТНТ»: «Ох, уж эти детки».
13.30 «Телемагазин».
•14.00 Спецвыпуск телетекста.
•14.05 Балаково: инструкция по применению.
•14.10 Музыкальный подарок–1.
•14.30 «Поляна Льва Кингсли». Мультсериал.
•14.45 Из истории Балакова.
•14:50 Телетекст. Погода в Балакове.
15.00 «Толстая девчонка».
16.00 «ДОМ–2. Жара». Реалити–шоу.
17.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити–шоу.
•18.00 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•18.05 Балаково: инструкция по применению.
•18.10 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.20 Музыкальный подарок–2.
•18 50 Телетекст.
•19 00 Музыкальный подарок–3.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19 30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19 55 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове.
20 00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».**

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.20 "Небесная жизнь". Т/с.
10.20 "Виола Тараканова. В мире преступных страстей". Т/с.
11.30 "Ведьма". М/с.
12.00 Новости.
12.20 "За счастьем". Комедия.
13.50 "Замыслил я побег". Т/с.
15.00 Новости.
15.20 "Закон джунглей". Т/с.
15.40 "Сыщики". Т/с.
16.50 "Хозяйка судьбы". Т/с.
18.00 Вечерние новости.
18.30 "Пять вечеров".
19.50 "Поле чудес".
21.00 Время.
21.25 "Смешные люди" с Г. Ветровым.
23.10 "В движении". Х/ф.

Саша Гурьев - успешный журналист. Он в постоянном поиске сенсаций, на которых иногда зарабатывает деньги, но чаще - неприятности. Случайно встретившись с другом, вернувшимся из заграницы в Москву, чтобы занять крупный политический пост, Гурьев узнает, что друг в опасности, и к тому же Саша причастен к его неприятностям. Испробовав все возможное и пытаясь предотвратить трагедию, Гурьев находит спасение в бегстве.

Режиссер: Филипп Янковский.

В ролях: Константин Хабенский, Елена Перова, Оксана Фандера, Михаил Ефремов, Федор Бондарчук.

01.00 "Флирт со зверем".

РОССИЯ

05.00 "Доброе утро, Россия!"
08.45 "Любовь слепа". Т/с.
09.45 "Мой серебряный шар. Сын Горького, брат Свердлова".
10.45 "Вести. Дежурная часть".
11.00 "Вести".
*11.30 "Местное время. Вести–Саратов".
11.50 "И снова Анискин". Х/ф.
13.15 "Ха".
13.45 "Вести. Дежурная часть".
14.00 "Вести".
*14.10 "Местное время. Вести–Саратов".
14.30 "Крот". Т/с.
15.30 "Против течения". Т/с.
16.30 "Вести. Дежурная часть".
*16.40 "Местное время. Вести–Саратов".
17.00 "Вести".
17.10 Кулагин и партнеры.
17.45 "Кармелита". Т/с.
18.45 "Исцеление любовью". Т/с.
19.45 "Вести. Дежурная часть".
20.00 "Вести".
*20.30 "Местное время. Вести–Саратов".
20.50 "Спокойной ночи, малыши!"
21.00 Конкурс "Пять звезд".
22.50 "Афера". Детектив.

Авантюрная мелодрама. В центре сюжета фильма - гениально задуманная и исполненная афера. Предприимчивый молодой человек по имени Андрей Давыдов решает провернуть грандиозную аферу. Подтасовав научные данные, он собирается напугать мировую общественность тем, что надвигается глобальная экологическая катастрофа, и, воспользовавшись паникой на нью-

НТВ

06.00 "Сегодня утром".
09.00 "Фабрика грез". 4-я серия. Т/с.
10.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
10.20 "Военное дело".
10.50 "Только ты". Т/с.
11.55 "Граф Крестовский". Т/с.
13.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
13.35 "Вербовщик". Детектив.
15.35 Игры разума.
16.00 "Сегодня" с К. Поздняковым.
16.20 "Принцип домино".
17.30 "Шоу Степаненко".
18.35 "Чрезвычайное происшествие".
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.35 "Колония". Боевик.
21.45 "Чрезвычайное происшествие".
22.00 'Сегодня".
22.40 "Совершенно секретно". "Информация к размышлению".
23.35 "Щепка". Х/ф.

Карла Норрис, красивая женщина 35-ти лет, сотрудница издательства переезжает на новую квартиру в небоскреб на Манхэттене. Здесь она узнает, что бывшая нанимательница ее квартиры, очень похожая на нее, выбросилась из окна. Карла становится объектом соперничества двух мужчин - владельца дома Зига Хоукинса и соседа, маститого писателя и клиента ее издательства Джека Лэнсфорта. Несколько таинственных смертей

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Настроение".
08.45 "Газетный дождь".
09.00 "Ужин в четыре руки". 1-я и 2-я серии. Х/ф.
11.00 М/ф
11.20 "Петровка, 38".
11.45 "События. Время московское".
12.00 Отдел "Х".
12.45 Денежный вопрос.
13.05 "Деловая Москва".
13.35 "Следствие ведет Зиска". Т/с.
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Тонкая голубая линия". Т/с.
15.30 "Регионы: прямая речь".
16.00 М/ф
16.30 "Алло, ТВ!"
17.30 "Супердиск".
17.45 "События. Время московское".
18.05 "Пять минут деловой Москвы".
18.15 "Приглашает Б. Ноткин".
19.00 "Инспектор Деррик". Т/с.
19.50 "Народ хочет знать".
20.45 "События. Время московское".
21.25 "Будьте моим мужем". Х/ф.

В разгар купального сезона на курорте познакомились одинокие мужчина и женщина. Мнимый муж ей был нужен для того, чтобы снять жилье, вот она и обратилась к первому встречному на вокзале.

Режиссер: Алла Сурикова.

В ролях: Андрей Миронов, Елена Проклова и Нина Русланова.

23.25 "Русский век".
00.05 "Петровка, 38".
00.25 "25 час. События.

СТС

06.00 "16 отдел". Т/с.
06.50 "Смешарики". М/с.
07.00 "Веселые мелодии". М/с.
07.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
08.00 "Мой личный враг". 4–я серия. Х/ф.
09.00 Истории в деталях.
09.30 "Дорогая Маша Березина". Т/с.
10.30 "Саймон говорит". Х/ф.
12.20 33 квадратных метра.
13.00 "Школа Черная дыра". Т/с.
13.30 "Боцман и попугай" Вып. 5, "Веселый огород". М/ф.
14.00 "Деннис–непоседа". М/ф.
14.35 "Новые фильмы о Скуби Ду". М/с.
15.00 "Люди в черном". М/с.
15.30 "Приключения Джеки Чана". М/с.
16.00 "Зена – королева воинов". Т/с.
17.00 "Зачарованные". Т/с.
18.00 "Комиссар Рекс". Т/с.
18.55 "Моя прекрасная няня". Т/с.
19.30 Истории в деталях.
20.00 "Мой личный враг". 5–я серия. Х/ф.
21.00 "Солдат". Х/ф.

В любое время, с любым оружием, на любой планете - везде нужны солдаты, такие как сержант Тодд. Но когда Тодд постарел, и на смену его поколению пришло новое, - более совершенное, выведенное генной инженерией, - Тодда выбросили на планету, служащую мусорной свалкой во вселенной. Однако сержанта рано

по применению.
•18.10 Телетекст. Погода в Балакове.
•18.20 Музыкальный подарок-2.
•18.50 Телетекст.
•19.00 Музыкальный подарок-3.
•19.25 Балаково: инструкция по применению.
•19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ» (с интерактивом).
•19.55 Спецвыпуск телетекста. Погода в Балакове.
20.00 «БОЛЬШОЙ БРАТ». Реалити-шоу.
21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
22.00 «ПОРНО И ЦЫПОЧКИ». Комедия (США, 2002 г.).
00.05 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.
•00.35 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
•01.00 Спецвыпуск телетекста.
01.05 «БОЛЬШОЙ БРАТ. Ночная жизнь». Реалити-шоу.
01.40 «Наши песни».

частен к его неприятностям. Испробовав все возможное и пытаясь предотвратить трагедию, Гурьев находит спасение в бегстве.
Режиссер: Филипп Янковский.
В ролях: Константин Хабенский, Елена Перова, Оксана Фандера, Михаил Ефремов, Федор Бондарчук.
01.00 "Флирт со зверем". Комедия.
02.50 "Последний контракт". Триллер.
Хладнокровная наемная убийца Марч хочет завязать с этим бизнесом. Но соглашается выполнить последнее задание своего босса-наркодиллера. Однако впервые Марч не может справиться с работой - внезапно она узнает, что беременна.
04.20 "Относительность". Т/с.

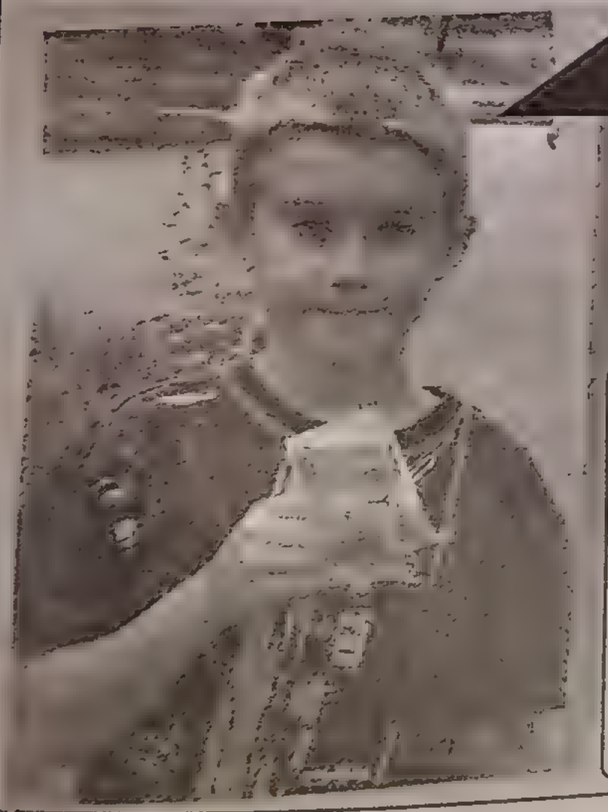
фильма - гениально задуманная и исполненная афера. Предприимчивый молодой человек по имени Андрей Давыдов решает провернуть грандиозную аферу. Подтасовав научные данные, он собирается напугать мировую общественность тем, что надвигается глобальная экологическая катастрофа, и, воспользовавшись паникой на нью-йоркской фондовой бирже, заработать огромные деньги на изменении курса ценных бумаг...
Режиссер: Евгений Лаврентьев.
00.40 "Не называй меня малышкой". Боевик.
02.40 "Кинескоп" с П. Шепотинником.
03.35 "Дорожный патруль".
03.45 "Горячая десятка".
04.40 "Закон и порядок". Т/с.
05.30 "Евроньюс" на русском языке.

нимательница ее квартиры, очень похожая на нее, выбросилась из окна. Карла становится объектом соперничества двух мужчин - владельца дома Зига Хоукинса и соседа, маститого писателя и клиента ее издательства Джека Лэнсфорта. Несколько таинственных смертей жильцов дома №113 наводит ее на мысль, что вокруг нее самой сжимается смертельно опасное кольцо... Кто же из двух ухажеров убийца?
Режиссер: Филлип Нойс.
01.55 Бильярд.
02.40 Кома: это правда.
03.10 "10-8". Т/с.
04.00 "Сегодня".
04.15 "Джейк 2.0". Т/с.
05.05 "Западное крыло". Т/с.

Мнимый муж ей был нужен для того, чтобы снять жилье, вот она и обратилась к первому встречному на вокзале.
Режиссер: Алла Сурикова.
В ролях: Андрей Миронов, Елена Проклова и Нина Русланова.
23.25 "Русский век".
00.05 "Петровка, 38".
00.25 "25 час. События. Время московское".
00.50 "Три цвета. Белый". Х/ф.
Второй фильм трилогии «Три цвета: синий, белый, красный». После развода с женой-француженкой поляк Кароль остается во Франции без средств к существованию. С помощью своего соотечественника он нелегально пробирается в Польшу, где мечтает разбогатеть, чтобы вернуть жену...

бым оружием, на любой планете - везде нужны солдаты, такие как сержант Тодд. Но когда Тодд постарел, и на смену его поколению пришло новое, - более совершенное, выведенное генной инженерией, - Тодда выбросили на планету, служащую мусорной свалкой во вселенной. Однако сержанта рано было списывать...
23.05 Истории в деталях.
23.35 "Моя прекрасная няня". Т/с.
00.10 "Акулы-2". Х/ф.
Большая белая акула съедает аквалангистку Эми Петерсон. В живых остается ее сестра Саманта. А в Кэйптауне готовят к открытию огромный аквариум «Водный мир»...
02.00 "Семнадцатилетние". Комедия.
03.30 "Сокровища Дос-Сантос". Х/ф.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!



Игорь Гужов стал очередным победителем игры «3 шкатулки» в программе «Музыкальный подарок». В скором будущем Игорь мечтает приобрести мобильный телефон, и начало уже есть - приз 200 руб. от спонсора игры ООО «Корона».

С первого класса он занимается борьбой дзюдо и надеется заслужить черный пояс. А еще мечтает об открытии собственного спортивного комплекса по обучению борьбе дзюдо. Родители сына поддерживают и верят, что мечты сбудутся, тем более, что одна из них уже осуществилась. Примечательно, что два года назад родители поздравляли в программе «Музыкальный подарок» бабушку Игоря и выиграли приз - курсы обучения на компьютере. После такого подарка был приобретен и сам компьютер.

магазин ООО «КОРОНА»
ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛОМБАРД ЮВЕЛИР СКУПКА
РАСПРОДАЖА НЕВЫКУПЛЕННЫХ ВЕЩЕЙ. ЕСТЬ ВСЕ. ДЕШЕВО
Территория рынка «РОКОТ», тел.: 66-81-92
ТД «КОБЗАРЬ», ул. Ленина, 29, тел.: 44-77-28
Св. №0090000343 от 11.02.2004 г.

СУББОТА, 9 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программ возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Удивительные миры» – «Аргентина».
07.50 «Жестокие войны». Мультсериал.
•08.15 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ». (Повтор).
•08.45 «Утренний кофе». Музыкальная программа
09.05 «Фигли-мигли».
09.35 «Маски-шоу».
10.00 «ПОРНО И ЦЫПОЧКИ». Комедия (США, 2002 г.).
12.00 «Белая цапля», «Ценная бандероль». Мультфильмы.
12.30 «Маззи». Мультсериал.
12.40 «Сейлормун».
13.25 «Маззи». Мультсериал.
13.30 «Две блондинки против грязи».
14.00 «Верю – не верю». Юмористическая программа.
•14.30 Музыкальный подарок-1.
•14.40 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•14.55 Телетекст.
15.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
16.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «МОСКВА: инструкция по применению». Лучшее за неделю.
18.00 «Запретная зона» с Михаилом Поречениковым. Ток-шоу.
•19.00 Музыкальный подарок-2
•19.40 Телетекст.
•19.50 Музыкальный подарок-3
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».**

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.50 "Шутка за шуткой".
06.00 Новости.
06.10 "Шутка за шуткой".
06.40 "Остров сокровищ". Х/ф.
08.20 Играй, гармонь любимая!
09.00 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "Три окна".
10.50 "Кумиры". Н. Бregвадзе.
11.30 "Кряк-бригада". М/с.
12.00 Новости.
12.20 История с географией. "Шаолинь. Путь воина".
13.10 Умницы и умники.
13.50 Футбол. Чемпионат России. "Спартак" – "Локомотив".
16.00 "Поросенок в городе". Комедия.
17.40 Классика Уолта Диснея.
18.00 Вечерние новости.
18.10 "Белые росы". Х/ф.
Маленькие дети - маленькие хлопоты, а вырастут - каждый день новые проблемы. У Федоса Ходоса три взрослых сына, а о покое старик может только мечтать.
Режиссер: Игорь Добролюбов.
В ролях: Николай Караченцов, Всеволод Санаев, Михаил Кокшенов, Станислав Садальский, Галина Польских.
19.50 "Кто хочет стать миллионером?"
21.00 Время.
21.20 Конкурс "Пять звезд".
23.20 "Вне игры".
00.20 "Городские пижоны". Комедия.
Приключение в духе вестерна начинается в сердце Нью-Йорка, где герой фильма, горожанин до мозга костей,

РОССИЯ

06.00 "Доброе утро, Россия!"
07.40 "Золотой ключ".
08.00 "Вести".
*08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08.20 "Русское лото".
08.55 "Утренняя почта".
09.25 "Пуаро Агаты Кристи. Убийство по алфавиту". Детектив.
11.00 "Вести".
*11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "В поисках приключений".
12.20 "Комната смеха".
13.15 "Клуб сенаторов".
14.00 "Вести".
14.20 "Человек-амфибия". Х/ф.
О красивой и трагичной любви Ихтиандра, сына ученого, в результате уникальной операции получившего способность жить как в земной, так и в водной стихии, и дочери рыбака.
16.00 "Земное и небесное. Крещение".
16.40 "Земное и небесное. Благоверный князь".
17.15 "Живая музыка Победы".
18.00 "Веселый вечер "Аншлага".
20.00 "Вести".
20.25 "Честный детектив".
20.55 "Своя чужая жизнь". Х/ф.
Действие фильма происходит в двух временных пластах: XXI век и март 1921 г. Петроград. Кронштадский мятеж. Поэты Серебряного века. По словам режиссера, будущая картина будет для телевидения «неожиданным явлением», - говорит режиссер. Это история о том, как в наши дни снимают телевизионный много-

НТВ

05.55 "Частный детектив". Х/ф.
07.35 "Национальное Географическое Общество детям".
08.00 "Сегодня".
08.15 "Полицейский Кэтс и его собака: отчаянное воскресение". Т/с.
08.50 "Без рецепта".
09.25 "Дикий мир" с Т. Баженовым.
10.00 "Сегодня".
10.20 "Растительная жизнь". А. Фрейндлих.
10.55 "Кулинарный поединок".
11.55 "Квартирный вопрос".
13.00 "Сегодня".
13.20 "Особо опасен!"
14.00 "Тайны мадам Вонг". Х/ф.
16.00 "Сегодня".
16.20 "Женский взгляд". М. Дунаевский.
16.55 Своя игра.
17.55 Лжец.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.35 "Профессия-репортер".
20.05 "Французский поцелуй". Х/ф.
Пытаясь вернуть неверного жениха, главная героиня вылетает в Париж. В самолете девушка знакомится с очаровательным французом. Намерения молодого человека оказываются серьезными - он решает использовать сумочку легковерной мисс для хранения краденого.
Режиссер: Лоуренс Кэздан.
22.25 "Полицейская академия-2: их первое задание". Комедия.
Молодые выпускники

ТВ-ЦЕНТР

06.55 "Всадник на золотом коне". Х/ф.
08.05 Без репетиций.
08.30 "Православная энциклопедия".
09.00 Право на надежду.
09.25 М/ф
09.45 "Подводная одиссея команды Кусто". Д/с.
10.40 Пятая передача.
11.00 "События. Время московское".
11.15 Городское собрание.
11.50 Солнечный круг.
12.30 "Белые волки". Х/ф.
Коварству «бледнолицых» нет предела. Они загоняют индейцев в резервацию. В зимний холод «белые волки» оставляют «краснокожих» без еды и воды. Вождь индейского племени Зоркий Сокол вступает на тропу войны...
Режиссер: К. Петцольд.
14.30 М/ф
14.45 "События. Время московское".
15.00 "Я так любила вас". И. Юрьева.
15.45 "Черный тюльпан". Х/ф.
Приключенческий фильм по одноименному роману А. Дюма о благородном разбойнике.
В ролях: Ален Делон, Аким Тамирофф, Вирна Лизи и Доун Эддамс.
18.00 М/ф
18.15 "Русский век".
19.00 "События. Время московское".
19.10 "Так поступают настоящие женщины". Т/с.
21.00 "Постскриптум" с А. Пушковым.
22.00 "Победитель". Х/ф.

СТС

06.00 "Тренер". Х/ф.
07.30 "Хочу быть отважным". М/ф.
07.50 "Табалуга". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "На Диком Западе". М/с.
09.00 "Полундра!"
09.30 "Шоу Тома и Джерри". М/с.
10.00 "Лето напрокат". Х/ф.
11.50 "Хорошие песни".
14.00 Спасите, ремонт.
15.00 "День "Д". 2-я серия. Д/ф.
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "Улицы разбитых фонарей". "Отсутствие доказательств". Т/с.
17.50 "Солдат". Х/ф.
19.50 "Моя прекрасная няня". Т/с.
21.00 "Клуб первых жен". Х/ф.
23.10 "Подруги навсегда". Х/ф.
Невозможно представить женщин более разных, чем Сесилия Блум и Хиллари Уитни Эссекс, они - как огонь и вода, как земля и небо. Первая - шустрая, немного вульгарная нью-йоркская певичка, вторая - холодная аристократичная калифорнийская адвокатесса. Тем не менее, этих женщин связывает крепкая дружба...
Режиссер: Гэрри Маршалл.
В ролях: Бетт Мидлер, Барбара Херши, Джон Херд, Спалдинг Грей, Лэйни Казан, Джеймс Рид,
01.45 "Доктор Стрендж-лав". Комедия.
03.20 "Враждебная сила" Триллер.
У офицера полиции

по применению». Лучшее за неделю.

18.00 «Запретная зона» с Михаилом Поречен-

19.00 Музыкальный подарок-2.

19.40 Телетекст.

19.50 Музыкальный подарок-3.

20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.

21.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.

22.00 «Комеди Клаб»

23.00 «Секс с Анфисой Чеховой».

23.30 «Секс как наука». Документальный сериал

00.30 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение

01.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** Ночная жизнь». Реалити-шоу.

01.30 «Наши песни».

ский, Галина Польских.

19.50 "Кто хочет стать миллионером?"

21.00 Время.

21.20 Конкурс "Пять звезд".

23.20 "Вне игры".

00.20 "Городские пижоны". Комедия.

Приключение в духе вестерна начинается в сердце Нью-Йорка, где герой фильма, горожанин до мозга костей, мучительно пытается найти смысл жизни. Два его лучших друга находят ему лекарство от рефлексии - поездку в отпуск в глушь, где он может стать настоящим ковбоем.

В ролях: Билли Кристэл, Хелен Слэйтер, Джек Пэлэнс, Дэниэл Стерн, Патришиа Уэттиг.

02.20 "Дракула". Х/ф.

04.20 "Замороженный". Триллер.

исходит в двух временных пластах: XXI век и март 1921 г. Петроград. Кронштадский мятеж. Поэты Серебряного века. По словам режиссера, будущая картина будет для телевидения «неожиданным явлением», - говорит режиссер. Это история о том, как в наши дни снимают телевизионный многосерийный фильм, в которую, в свою очередь, «вложены» эпизоды этого самого многосерийного фильма.

В ролях: Андрей Ташков, Елизавета Боярская, Михаил Елисеев, Леонид Громов, Маргарита Звонарева.

23.25 Рок-фестиваль "Феникс. Возрождение жизни".

01.15 "Непрощенный". Х/ф.

03.55 "Башня смерти". Х/ф.

05.30 "Евроньюс" на русском языке.

Очаровательным французом. Намерения молодого человека оказываются серьезными - он решает использовать сумочку легковерной мисс для хранения краденого.

Режиссер: Лоуренс Кэздан.

22.25 "Полицейская академия-2: их первое задание". Комедия.

Молодые выпускники академии ждут своего первого задания. От этого зависит их дальнейшая служба. Махони и его друзьям предстоит разоблачить козни лейтенанта Маузера - карьериста и пройдохи, стремящегося подсидеть начальника.

00.20 Мировой бокс. Ночь нокаутов.

01.00 "Фактор страха".

02.05 "Переход". Боевик.

04.00 "Сегодня".

04.15 "Нож в воде". Х/ф.

на Лизи и Доун Эдамс.

18.00 М/ф

18.15 "Русский век".

19.00 "События. Время московское".

19.10 "Так поступают настоящие женщины". Т/с.

21.00 "Постскриптум" с А. Пушковым.

22.00 "Победитель". Х/ф.

Филипп играет в казино только по воскресеньям и неизменно выигрывает. Проститутка Лиза решает использовать Филиппа, чтобы поправить свое материальное положение. Но не она одна нацелилась на деньги Филиппа...

Режиссер: Алекс Кокс.

В ролях: Ребекка де Морней и Винсент Д'Онофрио.

00.10 "События. Время московское".

00.20 Открытый проект.

Режиссер: Гэрри Маршалл.

В ролях: Бетт Мидлер, Барбара Херши, Джон Херд, Спалдинг Грей, Лэйни Казан, Джеймс Рид.

01.45 "Доктор Стрендж-лав". Комедия.

03.20 "Враждебная сила". Триллер.

У офицера полиции Люси Джеймс был жених, который служил в том же участке. Во время перестрелки на улице ее жениха убили, и безутешная Люси решает уйти из полиции. Теперь она работает диспетчером в охранной организации, обеспечивающей безопасность крупного банка.

Режиссер: Майкл Кенеди.

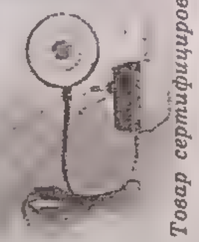
В ролях: Эндрю Мак-Карти, Синтия Гири, Вольф Ларсон, Кэли Тимминс, Ханнс Йеникке, Брент Стейт, Питер Хэнлон, Шон Милликен.

ЗАБЫТЬ О РУЧНОЙ СТИРКЕ

Компактное устройство для стирки

«Обращаюсь к вам за советом. С годами заниматься хозяйством мне становится все сложнее. Особенно стирать. Наклоняться тяжело, да и голова кружится. Пенсия у меня небольшая, и купить себе стиральную машину мне не по карману. Сейчас, говорят, появились маленькие такие машиночки УЛЬТРАТОН (пр-во «Невотон», г. Санкт-Петербург), которые стирают ультразвуком и стоят недорого. Вот такую машинку я бы купила. Расскажите, пожалуйста, подробнее, что это такое и где ее найти».

Р. И. Симакова.



Товар сертифицирован.

Ультразвуковая машинка действительно поможет решить ваши проблемы со стиркой. Этим небольшим устройством вы можете стирать абсолютно любые вещи: одежду, занавески, скатерти, постельное белье. При этом УЛЬТРАТОН поможет отбелить и продезинфицировать ваши вещи. Кроме того, при стирке с УЛЬТРАТОНОМ ваша одежда не деформируется, не истирается, на ней не образуются катышки. В тазик с водой вы кладете белье, УЛЬТРАТОН и добавляете стиральный порошок. Все!

Микропузырьки, которые образуются под действием УЛЬТРАТОНА, «выбивают» частицы грязи из волокон ткани. Через 40 минут из тазика вы достаете чистое, благоухающее белье. С УЛЬТРАТОНОМ любимые вещи будут вас радовать снова и снова.

Что касается стоимости, то УЛЬТРАТОН не только обойдется вам всего в 1230 рублей, что во много раз дешевле большой стиральной машины, но и будет экономить ваши деньги при каждой стирке. Ведь УЛЬТРАТОН потребляет всего 15 Вт, а это в несколько раз меньше, чем потребляет обыкновенная электролампочка.

УЛЬТРАТОН стал незаменимым помощником для пенсионеров, дачников, командированных, студентов, молодых семей, да и в больших семьях ему всегда находится работа.

ПРОДАЖА СОСТОИТСЯ 4 июля с 10.00 до 18.00 в к/т «Мир».

Справки по тел. в Саратове: 50-63-38 с 19.00 до 21.00.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 10 ИЮЛЯ • передачи «ТВ Экспресс» Несовпадения программы возможны из-за вставок передач местного телевидения

ТВ ЭКСПРЕСС - ТНТ

07.00 «Удивительные миры» – «Ямайка». Документальный фильм.
07.50 «Жестокие войны». Мультсериал.
•08.15 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•08.30 «Утренний кофе».
•08.45 «Ваше здоровье».
09.05 «Фигли-мигли».
09.35 «Маски-шоу».
10.00 «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ». Детективная комедия (СССР, 1982 г.).
11.55 «Аленький цветочек». Мультфильм.
12.30 «Маззи».
12.40 «Сейлормун».
13.25 «Маззи».
13.30 «Маски-шоу».
14.00 «Верю – не верю».
•14.30 Музыкальный подарок-1.
•14.40 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Основные события недели.
•14.55 Телетекст.
15.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.
16.00 «ДОМ-2. Жара». Реалити-шоу.
17.00 «Саша+Маша».
17.30 «Две блондинки против грязи».
18.00 «Школа ремонта».
•19.00 Музыкальный подарок-2.
•19.20 Телетекст.
•19.30 Музыкальный подарок-3.
20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.40 "Шутка за шуткой".
06.00 Новости.
06.10 "Шутка за шуткой".
06.20 "Американская дочь". Х/ф.
08.10 "Служу Отчизне!"
08.40 "С добрым утром, Микки!". М/с.
09.10 "В мире животных".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.10 Дог-шоу.
12.00 Новости.
12.10 Живой мир. "Машина времени". 2-я серия.
13.10 "Дональд Дак представляет". М/с.
13.40 "Незнайка и Барабас". М/ф.
15.00 "Женская логика". Детектив.
17.00 "Ералаш".
17.30 "Кривое зеркало".
19.20 "Остаться в живых". Х/ф.
21.00 Время.
21.45 "Миротворец". Х/ф.

Российский поезд, перевозящий ядерное оружие, подлежащее уничтожению, сталкивается с пассажирским составом. Взрывается ядерная боеголовка и засыпает смертоносными осадками огромную территорию. Физик-ядерщик Джулия Келли и военный разведчик Томас Дево считают, что речь идет не о несчастном случае, а о террористическом акте.

Режиссер: Мими Леедер.

В ролях: Джордж Клуни, Николь Кид-

РОССИЯ

06.00 "Доброе утро, Россия!"
08.00 "Вести".
*08.10 "Местное время. Вести-Саратов".
08.20 "Студия "Здоровье".
08.50 "ТВ Бинго-шоу".
09.05 "Пуаро Агаты Кристи. Немой свидетель". Детектив.
11.00 "Вести".
*11.10 "Местное время. Вести-Саратов".
11.20 "Городок". Дайджест.
11.50 "Приключения мага". Т/с.
12.55 "Ха".
13.15 "Парламентский час".
14.00 "Вести".
14.20 "Человек-амфибия". Х/ф.
16.00 "Амрапали – любовь раджи". Мелодрама.

Древняя Индия раздираема междоусобными войнами. Княжество Вайшали страдает от набегов воинствующего Магадха. Во время одного из боев захватчики терпят поражение, а их правитель, жестокий Аджаташатра получает серьезное ранение. Под видом простого воина из армии Вайшали он попадает в дом к красавице-танцовщице Амрапали, которая выхаживает его, не подозревая, что ее гость - кровный враг ее княжества...

17.00 "Вести".
17.10 "Амрапали – любовь раджи". Мелодрама.
18.20 "Наши песни".
20.00 "Вести недели".
21.00 "Специальный корреспондент".
21.25 Конкурс "Пять звезд".
23.15 "Вне поля зрения". Х/ф.

НТВ

05.50 "Французский поцелуй". Комедия.
07.30 "Сказки Баженова".
08.00 "Сегодня".
08.15 "Полицейский Кэтгс и его собака: роковая одержимость". Т/с.
08.40 "Их нравы".
09.25 Едим дома!
10.00 "Сегодня".
10.20 "Чистосердечное признание".
10.50 "Top Gear".
11.25 "Крепкий орешек". Комедия.
13.00 "Сегодня".
13.20 "Военное дело".
13.55 "Миллион лет до нашей эры". Х/ф.

Этот фильм - не научно-популярное кино. Хотя не исключено, что у многих зрителей интерес к динозаврам, ихтиозаврам и прочим «заврам» пробудится именно после просмотра этой картины.

Режиссер: Дон Чеффи.

В ролях: Рэкуэл Уэлч, Джон Ричардсон, Перси Херберт, Роберт Браун, Мартина Бесуик, Джин Влэдон, Лиза Томас, Малья Нэппи, Ричард Джеймс.

16.00 "Сегодня".
16.20 Тайны разведки.
16.55 Своя игра.
17.55 Лжец.
19.00 "Сегодня" с О. Беловой.
19.40 "Чрезвычайное происшествие".
20.15 "Мужской характер, или танго над пропастью-2". Боевик.

Большую часть своей жизни героиня-следователь занималась разоблачением преступников. Но пришел день, когда те, с кем она когда-то боролась, нанимают ее для поиска преступника, который

ТВ-ЦЕНТР

06.00 "Будьте моим мужем". Х/ф.
07.35 "Отчего, почему?"
08.30 "Марш-бросок".
09.00 М/ф
09.45 Наш сад.
10.05 Лакомый кусочек.
10.25 "21 кабинет" с В. Белицким.
11.00 "Московская неделя".
11.30 Крестьянская застава.
12.00 "Молодая жена". Х/ф.

После измены любимого девушка назло всему свету выходит замуж за другого. Но обида - плохой советчик, и непонимание становится между молодыми ледяной стеной. Многое придется пережить, перечувствовать, прежде чем начнет таять лед недоверия.

14.10 "Приглашает Б. Ноткин".
14.45 "События. Время московское".
14.55 "Прорыв".
15.25 "Алфавит".
16.00 М/ф
16.15 Концерт Р. Ибрагимова "Что так сердце расстревожено".
17.20 "Есения". Х/ф.

Две девушки - богатая, но смертельно больная, и бедная цыганка - влюблены в бравого офицера Освальдо. Кого выберет статный красавец?

Режиссер: Альфредо Б.Кревенна.

19.55 "Забытое убийство". 1-я и 2-я серии Х/ф.

Молодая пара из Новой Зеландии решила обосноваться в Англии. Но вскоре жизнь в новом доме превращается в кошмар. У молодой женщины появляются странные видения – ей кажется, что в доме

СТС

06.00 "Небеса могут подождать". Х/ф.
07.50 "Табалуга". М/с.
08.20 "Смешарики". М/с.
08.30 "На Диком Западе". М/с.
09.00 "Том и Джерри. Т/с.
09.15 "Клуб первых жен". Х/ф.
11.25 "Моя прекрасная няня". Т/с.
12.00 "Жизнь прекрасна".
14.00 Снимите это немедленно.
15.00 "Кино в деталях".
16.00 "Истории в деталях".
16.30 "Моя прекрасная няня". Т/с.
17.05 "Спецназ по-русски-2". "Парикмахер". 1-я и 2-я серии. Т/с.
19.20 "Моя прекрасная няня". Т/с.
21.00 "Спросите Синди". Комедия.

Романтическая комедия. Попав в переплет, биржевой маклер Райан Тернер остался без гроша в кармане, без работы, квартиры, любовницы и девушки. Но Тернер не привык сдаваться! Он хочет взять реванш и начинает писать в женской газетной колонке «Спросите Синди» от имени сбежавшей подружки. И быстро понимает, что на большинство вопросов просто не способен ответить. Ему приходится включить всю свою изобретательность, чтобы в итоге вернуть утраченное с лихвой!

23.00 Недотепы. Х/ф.
01.05 "Присяжная". Х/ф.

Бандиты угрожают ее сыну, если она не склонит своих коллег-присяжных оправдать босса мафии.

03.10 "Случайная улика". Х/ф.

тив грязи».

18.00 «Школа ремонта».

•19.00 Музыкальный подарок-2.

•19.20 Телетекст.

•19.30 Музыкальный подарок-3.

20.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ».** Реалити-шоу.

21.00 «ДОМ-2 Жара». Реалити-шоу.

22.00 «Агентство НЛС-2».

23.00 «Комеди Клаб»

00.00 «Секс с Анфисой Чеховой».

00.30 «ДОМ-2. После заката». Реалити-шоу. Спецвключение.

01.00 **«БОЛЬШОЙ БРАТ.** Ночная жизнь» Реалити-шоу

01.30 «Наши песни».

*риторию. Физик-ядерщик Джулия Келли и военный разведчик Томас Дево считают, **что речь идет не о несчастном случае, а о террористическом акте.***

Режиссер: Мими Леадер.

В ролях: Джордж Клуни, Николь Кидман, Александр Балуев.

00.00 Бокс. Д. Руис - Д. Тони.

01.00 Суперчеловек. "На краю Вселенной". Фильм 3.

02.00 "Секретные материалы". Т/с.

02.50 "Дикарь". Х/ф.

04.20 "Относительность". Т/с.

05.00 "Чарльз и Камилла". Д/ф.

что ее гость - кровный враг ее княжества...

17.00 "Вести".

17.10 "Амрапали - любовь раджи". Мелодрама.

18.20 "Наши песни".

20.00 "Вести недели".

21.00 "Специальный корреспондент".

21.25 Конкурс "Пять звезд".

23.15 "Вне поля зрения". Х/ф.

Профессиональный грабитель банков Джек Фоули большую часть жизни провел за решеткой. Ему не всегда везло. И вот...

01.40 Чемпионат мира по автогонкам в классе "Формула-1". Гран-При Великобритании.

02.45 "Прочная сеть". Детектив.

03.35 "Евроньюс" на русском языке.

19.40 "Чрезвычайное происшествие".

20.15 "Мужской характер, или танго над пропастью-2". Боевик.

Большую часть своей жизни героиня-следователь занималась разоблачением преступников. Но пришел день, когда те, с кем она когда-то боролась, нанимают ее для поиска преступника, который совершил несколько терактов. Но, выследив преступника, она влюбляется в него, впервые в жизни...

Режиссер: Игорь Талпа.

В ролях: Юлия Рутберг, Евгений Сидихин, Лев Дуров.

22.30 Премия "Муз-ТВ-2005".

00.50 "Фактор страха".

01.50 "Дикая штучка". Х/ф.

04.00 "Сегодня".

04.15 "Все о любви". Х/ф.

вец?

Режиссер: Альфредо Б.Кревенна.

19.55 "Забытое убийство". 1-я и 2-я серии. Х/ф.

Молодая пара из Новой Зеландии решила обосноваться в Англии. Но вскоре жизнь в новом доме превращается в кошмар. У молодой женщины появляются странные видения - ей кажется, что в доме совершено или должно совершиться убийство. На помощь молодоженам приходит незаменимая мисс Марпл...

22.20 "Завтра, послезавтра и все дни недели".

22.50 "Деликатесы".

23.30 "Кто на новенького?"

00.55 Чемпионат мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам. Гран-При США.

Ему приходится включить всю изобретательность, чтобы в итоге вернуть утраченное с лихвой!

23.00 "Недотепы". Х/ф.

01.05 "Присяжная". Х/ф.

Бандиты угрожают ее сыну, если она не склонит своих коллег-присяжных оправдать босса мафии.

03.10 "Случайная улика". Х/ф.

Фотокорреспондент Карен получает информацию от знакомого полицейского под прикрытием о проведении широкомасштабного рейда правоохранительных органов. Папарацци не может пропустить такой шанс - сделать скандальный репортаж - и в нужное время, вооружившись фотоаппаратом, устраивает засаду в нужном месте...

Проекты

Алло, мы ищем таланты!

Программа «Музыкальный подарок» претворяет в жизнь новый проект и приглашает в прямой эфир музыкантов и исполнителей (в том числе и тех, кто еще не вкусил бремя славы). Мало того, что о вас узнает огромная телеаудитория Саратовской области, в программе также возможна премьера клипа с участием гостя. Первым участником прямого эфира стал талантливый исполнитель Олег Баженов. Он ответил на звонки телезрителей и рассказал много интересного о своем творчестве. Оказалось, Олег рискнул отправить кассету со своими записями на «Фабрику звезд», но ответа так и не получил. Видимо, его кандидатура до сих пор рассматривается.

Всем тем, кто хочет заявить о себе, можно просто позвонить редакторам «Музыкального подарка» по тел. 33-16-77. И удача вас обязательно найдет!

ОБМЕН ЖИЛЬЯ

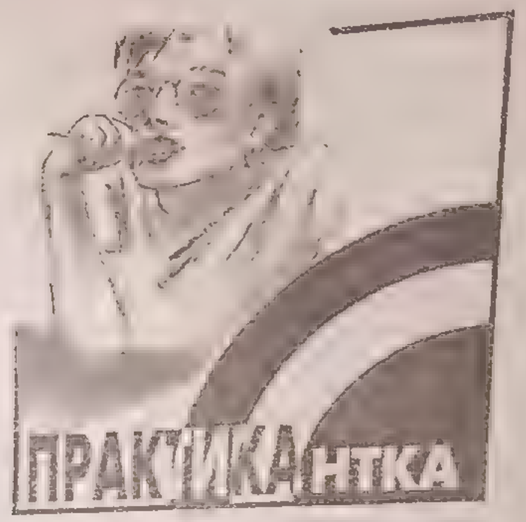
Информ-Центр

«ТВ Экспресс»

Тел. 33-91-84

Степная, 54

ЭТОТ ТАНЕЦ ЖИВОТА



заставил работать мой бедный организм на пределе своих возможностей. Первое занятие шокировало атмосферой радости жизни, женской грации, внутренней свободы и свободы тела. В конце концов, отбросив ложную стыдливость, я почувствовала, что тоже могу очаровательно повести бедром или плечиком, вибрировать телесами, не щадя живота своего.

ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОЙ

Инструктор Лена обучилась арабским танцам на модных семинарах. А что вы думаете: Восток завоевывает весь мир. И Балаково, в частности. В нашей группе оказались не только юные девочки, но и вполне зрелые женщины. Причем, некоторые с довольно полной фигурой. По словам Лены, танец живота укрепляет здоровье и продлевает молодость, делает более гибкими и подвижными мышцы спины. И девочки модели вырастают

- В результате занятий живот должен быть как прежний орешек

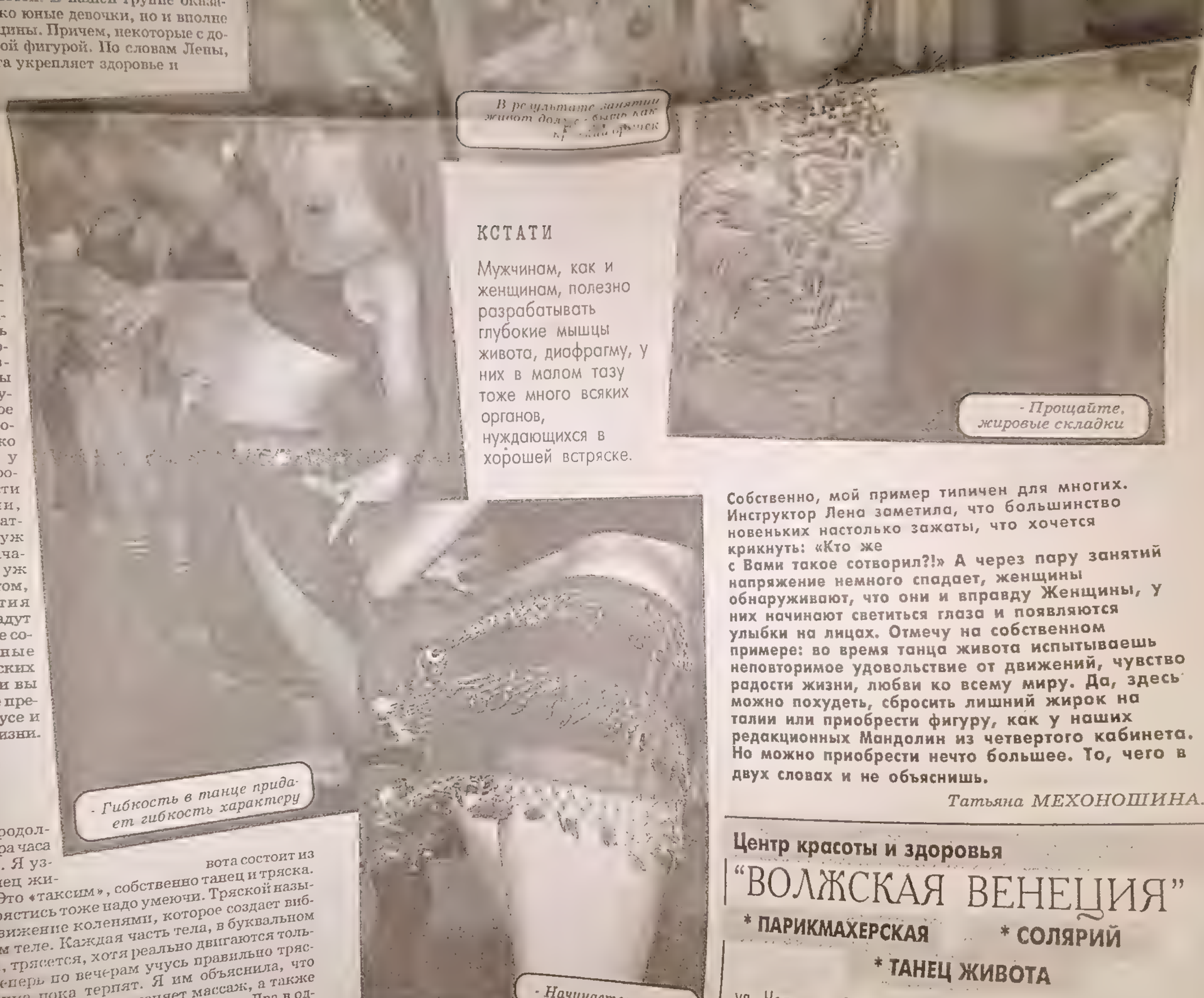
КСТАТИ

Мужчинам, как и

БОЛЬШЕ ЗДОРОВОГО СЕКСА

После занятия Лена мне сказала: в целом неплохо, но больше здорового секса вам не повредит. Оказалось, в процессе занятий высвечиваются скрытые психологические проблемы. Например, закрепощенность нижней части тела говорит о подавлении себя в сексуальном отношении (особенно это заметно у женщин старшего возраста). В то время как у молодых - зажатость в грудном отделе - говорит о недостатке душевности в отношениях с окружающим миром. Гибкость в танце придает гибкость характеру: мягкость и плавность влияют на легкость в общении, раскрепощенность в движениях ведет к внутренней свободе.

лись не только юные девочки, но и вполне зрелые женщины. Причем, некоторые с довольно полной фигурой. По словам Лены, танец живота укрепляет здоровье и продлевает молодость, делает более гибкими и подвижными мышцы и связки. Да и девочки поделились: во-первых, налицо будет улучшение общего самочувствия, во-вторых, перестанут мучить боли в позвоночнике, в-третьих, вы навсегда забудете, что такое отложение солей. Плюс ко всему, если у вас были проблемы по части гинекологии, то и они решатся. Не так уж плохо для начала, верно? Я уж не говорю о том, что занятия танцем придадут вашей фигуре соблазнительные формы арабских танцовщиц, и вы всегда будете пребывать в тонусе и радоваться жизни.



В результате занятий живот должен быть как [illegible]

- Прощайте, жировые складки

КСТАТИ

Мужчинам, как и женщинам, полезно разрабатывать глубокие мышцы живота, диафрагму, у них в малом тазу тоже много всяких органов, нуждающихся в хорошей встряске.

ТРЯСТИСЬ НАДО УМЕЮЧИ

Занятие продолжалось полтора часа без перерыва. Я узнала, что танец живота состоит из трех частей. Это «таксим», собственно танец и тряска. Оказалось, трястись тоже надо умеючи. Тряской называют такое движение коленями, которое создает вибрацию во всем теле. Каждая часть тела, в буквальном смысле слова, трясется, хотя реально двигаются только колени. Теперь по вечерам учусь правильно трястись. Домашние пока терпят. Я им объяснила, что тряска в какой-то степени заменяет массаж, а также благоприятно воздействует на форму груди. Два в одном получается.

- Гибкость в танце придает гибкость характеру

- Начинается тряска

Собственно, мой пример типичен для многих. Инструктор Лена заметила, что большинство новеньких настолько зажаты, что хочется крикнуть: «Кто же с Вами такое сотворил?!» А через пару занятий напряжение немного спадает, женщины обнаруживают, что они и вправду Женщины, У них начинают светиться глаза и появляются улыбки на лицах. Отмечу на собственном примере: во время танца живота испытываешь неповторимое удовольствие от движений, чувство радости жизни, любви ко всему миру. Да, здесь можно похудеть, сбросить лишний жирок на талии или приобрести фигуру, как у наших редакционных Мандолин из четвертого кабинета. Но можно приобрести нечто большее. То, чего в двух словах и не объяснишь.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

Центр красоты и здоровья

"ВОЛЖСКАЯ ВЕНЕЦИЯ"

*** ПАРИКМАХЕРСКАЯ * СОЛЯРИЙ**

*** ТАНЕЦ ЖИВОТА**

ул. Чапаева, 159а (напротив БИТТиУ, ост."Шлюзы")

Тел. 46-12-66, 35-36-20

МОЕ ЖИЛЬЕ

Ведущая раздела
Ирина БУГАНИНА

Проекты

СДЕЛАЙТЕ НАМ КРАСИВО!

На прошлой неделе состоялось заседание малого градостроительного совета. Его участники не собирались целых два месяца. Поэтому повестка была вдвое больше, а обсуждение проектов - более бурным.

В Балакове еще немало мест, куда архитекторам можно приложить руки и голову

РЕКОНСТРУКЦИЯ С БЛАГОУСТРОЙСТВОМ

Изначально, малый градостроительный совет вполне мог претендовать на звание [illegible]. Желающих обсудить проек-

Ленина вызвал споры. Хотя владельцы и задумали полезное для балаковцев заведение.

- Они хотят расширить магазин и открыть офтальмологический центр. Хотя [illegible] громко сказано - кли-

ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО В КОМПЛЕКСЕ

Еще один претендент на расширение - торговый комплекс «Русь». Там заказчик Манукян мечтает постро-

Ситуация

МОНОПОЛИЯ НА МУСОР?

На заседании местного Совета депутатов кроме основного пункта повестки дня - утверждения нового устава - рассматривался и ряд других важных вопросов, в частности, коммунальных.

ПРОКУРАТУРА ВЫНЕСЛА ПРОТЕСТ

Депутаты согласились с протестом прокуратуры на положение о порядке оказания платных услуг коммунальными предприятиями. Как сказала депутат Барышева, документ этот устарел и нуждается в доработке.

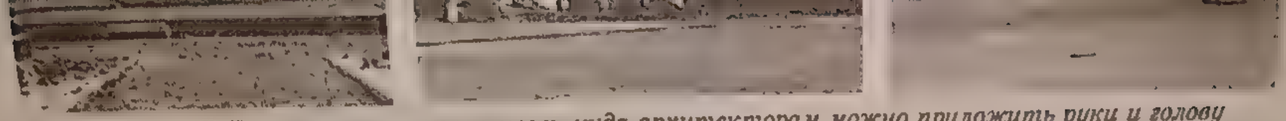
А вот второй протест - на решение Совета о тарифе на вывоз и утилизацию мусора, - по мнению депутатов, удовлетворять не стоит. Занимается этим предприятие «СпецАТХ». Оно и создавалось для уборки мусора. Но помощник прокурора усмотрел тут нарушение антимонопольного законодательства. «СпецАТХ» эта услуга - вывоз мусора - досталась без всякого конкурса. Таким образом, этому предприятию создаются особые условия, и оно становится монополистом целой отрасли.

... А ДЕПУТАТЫ ПРОБЛЕМУ ЗАКРЫЛИ

Директор ЗАО «ЖЭК» А. Данилов (это предприятие занимается вывозом мусора в новых районах города), однако, с решением Совета не согласился. Он попытался рассказать о трудностях, которые, по его мнению, искусственно создаются местной властью с целью уничтожения его предприятия. Кстати, ЗАО «ЖЭК» не выплачивают средства, поступающие в бюджет на льготы и субсидии, из расчеток балаковцев удалена статься «сбор мусора», вывоз мусора ЗАО «ЖЭК» не *оплачивается уже 3 месяца. Сумма общего долга с февраля этого года составляет уже* **6, 5 миллионов рублей.**

Однако депутаты слова А. Данилову не дали. И пообещали руководителю ЗАО «ЖЭК» обсудить его проблему позже на комиссии. По мнению же самого А. Данилова, ни глава города, ни депутаты [illegible]

обсуждение проектов - более бурным.



В Балакове еще немало мест, куда архитекторам можно приложить руки и голову

РЕКОНСТРУКЦИЯ С БЛАГОУСТРОЙСТВОМ

Собственно, малый градостроительный совет вполне мог претендовать на звание большого. Желающих обсудить проекты новостроек было так много, что едва хватило стульев. А заказчиков и вовсе оставили за дверями. Однако список архитектурных новинок поражал не оригинальностью, а длиной. Совет запланировал рассмотреть 9 предложений. И все - о расширении или постройке торговых точек. Первое высказала управляющая домом №6 по улице Трнавская Галина Барабанщикова. Она предложила перенести витражи по фасаду дома. По ее словам, жильцы - не против. Реконструкция предполагает благоустройство. А коммерсанты получат дополнительную площадь. Градостроительный совет эту инициативу одобрил. С оговоркой:

- Надо согласовать все с пожарными, предусмотреть эвакуационные выходы, - сказал В. Горбачев, зам. начальника управления архитектуры.

«ОПТИЧЕСКИЕ» ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

Повторно вынесенный на совет проект реконструкции магазина «Оптика» на Ленина вызвал споры. Хотя владельцы и задумали полезное для балаковцев заведение.

- Они хотят расширить магазин и открыть офтальмологический центр. Хотя центр, пожалуй, громко сказано - клинику, - пояснил архитектор С. Снежинский.

Из двух вариантов участники совета выбрали первый. Пристройка к дому, которую и занимает «Оптика», вырастет всего на 1 метр. Но, поскольку ее высота сейчас 5 метров, это позволит устроить второй этаж. Будет облагорожена и прилегающая территория, как пообещал архитектор Снежинский. А зеленые насаждения сохранятся.

И «ЭЛЕГАНТНЫЕ» РАСШИРЕНИЯ

Не менее бурно обсуждали и проект по расширению магазина «Элегант» на Минской. Главное возражение - здание разрастется так, что негде будет ездить. И все же общее мнение: Минская давно нуждается во внимании архитекторов. Поэтому вердикт совета таков - проект доработать детально и вновь представить на рассмотрение.

ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО В КОМПЛЕКСЕ

Еще один претендент на расширение - торговый комплекс «Русь». Там заказчик Манукян мечтает построить легкий, весь из стекла павильон.

- И не просто павильон надо, - добавил В. Горбачев, - В одном стиле должны быть выполнены и фасад «Руси», и все торговые точки вокруг. Все-таки центр. С другой стороны - администрация. И скоро будет построено рядом с нею новое здание банка.

Но проект новостройки не одобрила депутат Татьяна Глушкова. На ее вкус, он слишком прост. После недолгого спора об архитектурных пристрастиях решили рассмотреть пять вариантов проекта в рабочем порядке.

А вот противников цветочного павильона на улице Комарова не нашлось. Был один - «Межрайгаз», но с ним разногласия улажены. Получил добро и еще один цветочный магазинчик - на Степной.

Наталья СОКОЛОВА.

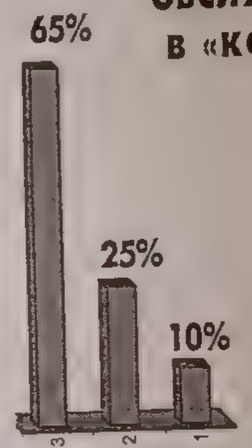
не выплачивают средства, поступающие в бюджет на льготы и субсидии, из расчеток балаковцев удалена статья «сбор мусора», вывоз мусора ЗАО «ЖЭК» не оплачивается уже 3 месяца. Сумма общего долга с февраля этого года составляет уже 6,5 миллионов рублей.

Однако депутаты слова А. Данилову не дали. И пообещали руководителю ЗАО «ЖЭК» обсудить его проблему позже - на комиссии. По мнению же самого А. Данилова, ни глава города, ни депутаты не захотели услышать неприятную для них информацию.

Ирина БУГАНИНА,
Наталья ПЕТРОВА.

● Наш опрос

КТО ДОЛЖЕН НАС ОБСЛУЖИВАТЬ В «КОММУНАЛКЕ»?

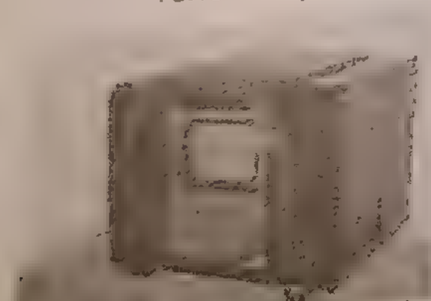


1. Мне все равно
2. Лучше, если будет кто-то один - спросить легче
3. Конкуренция необходима, тогда будет выбор

В этот день

3 ИЮЛЯ

1928 год - в продаже появились первые телевизоры



● Субсидии

Механизм начисления изменился

Более 5500 получателей субсидий в июне получили счета-извещения по квартплате с полной суммой. В основном, это жители центральной части города. Но это не значит, что субсидии перестали начислять. Просто деньги поступят на личные счета граждан в следующем месяце. А в июле 100-процентная квартплата будет начислена всем, кто получает жилищные субсидии, включая сельчан. Расчетно-кассовый центр завершает переход на адресную социальную помощь.

ДЕНЕГ ДОЛЖНО ХВАТИТЬ

Нынешним летом механизм начисления жилищных субсидий изменится радикально. Если раньше семья, которая имела право на нее, получала расчетку за минусом этой суммы, то теперь квартплата начисляется целиком. А сама субсидия будет зачисляться на личный банковский счет или доставляться на дом работниками почты до 10-го числа следующего месяца.

- Деньги обещают поставлять без задержки, - говорит начальник отдела субсидий Т. Пырченкова. - В областном бюджете их достаточно на эти цели.

СООБЩИТЕ БАНКОВСКИЙ СЧЕТ

К переводу субсидий на песонифицированные счета сотрудники расчетно-кассового центра начали готовиться полгода назад. Собирали базу данных с копиями сберкнижек. К июню основная работа завершилась. Первыми наличные деньги для расчета за жилищно-коммунальные услуги получат жители центральных районов. Там субсидии оформили почти 4 тысячи семей. Но, по данным РКЦ, 639 человек так и не сообщили номер своего банковского счета. А значит, они могут лишиться субсидии.

Чтобы этого не произошло, им надо срочно предпринять все необходимые меры.

И ПЛАТИТЕ ЧЕСТНО!

. В июле все балаковцы, а также жители сел, будут получать субсидии по новой схеме. Сотрудники РКЦ предполагают, что дополнительные деньги некоторые захотят потратить не на оплату жилищно-коммунальных услуг, а на иные цели. И такой вариант предусмотрен в новом постановлении о жилищных субсидиях. Если долг за квартиру превышает 3 месяца, перечисление средств на личный счет прекращается.

Наталья ЯСНОВА.

КРИМ ЭКСПРЕСС

Ведущая раздела Ирина БУГАНИНА

● Суд да дело

ВРАЧА ПОДВЕЛ СОБЛАЗН, И ОН НЕ УДЕРЖАЛСЯ

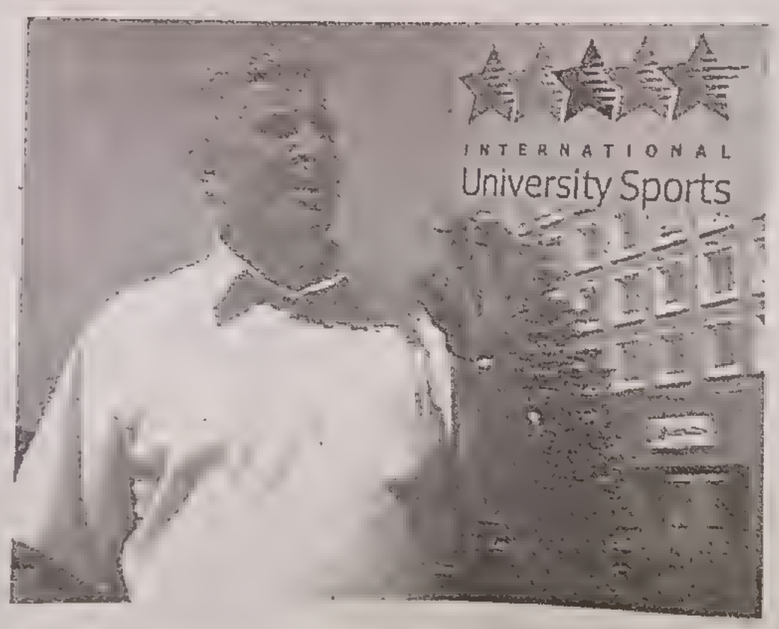
На прошлой неделе должно было состояться заключительное судебное заседание по делу Виктора Курбашнова. Он, будучи исполнительным директором проходящего в прошлом году 1-го чемпионата мира по воднолыжному спорту среди студентов, потратил на личные нужды более 4,5 тысяч долларов США.

ВАЛЮТА ШЛА ПОТОКОМ

Врач детско-юношеской спортивной школы Виктор Курбашнов был назначен исполнительным директором 1-го чемпионата мира по воднолыжному спорту среди студентов по ходатайству начальника управления по делам молодежи, спорту и туризму Александра Серегина. Соответствующее распоряжение глава Балаковского муниципального образования подписал 27 апреля 2004 года. Курбашнову было доверено и открытие валютного счета на свое имя. С 3 июня по 17 августа прошлого года на этот счет было перечислено более 4,5 тысяч долларов США. Это были взносы команд-участниц в возмещение расходов балаковской администрации по проживанию, питанию, транспорту и обслуживанию спортсменов. Расходоваться эти средства могли только с согласия бухгалтерии управления по делам молодежи. И с еженедельным отчетом.

НА ДЕЛЕ ВСЕ ОКАЗАЛОСЬ ИНАЧЕ

Валюта, которая поступала от команд США, Австралии, Новой Зеландии и Финляндии, поправляла пошатнувшееся материальное положение исполнительного директора. Он периодически снимал в банке «София» доллары и тратил их на себя и свою семью. Когда бухгалтерия управления по делам молодежи просила Курбашнова представить выписки по движению средств, тот, насколько это было возможно, оттягивал срок, обещая, что непременно отчитается. И очень скоро. Однако никаких документов по расходу валютных средств он так и не представил. 4,5 тысяч долларов было к... объяснить пропажу денег. Ведь затруднительно.



СЛЕДСТВИЕМ ДОКАЗАНО...

Деятельностью исполнительного директора заинтересовались правоохранительные органы. По словам первого заместителя прокурора Р. Менжеги, в ходе предварительного следствия Курбашнов сознался в содеянном и раскаялся.

Тем не менее, Курбашнов обещает выплатить украденные им валютные средства. Вот только когда, неизвестно. В минувший четверг по его делу должен был оглашаться приговор, но судебное заседание перенесено на среду. И, возможно, на этом все не закончится. У следствия есть все основания предполагать, что в хищении денег замешан один из работников администрации.

Сергей БИЛЛЕ.

● По сводкам УВД

Неспокойные выходные

Контакт с опорой

Утром 26 июня на трассе Балаково-АЭС 21-летний водитель автомобиля ВАЗ-21063 не справился с управлением и допустил наезд на опору контактной сети. С тяжелыми травмами он был госпитализирован в горбольницу.

...и с ГАЗелью

В тот же день, но двумя часами позже, нетрезвый пешеход стал пересекать Саратовское шоссе в не установленном для перехода месте, в результате чего был сбит автобусом ГАЗель под управлением 40-летнего водителя. В результате ДТП пешеход с тяжелейшими травмами доставлен в горбольницу.

Трагическое купание

В воскресенье на городском пляже в 1 м-не утонула восьмиклассница. Проводится проверка.

Три «мушкетера»

В субботу, 25 июня, у дома 1 по ул. Титова неизвестные преступники нанесли телесные повреж...

● Санкции

Просрочил? Плати штраф!

та на свое имя. С 3 июня по 17 августа прошлого года на этот счет было перечислено более 4,5 тысяч долларов США. Это были взносы членов участия по возмещение расходов балаковской администрации по проживанию, питанию и культурному обслуживанию иностранных специалистов, работавших на АЭС.

Как рассказала бывшая главный бухгалтер управления по делам молодежи Ирина Курбашнова, директор Сергей Ивлев, пользуясь своим служебным положением, снимал в банке «София» доллары и тратил их на себя и свою семью. Когда Курбашнова предложила ему представить выписки по движению средств, тот, насколько это было возможно, оттягивал срок, обещая, что непременно отчитается. И очень скоро. Однако никаких документов по расходу валютных средств он так и не представил. Ивлев объяснить пропажу 4,5 тысяч долларов было крайне затруднительно.

Только когда, неизвестно. В минувший четверг по его делу должен был оглашаться приговор, но судебное заседание перенесено на среду. И, возможно, на этом все не кончится. У следствия есть все основания полагать, что в хищении денег замешан один из работников администрации.

Сергей БИЛЛЕ.

В воскресенье на городском пляже в 1 м-не утонула восьмиклассница. Проводится проверка.

Три «мушкетера»

В субботу, 25 июня, у дома 1 по ул. Титова неизвестные преступники нанесли телесные повреждения 44-летнему гражданину и похитили у него барсетку с документами. Кроме того, в барсетке находились деньги в сумме 1000 рублей и сотовый телефон. По горячим следам сотрудники ОВО задержали трех злоумышленников - 1985, 1987 и 1987 гг. р. Похищенное не изъято.

Полет наяву

25 июня у дома 86 по ул. Степной был обнаружен труп гражданина 1951 г.р. Выяснилось, что мужчина выпал с балкона своей квартиры. Проводится проверка.

Ирина БУГАНИНА.

● Санкции

Просрочил? Плати штраф!

«Мне исполнилось 20 лет полгода назад, а паспорт я обменял только недавно. С меня взяли штраф в 1500 рублей. Правомерно ли это?»

Олег Д., г. Балаково.

Правомерно. Как сообщила редакции старший юрисконсульт Балаковского УВД, майор милиции Ж. Гудкова, согласно статье 126-ФЗ от 25 октября 2004 года внесены изменения в КоАП РФ и введены новые штрафные санкции за просрочку оформления нового паспорта.

- Сюда входит, - добавляет Жанна Владимировна, - проживание гражданина по недействительному удостоверению личности (паспорт, не обмененный в срок, предусмотренный законом, таковым тоже является), а также без регистрации. Размер штрафа составляет от 1500 до 2500 рублей. Необходимые документы для оформления паспорта гражданин обязан сдать в ПВС в месячный срок с момента достижения им возраста, предусматривающего выдачу и замену паспортов.

НАША СПРАВКА

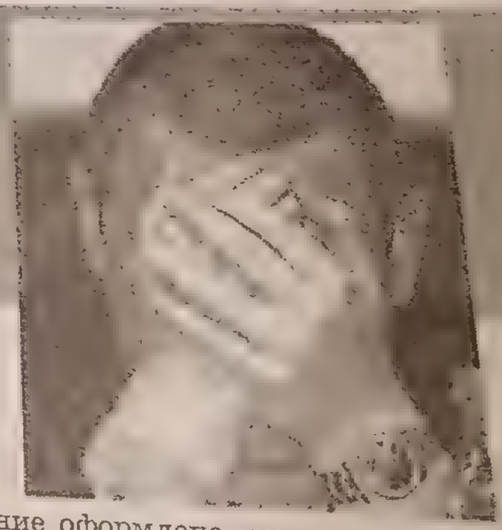
Впервые гражданин получает паспорт в 14 лет, срок действия паспорта от 14 до 20, затем в 20 лет опять положено обменять паспорт, срок его действия - от 20 до 45 лет, после 45 лет паспорт выдается уже в бессрочное пользование.

Записал Макар ЧРЕВАТЫЙ.

● Ситуация

Человек шел поздно вечером по улице. Ну, выпил - с кем не бывает. Ну, возбужден был немного - ведь выпил же! Внезапно подъезжает патрульная машина милиции, человека берут под белы рученьки и везут в кутузку. Он, понятное дело, возмущается, ведь вины за собой никакой не видит. Ну, и конечно, пару раз назвал блюстителей порядка непечатным словом. Да еще и руками слишком размахивал... Руки, естественно, оказываются закованными в наручники, да и о том, чтобы продолжить путь к родному дому, уже речь не идет.

Если ты попал в кутузку...



ЗАДЕРЖАНИЕ ВОЗМОЖНО...

Такая ситуация в лучшем случае заканчивается ночевкой в КПЗ, а в худшем... Впрочем, давайте расспросим об этом руководителя пресс-службы УВД А. Н. Семенову.

- Алла Николаевна, так за что же могут задержать человека представители милицейских органов?

- Задержание - на срок не более трех часов, в административном порядке - возможно, если у него нет документов или они неправильно оформлены (ветхие, с неполными данными, без регистрации и т. д.); если человека подозревают в совершении правонарушения (мелкое хулиганство, торговля в неустановленных местах); если человек похож на преступника внешне; а также если он не повинуется требованиям сотрудника милиции.

...А СОПРОТИВЛЕНИЕ БЕСПОЛЕЗНО

- То есть, подчиниться нужно в любом случае?

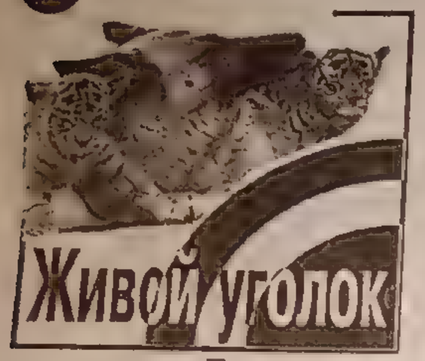
- Да, спорить с милиционерами в момент задержания практически бесполезно. Объяснения о причинах задержания гражданин обычно получает в отделении милиции.

- А вот в американских фильмах задержанным разъясняют их права...

- У нас такое не предусмотрено законом - в наших отделениях милиции доставленным туда гражданам прав не разъясняют и права на один телефонный звонок не предоставляют. Так что требовать сразу же адвоката вам не стоит. Но как только административное наруше-

ние оформлено, наложен штраф, установлена личность, вы вправе требовать прекращения административного задержания, так как основания для задержания более нет.

Ирина БУГАНИНА,
еще не почевавшая



Подготовила Татьяна Мехоношина

Кошкин дом

ПЕДРО И ХУАНИТА

Так зовут моих хвостатых домочадцев. Педрик – сиамский котик 8 лет от роду, Хуанитка – трехцветный полуперс, ей только 2 года.

КАК ОНИ НАС БУДЯТ

Это происходит в 6 утра. Все просыпаются от громкого стука. Это с полки летят книжки, которые Педрик методично скидывает на пол. До тех пор, пока кто-нибудь не встанет. Хуанитка в это время стоит и методично водит хвостом по чьему-нибудь спящему носу. Обычно такая двойная атака срабатывает. Хотя живым будильникам сначала будет взбучка, ранний завтрак им все равно гарантирован.

КАК ОНИ ЖЕНЯТСЯ

Довольно часто, но каждый раз неудачно. Как сказал ветеринар, наш Педрик имеет ливерную колбасу и конфеты «Коровка». Единственное, что их объединяет – баночный корм. Любой. Хоть «Китикет», хоть «Васька». Орут, как бешеные. Может, туда наркотики подкладывают для привыкания? Едят они из одной тарелки. Причем, Педрик всегда отдает Хуне пальму первенства. Кабальеро все-таки.

КАК ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО

Какой только гигиенический наполнитель им не покупали – киски выбрали «CATSAN». И, если туалет уже несвежий, норовят сходить налево. Обычно это - левое кресло. Тогда мы купили «Антигадин». В «Мире ветеринарии» сказали, что это Охладить свой пыл. Это бывает очень редко, но метко. И, если опытный Педрик сразу забегает в подъезд и терпеливо ждет около нашей входной двери, Хуня теряется. В прямом смысле слова. В последний раз мы ее искали целый день; у нашего балкона она объявилась только в два часа ночи. Напугала, таки. Зато после на своего дружка вылила дня три. Кабальеро, а даму бросил.

ПРО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Про хождение налево я уже упоминала. Последствия других вредных привычек ободранная мягкая мебель (обрезание когтей спасает лишь на короткое время), [illegible] шерстью хуанитиной шерсти [illegible]

Ветеринарный кабинет доктора Шубина
Комплексная диагностика и лечение пожилых животных
Тел. 323-555. Трнавская, 4
Продлите жизнь питомца!
Лиц. №060776 выд. Мин. экон. Сар. обл.

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Если вы нашли животное, срочно звоните по телефонам в редакции: 33-93-84 (круглосуточно), 33-44-17

КТО ПОТЕРЯЛ БОКСЕРА?

Найдена собака породы боксер. Тел. 44-78-05.

НАШЛИ ДВОРНЯЖКУ

Нашли щенка, дворняжку. Сама коричневого цвета, а мордочка, лапки и хвостик черные. Обращаться в ЦТП-44 (5 мкр., ул. Трнавская).

КОТЯТ – В ДОБРЫЕ РУКИ

[illegible] котят в хорошие руки. Тел. 39-02-75, после [illegible] Отдадим котят в добр[illegible] руки. Тел. 35-69-08. [illegible] пушистых котят [illegible] 44-61-42

В ЛЕНИНСКУЮ

КОТЯТ – В ДОБРЫЕ РУКИ

Отдам котят в хорошие руки. Тел. 39-02-75, после 19 часов. Отдадим котят в добрые руки. Тел. 35-69-08.

Отдам очаровательных котят (1 мес.) добрым людям. Тел. 44-51-62.

...И ПЕРСИДСКУЮ КОШЕЧКУ

Отдам в добрые руки персидскую кошечку. Тел. 37-56-17.

ВЕТЕРИНАРНАЯ КЛИНИКА

Олега Агарева

ул. 30 лет Победы, 5

Тел. 30-17-05

ЗООМАГАЗИН

в магазине «Лотос» (7 м-он)

Лиц. №060402, от 22.12.2003 г. Мин-во экономики и инвестиций Сар. обл.

Это происходит в 6 утра. Все просыпаются от громкого стука. Это с полки летят книжки, которые Педрик методично скидывает на пол. До тех пор, пока кто-нибудь не встанет. Хуанитка в это время стоя методично водит хвостом по чьему-нибудь спящему носу. Обычно такая двойная атака срабатывает. Хотя живым будильникам сначала будет взбучка, ранний завтрак им все равно гарантирован.

КАК ОНИ ЖЕНЯТСЯ

Довольно часто, но каждый раз неудачно. Как сказал ветеринар, наш Педрик имеет слабо выраженные мужские способности. В общем, импотент. Вроде бы чего-то хочет, но не может. Хуанитка после таких любовных игрищ выглядит как ощипанная курица. И очень обиженная. Но Педрику все равно не изменяет. Надеется на следующий раз.

КАК ОНИ ЕДЯТ

Пристрастия у них разные. Если Хуня предпочитает свежую рыбу и мясо (и хлебный мякиш в охотку), то Педрик охотно ест сухой корм. Любой. Хоть «Китикет», хоть «Васька». Орут, как бешеные. Может, туда наркотики подкладывают для привыкания? Едят они из одной тарелки. Причем, Педрик всегда отдает Хуне пальму первенства. Кабальеро все-таки.

КАК ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО

Какой только гигиенический наполнитель им не покупали – киски выбрали «CATSAN». И, если туалет уже несвежий, норовят сходить налево. Обычно это - левое кресло. Тогда мы купили «Антигадин». В «Мире ветеринарии» сказали, что это - надежное средство. То есть, нужно им опрыскать те места, которые не должны быть кошачьим туалетом. Мы опрыскали. А кискам хоть бы что. Мы – опять в магазин. Там сказали, что «Анигадин» лучше покупать с другим средством (типа «ГадИна»), которым надо опрыскивать уже то место, где должен быть кошачий туалет.

...И КАК ИХ НАКАЗЫВАЮТ

За самые неблаговидные поступки Педрика с Хуаниткой мы выгоняем на улицу. *Хуня теряется. В прямом смысле слова. В последний раз мы ее искали целый день; у нашего балкона она объявилась только в два часа ночи. Напилась таки. Зато после на своего друга шипела дня три.* Кабальеро, а даму бросил.

ПРО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Про хождение налево я уже упоминала. Последствия других вредных привычек – ободранная мягкая мебель (обрезание когтей спасает лишь на короткое время), островки хуаниткиной шерсти где ни попадя (мы ее так и зовем: Хуанитка – худая нитка), недовольство соседей (Педрик имеет обыкновение по ночам орать утробным голосом. Чего хочет, не понятно). Моя подруга Галя говорит: как ты терпишь, я бы их давно за такие дела выбросила (ее кошка Лиза ест огурцы и дыню, а гуляет в подъезде, пока Галин муж Валера там курит). Ну, не могу. Вроде как мы в ответе за тех, кого приручили. И потом, эти двое вроде как уже члены семьи. А родственников не выбирают.

Татьяна МЕХОНОШИНА.

● Ну и ну

Зачем вороне проездной?

Ворона украла проездной билет на автобус у жительницы молдавского города Бельцы. Это случилось, когда женщина приехала на свой загородный садовый участок.

Проездной она положила в пакет, где находилась еда - пара яиц и кусок хлеба. Едва она приступила к работе, как возле оставленного без присмотра пакета приземлилась ворона. Несмотря на крики женщины, ворона схватила пакет клювом и унесла его, оставив дачницу и без еды, и без проездного документа.

Вениамин Демидецкий (корр. ИТАР-ТАСС в Кишиневе).

СЕТЬ ОТДЕЛОВ «Все для ваших питомцев»

ПРЕДЛАГАЕТ:

огромный выбор кормов, наполнители, шампуни гигиенические и лечебные, витаминно-минеральные подкормки, средства от блох и клещей, когтеточки, лежаки, игрушки, снаряжение, средства для ухода и содержания, клетки и корма для птиц, аквариумистика.

Маг. «Детский Мир»
Маг. «Меркурий», 10 мкр.
Маг. «Трнава»
Рынок «Рона», 9 мкр.

Стол заказов - каталог 5 000 наименований.

Мотоциклетные ШЛЕМЫ

для собак и кошек

➢ Новую коллекцию аксессуаров для животных представили два молодых дизайнера из Милана - Пьеро Фигура и Стелла Негро. Среди последних новинок - стильные шлемы для езды на мотоцикле. Теперь четвероногие смогут сопровождать хозяев, не опасаясь за собственную безопасность.

➢ По словам стилистов, при создании классической линии модных ошейников, поводков, курточек и теплых ботинок для братьев наших меньших они вдохновлялись образами, созданными знаменитой Коко Шанель.

➢ В мире фауна-мании есть практически все – инкрустированные драгоценными камнями ошейники, миски из дутого стекла, «бегущие дорожки» для борьбы с лишним весом, курточки в пастельных тонах, банданы, галстуки, шарфы для вечерних выходов. Последнее изобретение для собак - фонтан, устанавливаемый прямо в квартире.

Ольга Левицкая (корр. ИТАР-ТАСС в Риме).

ВЫ СПРАШИВАЛИ

Чем кормить крупного попугая?

Кормить больших попугаев можно уже готовой зерновой смесью, которая приобретается в зоомагазине. Помимо этого им надо давать фрукты (яблоки, виноград, вишню, абрикосы), ягоды (черную смородину, землянику, малину, рябину) и овощи (огурцы, помидоры, морковь, вареную картошку с маслом, капустные листья). Обязательно в рацион включайте зелень (листья салата, свеклы), проростки овса и пшеницы. В отдельной мисочке подавайте сдобренную растительным маслом морковно-сухарную смесь, состоящую из толченых сухарей, вареной каши (рис, гречка), тертой моркови, вареных яиц и творога. Сверху эту смесь можно посыпать измельченной в порошок скорлупой вареных яиц - это хорошая минеральная добавка. Можно в отдельную мисочку положить мелкий гравий.

Со своего стола кормить попугая нельзя ни в коем случае, так как наша еда может испортить попугаю всю систему пищеварения и привести к тяжелым заболеваниям.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

ВЫ СПРАШИВАЛИ

Пальчики оближешь

Ну что, юные кулинары? Азы вы уже освоили, пора перейти к «высшему пилотажу» - блюдам, которые наверняка удивят ваших пап и мам.

Сыр Домашний

Привет! Меня зовут Лена Сибирякова, я учусь в 8п сш №28. Хочу рассказать вам, как быстро и просто можно приготовить классный сыр.

На 1 кг сыра нам понадобится:
8,5 ст. творога;
4 ст. ложки сливочного масла;
4 чайных ложки соды;
3 чайных ложки мелкой соли.

Вначале нужно хорошо отжать творог, а затем пропустить его через мясорубку. Потом положить в кастрюлю, добавить соды и поставить на огонь. Когда творог закипит и начнет пениться, нужно выключить плиту минут на 15, а затем слить из кастрюли сыворотку. Оставшуюся массу варить до тех пор, пока она не начнет тянуться и плавиться. Добавить соль и сливочное масло (можно разные приправы), а потом вылить сыр на смазанное маслом блюдо. Как застынет - можно есть. Приятного аппетита.

Ну что, впечатляет? То-то же. А если вы еще и освоите кекс, рецепт которого в «ШК» прислала Юля Баряева из 7а школы с. Голововка, можете себя считать настоящим кулинаром.

Кекс Снежинка

Нам понадобится:
1 банка сгущенки;
1 яйцо;
6 ст. ложек картофельной муки;
1/2 лимона;
1/2 чайной ложки соды.

Яйцо растереть, постепенно добавляя сгущенку, натертый на мелкой терке лимон, муку и соду. Полученную массу выложить в форму. Дно формы предварительно застелить плотной промасленной бумагой и обильно обсыпать мукой.

Печь в духовке на слабом огне. Готовность кекса определить, проткнув его деревянной лучиной: если она останется сухой, то кекс готов. Его нужно выложить на поднос, остудить и... Можно приглашать гостей!

С 27 марта по 2 апреля	Овен	Телец	Близнецы	Рак
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Учредитель - рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС"
Регистрационный №СР-0175 Газета выходит 1 раз в неделю, по
Типография №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33 С
Редактор Александр Абаев.

Обратите внимание на телепрогр
ленные в нашем обзоре. И настраи
«НА ПЯТАЧКЕ» - прикольная м
хотя их на разных каналах - море,
- *понедельник, 21 февраля, 17.4*
«5+» - в очередном выпуске вы у
ко о житье-бытье балаковских музы
узнаете кое-что из «кухни» «Шко
«Круга» - *суббота, 26 февраля, 16*
«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» - кин
риант сказки Аксакова будет интер
всем от мала до велика - *суббота*
февраля, 11.45.
«ГРАНИ» с участием Андрея Мак
вича - поклонники «Машины врем
и ее лидера смогут встретиться с
ром и узнать то, о чем еще не знал
кресенье, 27 февраля. 13.25.
«ГОРЯЧИЙ СНЕГ» - фильм, став
советского кино, рассказывает о
Сталинградской битвы - *воскресен*

Гороскоп

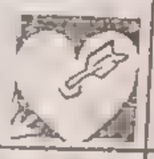
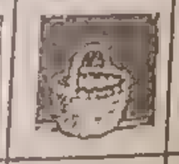
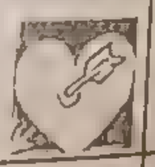
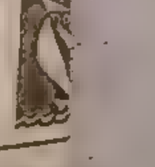
- День чудесный

- День ужасный

- Приглашение гости

- Ссора милым (ой)

- Война «предками»

с 21 февраля по 27 февраля	Овен	Телец	Б... це...
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Учредитель - рекламно-информационное агентст
Регистрационный №СР-0175. Газета выходит 1
"Типография №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10,
Редактор Александр Абаев.

Пальчики оближешь

Если вы постоянно заглядываете в нашу рубрику, то наверняка наготовились и напробовались всякой вкуснятины. Но печенье, которое вам предлагает Ирина Ермолаева из 5в гимназии №1. Это - супер! Сами убедитесь...

Воздушное сырное печенье

Для теста нужно взять: 2 яйца, 80 г тертого сыра, 4 чайные ложки муки, немного сливочного масла (для смазывания).

Яичные белки взбить в крепкую пену. Тертый сыр и муку перемешать и добавлять во взбитые белки попеременно с желтками. Выложить тесто на смазанный маслом лист чайной ложкой в виде лепешек или продолговатых батончиков. Выпекать в умеренно жаркой духовке до золотистого цвета.

А к этому печенью весьма кстати придется лакомство, которое предлагает вам Даша Кузнецова.

«Морозко»

Нам понадобится 100 г сливок, 0,5л молока, 1 ст. сахара, 3 яичных желтка. Все это нужно перемешать, поставить на плиту и довести до кипения. А потом залить в формочки, остудить и поставить в морозильник часа на три. Смотрите не откусите пальцы, когда облизывать будете...

№3

Школьный Круг

Место спонсора

"Школьный "Круг"

горячее горячника!

ПИШИТЕ.
ЗВОНИТЕ. ПРИЕЗЖАЙТЕ
Балаково-24,
а/я 24,
ул. Степная,
д. 54,
Телефон
3-44-17.

Почтовый марафон

СКОРЕЕ ВЫХОДИ НА СТАДИОН!

Школьные спортзалы во время каникул не пустовали ни дня - было много соревнований, особенно по волейболу и «перестрелке» (ваши родители знают - это бывший пионербол). А на площадке возле сш №22 в один день в течение целых 10 часов продолжались хоккейные встречи. Надо думать, во втором полугодии со здоровьем и хорошим настроением у ребят будет все в порядке.

А НИКТО И НЕ ЧИХАЛ!

Самое главное - во время каникул дети практически не болели. То есть, абсолютно. Ни гриппом, ни ОРЗ. Это нам сказали в горсанэпиднадзоре, где как раз и прогнозируют всякие там эпидемии по гриппу. И добавили, что эти зимние каникулы были самыми спокойными в отношении заболеваемости (год назад в школах как раз был карантин в связи с гриппом).

КАК ВЕСЕЛИЛИСЬ В УО

На Рождество в управлении образования было ой как весело! Строгих инспекторов никто не узнал - они обрядились и стали колядовать. Причем, колядки (рождественские песни) сочинили сами.

ОЕТ - 19

ПОД ЗНАКОМ «ТРЕХ ПОРОСЯТ»

В новом 2000-м году Дом творчества уже в который раз порадовал молодежь очередным концертом, который состоялся в первые дни нового года. И, конечно же, он был посвящен новому тысячелетию. Большую часть зрителей составляли девушки, но зато на сцене «первенство» было за парнями.

Праздник открывала всеми любимая группа «НВ», но она была не единственной из приглашенных. Кроме «НВ» в концерте принимали участие такие балаковские знаменитости, как Ольга Мачильская, Ольга Храмцова, группы «Мак-До», «Айс-Би» и многие другие.

Восходящей звездой нового тысячелетия стала группа «Высота». Эта группа впервые выступала на сцене, и вопреки всем ожиданиям зрители встретили ее с восторгом.

Этот новогодний концерт длился около двух часов. Зал неистово встречал своих кумиров. Все девчонки просто тащились от парней в кожаных брюках и от «трех поросят» (т. е. «НВ»).

В заключение праздника Дед Мороз и Снегурочка поздравили молодежь с Новым годом и пригласили на дискотеку. Всем этот концерт очень понравился, но у многих сложилось впечатление, что был повтором празднования годовщины группы «НВ»...

КАТЮША.

О чем пел Незнайка?

Вы можете себе представить на одной сцене Буратино, Пеппи-Длинный Чулок, Бабу-Ягу, Незнайку... Да еще и Маленького Принца, который в поисках Ее Величества Музыки общается с этими сказочными персонажами? Вот и я не могла. Пока не увидела мюзикл «Старые сказки о главном», подготовленный силами эстрадно-вокальной студии «Ассоль».

«Ассоль» уже взрослая, в марте ей исполнится пять лет, и живет она в Центре досуга БАЭС. Руководит студией Ирина Соенко, которая и была режиссером праздничного вечера, прошедшего в канун старого Нового года на сцене Центра. Кроме «Ассоль» на нем выступили танцевальный ансамбль «Россияночка» и театр эстрадного танца «Миледи». Зрители (а в их число входили и сами ребята, и их родители) были просто в восторге.

А потом я узнала: чтобы вот так весело и непринужденно, на языке сказок донести простую истину о том, что красота спасет мир с помощью Ее Величества Музыки, ребятам пришлось трудиться не покладая рук и ног, шить костюмы, ставить голос. Хотя для «Ассоль» это не первая постановка, но все же...

...А Маленький Принц нашел-таки Ее Величество. И Музыка в образе прекрасной девушки - пела. И было светло и легко на сердце. Был праздник...

НАТАЛЬЯ Маркова.

P. S. А ответ на вопрос, вынесенный в заголовок, узнайте сами. Просто приходите в Центр досуга БАЭС...

ЭХ, «ЯБЛОЧКИ»!

Все знают, что в конце того года прошли выборы в Государственную Думу. Как правило, граждане, не достигшие совершеннолетия, не имеют права идти голосовать.

Но в сш №4 в 8б классе на уроках географии и русского языка состоялись свои выборы в Государственную Думу. Были две партии: «Единство» и «Яблоко».

Началось все с того, что 20 декабря 1999 года после настоящих выборов ученики расспрашивали друг друга, за кого голосовали их родители. А потом стали прикалываться: а ты за кого бы проголосовал?

...Избирательный лист заменили листочки, выдернутые из тетрадки в клетку. Подсчет голосов состоялся на уроке русского, т. к. не было учителя.

Со счетом в 12 очков выиграла партия «Яблоко» совместно с «Женщинами России» и с Жириновским лично. 5 человек проголосовали против всех партий. 10 очков досталось партии «Единство».

Вот такой выбор сделали мои одноклассники.

ЧИЖ из 8б сш №4.

ДЕСЯТАЯ ВСПОМИНАЕТ...

Во время зимних каникул сш №10 пестрела «хохломой», «гжелью», «жостково»... Там проходила выставка поделок, которые выполнили сами ученики. Родители, приглашенные на выставку, даже не ожидали, насколько талантливы их чада.

А в 7б были «Сосулькины посиделки». Поясняем: песни, загадки, конкурсы. Скучать никому не дали, а навеселившись, напились чаю с пирогами...

АНЮТА.

КТО ОНИ, ГЕРОИ СУПЕРКОНКУРСОВ?

Знакомьтесь. Сегодня мы предоставляем вам такую возможность.

«Всем не хватит даже по ложечке...»

Так прокомментировала торт-мороженое, полученный в качестве приза, победительница конкурса «Пальчики оближешь» **СВЕТЛАНА** из сш №20. Света, да разве ж мы могли предположить, что ты пригласишь на поедание торта всю свою группу «Чертовки», участницей которой, как выяснилась, ты являешься, да еще всех родных и близких? Кстати:

- Свет, а ты сама свой «чертовский салат», за который приз получила, ела?

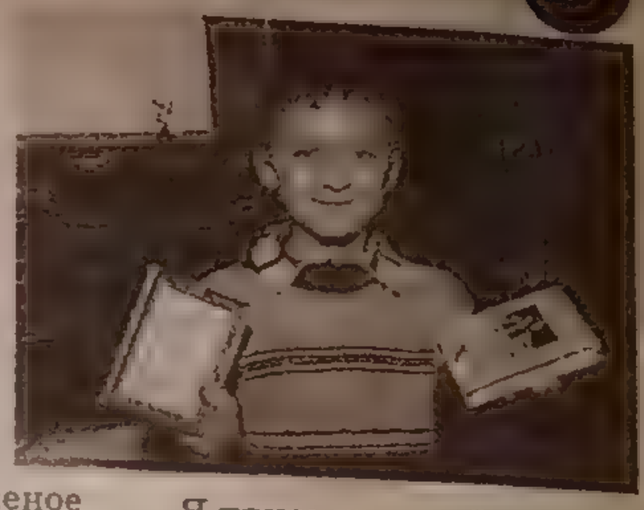
- Нет, только попробовала.

Так вот, наделай салата на всех гостей, пусть поедят вначале. А мороженое - на десерт.

Поздравляем от всей души!

«Пусть будет больше конкурсов!»

ЛЕША Беляков, «показавший характер» на нашем фотоконкурсе, оказался человеком весьма разноплановым. Как выяснилось, он участвовал и в других конкурсах «Школьного «Круга».



- Я присылал свой вариант девиза, но победил другой мальчик.

Но ведь и ты, Леша, не проиграл, получив в качестве приза за победу фотоальбом и рамку для фото. Спешим поздравить и узнать: а как тебе, вообще, наша газета?

- Нравится. Пусть только конкурсов будет побольше. Я бы, например, с удовольствием принял участие в конкурсе на лучший кроссворд.

Что же, мы подумаем над этим предложением. Хотя мы и не «Поле чудес».

ЕЛОЧНЫХ ДЕЛ МАСТЕРА

Уже на следующий день после того, как в 18 номере «ШК» были опубликованы условия конкурса «Как сделать елку», к РИА «Экспресс» потянулись первые «мастера-елочники», в руках которых были таинственные коробки с волшебными деревцами. Почему волшебными? Да потому, что каждая из самодельных елочек являла собой настоящее чудо.

Победитель Юра: «Свою елку я дарю детям!

Настоящее «резное чудо».

Чего стоит, к примеру, «резное чудо» **ДЕНИСА Гайворонского**, семиклассника из сш №25! «Прочитав в «ШК» о конкурсе, я сразу принялся за работу, - пишет Денис. - А так как я занимаюсь декоративным выпиливанием, то решил сделать елочку из фанеры». Решил - и сделал! Да такую, что смотреть не нее сбежался весь «Экспресс»: филигранно выпилив каждую веточку и раскрасив елку, Денис со вкусом ее оформил игрушками, бисером, пластилиновыми снеговиками и т. д. Коробочка, в которой елка находилась, тоже резная и похожа на сказочный лес. Не отстали и остальные. Например, **СЕРГЕЙ Кузнецов**, семиклассник из 1-ой гимназии, свою белоснежную елку украсил игрушками, выполненными в технике «оригами». **ВАЛЯ Коткова** из 10 а класса сш №16 и **НАТАША Кузьмич** (8 а сш №22) поселили на елках птиц и зверей, украсили их конфетами, бусами... **ЖЕНЯ Кузнецова** под своей развесистой «новогодней сосной» поместила симпатичного дракончика, а **АНЕТА Цыбина** из 7-го в класса сш №27 сделала нежное «кружевное чудо» с фонариками и цепями. **САША Милосердов** из 27 школы и елку принес, и подробный чертеж по ее изготовлению приложил.

И, наконец, прямо под «старый» Новый год в редакции появился победитель, который принес таку-у-у-ю елку, что все просто рты открыли от изумления. Она и вращалась, и загоралась разноцветными огнями, и перелилась... Словом, она собрала толпу зрителей. Автор этого шедевра - 15-летний **ЮРИЙ Салионов**, купив под Новый год «ШК» впервые, решил поучаствовать в конкурсе. Сам «сочинил» елку, сам спаял электросхему, приладил движок, и елка заработала. Юра! Добро пожаловать в редакцию за классным призом! Денис Гайворонский занял II место и получает сладкий приз. Но и все остальные, те, кого мы назвали в этой статье, приходите тоже! Вам положены поощрительные призы!

P. S. Когда верстался номер, наш победитель удивил нас еще раз: сообщил, что свое произведение **ОН РЕШИЛ ПОДАРИТЬ ДЕТЯМ** из малоимущих семей. Мы с удовольствием передали его подарок приюту «Забота», за что ребята говорят елочному мастеру громкое «СПА-СИ-БО!».

«Дела житейские» подводят итоги конкурса.

Вы знаете, у нас в «Стране» скопилось очень много ваших историй. О чем это говорит? О том, что вы нам доверяете. И это здорово. Сегодня мы намерены предложить вам сразу три откровения. Надеемся, они найдут отклик у вас...

«ЧТОБЫ НЕ ВИДЕТЬ ТВОИХ СЛЕЗ...»

«Летом этого года я отдыхала в деревне. Там я познакомилась с классным парнем. Зовут его Алексей. Он не курит, не пьет и не колется. Встречалась я с ним все лето. Мы с ним гуляли, обнимались и целовались. Но под конец лета он мне сказал, что у него есть другая девчонка.

Через месяц выяснилось, что у него другой девчонки нету. Я его спросила, почему же он так сделал. А он мне ответил: из-за того, чтобы не видеть моих слез, когда я буду уезжать. Он мне признался в любви. И мы с ним до сих пор переписываемся».

Без подписи.

Ну что же, нам только радостно, что так все получилось. Наверняка многие девчонки тебе сейчас завидуют...

«ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В ДОМЕ ОБЛОНСКИХ...»

«Меня зовут Аня, мне 12 лет. В начале лета я с подругой познакомилась с двумя пацанами. Оба они полюбили мою подругу Алену. А потом с нами познакомились другие классные пацаны. Они тоже полюбили мою подругу. Когда те, прежние пацаны, узнали, что мы встретили других, они начали гулять с другими девочками. А потом я узнала, что они меня любят. Мне так плохо, я так хочу вернуть все назад. Ведь с ними было так хорошо. Дело не в любви, просто я хочу с ними дружить, гулять. Прошу, помогите мне. Что мне сделать?»

Аня, ситуация обычная для твоего возраста. Поверь нам, очень трудно определиться в эти годы в своих симпатиях. Наверняка, в настоящее время ты уже встретила других «классных пацанов». Но дадим совет: не спеши всякую привязанность называть любовью. Поверь нам, мы не поучаем, а даем добрый совет.

0137. Толпа пацанов (нас 11 человек, 13-15 лет) познакомится с толпой девчонок такого же возраста. Адрес в редакции.

0138. Два классных 14-летних пацана познакомятся с двумя девчонками. Адрес в редакции.

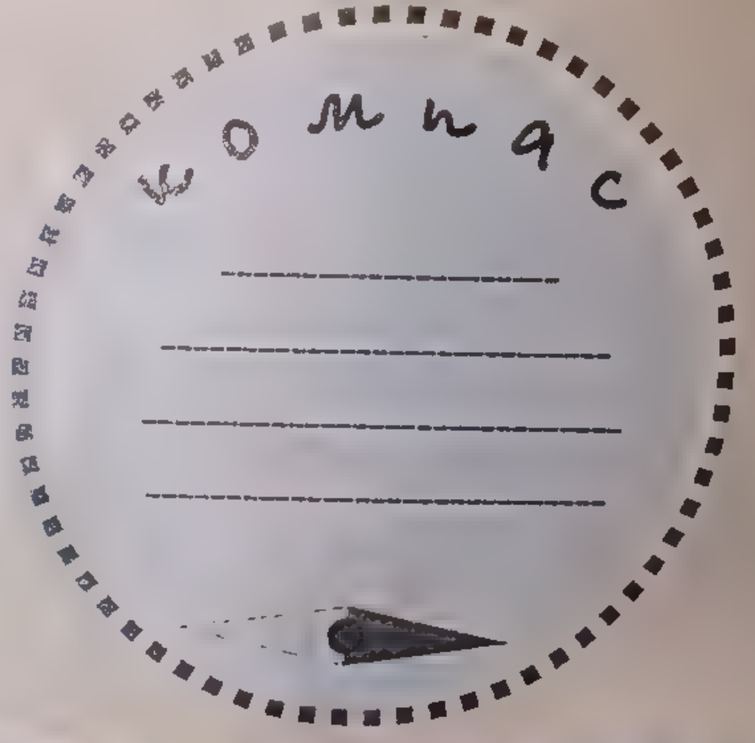
0139. Пацаны под №94, две девчонки хотят с вами познакомиться. Давайте встретимся у сш №25, в воскресенье, после выхода «ШК», в 11.30.

0140. Милые 15-17-летние девочки! Откликнитесь нам, двум 16-летним пацанам. Адрес в редакции.

0141. Эй, классные пацаны, где вы? Приходите в субботу, в 17.00, после выхода «ШК» к клубу «Искра».Три девчонки.

0142. Милые мальчишки 14-16 лет, с вами хотят познакомиться девчонки 14-15 лет. Адрес в редакции.

0143. Пацан под №0112, я хотела бы с тобой познакомиться. Давай встретимся у сш №19, в субботу в 12.00, после выхода «ШК».



«А МНЕ МАМА ЦЕЛОВАТЬСЯ НЕ ВЕЛИТ...»

«Пишу письмо в первый раз и очень жду помощи.

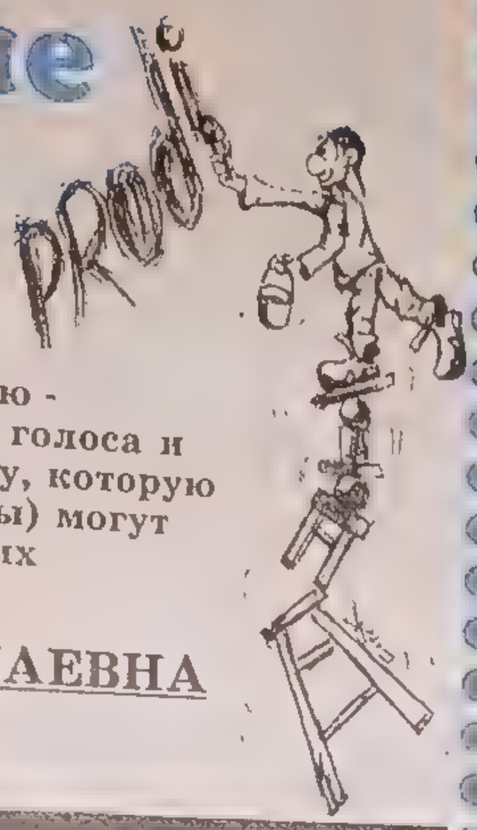
Мне 14 лет. Осенью я познакомилась с парнем. Встречаемся несколько месяцев. У нас все замечательно. Кроме одного: я не умею целоваться. Об этом я не решаюсь ему сказать. И, наверное, не скажу. Я не люблю разговаривать на деликатную тему. Порой из-за этого плачу. Не знаю, к кому обратиться. Очень хочется попробовать что-нибудь новое. Но, к сожалению, мне это не удается.

Что же делать?»

Оксана Б.

Оксана (и все, кого мучают подобные деликатные проблемы), даем точную наводку: в городе уже больше года действует подростковый телефон доверия (о нем мы не раз писали). Профессиональные психологи помогут тебе. Позвони по номеру 3-14-27.

ДЗЮДО на диване



Сегбдня Зульфия намерена выдать всю подноготную на победительницу конкурса «Март. Улыбка. Звезда-99» Ольгу Мачильскую - обладательницу редкостного голоса и вообще талантливую девушку, которую балаковцы (пока - балаковцы) могут видеть на многих сценических площадках города.

Полное имя: ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА МАЧИЛЬСКАЯ.

Дата рождения: 25.02.82 г.
Рост: 160.
Размер обуви: 35.
Состав семьи: мама, папа. кошка.
Девиз по жизни: надеяться на лучшее и думать о худшем.
Любимый мультик: «Винни-Пух».
Любимая группа: «Гости из Будущего».
Любимая еда: бананы, крабовые палочки.
Любимый автомобиль: ВАЗ-21099.
Любимый вид спорта: дзюдо.
Чего боишься: экзаменов.
Как встретила Новый год: очень необычно.
Что делаешь в свободное время: валяюсь на диване.
Кем хотела стать в детстве: хирургом.
Любимый камень: агат.
Любимая птица: иволга.
Любимая песня: «Королева снов».
Какие подарки любишь получать: мягкие игрушки.

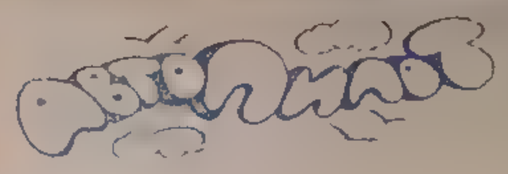
Конкурс от «Ивана»

Маленький Губин

НАШЕЛ ПУЛЕМЕТ

Больше в столице НИКТО НЕ ЖИВЕТ

Я, Иван Сушицкий, в здравом уме и трезвой памяти, заявляю: мои старые конкурсы-угадайки себя изжили. Я чувствую печенкой (ох, как я чувству-у-ю!..), что пришла пора чего-то нового. В конце концов 2000-й на дворе. Самое время повернуться назад. Не удивляйтесь, я объявляю частушечно-садюшечный конкурс!.. Но не простой. В каждой частушке (или садюшке) обязательно должны фигурировать названия ваших любимых групп или исполнителей. Итоги буду подводить каждую неделю и публиковать ваши опусы обязуюсь регулярно. Хватит играть «методом тыка», будем жить творчески...



* Леша Б., тебе не надоело со мной заигрывать? Если что, говори прямо. Юля.

* Пацаны из 7а сш №27, мы вас любим. Почему вы нам не верите? Катюха и Тошка.

* Сергей М., ты не соскучился? А я - да. N.

* Зюзин, у тебя глаза, как у Чебурашки.

* Золотухин, будь попроще, бери пример со своего брата. Незнакомки.

* Инна Steel и DJ Ди, приносим наши извинения за такую дискотеку. Ди-джеи сш №11.

* Диана (4 м-он), твоя хипповая прическа сводит меня с ума. Дерево жизни.

* Инна (4 м-он), тебе надо бы посидеть в тепле, чтобы забыть о морозах. Я и твои друзья ждем, когда закончатся эти холода. Ч-Рэп.

* Леша Деловой, почему тебя никогда нет дома? Возмущенная.

* Руся (сш №13), а все-таки, какое твое настоящее имя? Кстати, зайди за фотками. Девочка с острыми зубками.

* Поздравляем сш №28 (7к и 7о) с окончанием каникул, а всех учителей - с новыми мучениями. Аня и Юля.

* Короче, пацаны из 8г сш №8! Может, хватит обзываться на девчонок, а особенно, Л. Ю., а то мы вам покажем, где раки зимуют. Подумали бы лучше об учебе. Защитник девчонок из 8г (кроме Мумбы).

* Юля Т. из 8г сш №28, я очень сильно тебя люблю, ты даже не представляешь как! Таинственный незнакомец.

* Антон Ф. из 8г сш №28, молодец, так держать! Мы в тебя верим, ведь ты можешь учиться лучше. Молодец! Доброжелательница.

* Коля и Андрей из 9 сш №25, приезжайте в Ивановский клуб. Девчонки, которым вы давали спички.

* Гриша из 8 м-на, я тебя люблю. Кисуля.

* Кирилл, не свети лазером в глаза. Или ты хочешь, чтобы я в очках ходил? Странжэ.

* Божий одуванчик из сш №7 8в, хватит так смотреть, действуй. Хочешь познакомиться, так я согласна. Хотя и не отличница. О., сш №7.

* Рита Л. из 7р сш №28, я тебя люблю, а ты даже не смотришь в мою сторону. Пацан в балахоне «Scooter».

* Саша К. из 10а сш №12, и долго ты будешь на нас смотреть? А кто знакомиться будет? Девчонки-незнакомки.

* Карпов и Герко, вы нам очень нравитесь. Девчонки из 9б.

* Леша С. из сш №11, я тебя ненавижу. И ты мне не нравишься и никогда не нравился. Лена.

* Привет стильным тинейджерам, а также всем симпатичным девушкам города. DJ Дан.

* Диман К. из 7 кл. сш №20, не сиди дома, иди гулять. Саша Л., сш №20.

* Антошка М, перестань плакать, грыжу заработаешь. Одноклассницы.

* Женя Ж. из сш №26, где ты и с кем гуляешь, отзовись. Вирус.

* Саша Х. из 9з сш №27, я тебя люблю до сих пор. Увидимся на дискотеке в «Мире».

* Андрей Л. из сш №28, слушай, ты мне нравишься. Ты чё думаешь, что я буду ждать?! Анюта, сш №28.

* Юля Т., поздравляю тебя с днем рождения, Желаю тебе не быть такой наглой и позвонить. Телефон тот же. Катя.

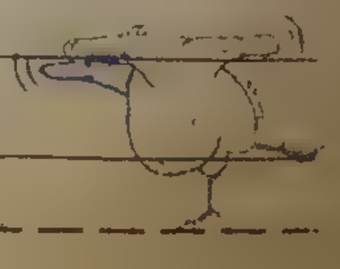
* Текила, с днем рождения! Радуй нас и дальше своим приятным голосом. Аня и Юля.

* Стряпа, не надо бегать за каждой юбкой. Уж если что, давай мы тебе юбку купим. Катя П.

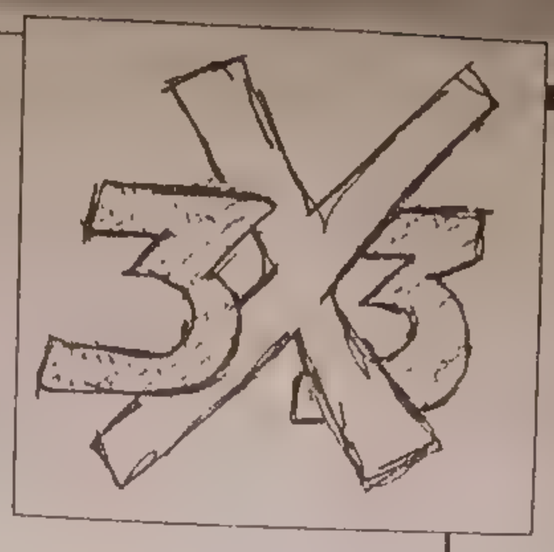
* Ау, мальчишки, чтобы нам понравиться, не обязательно пить и курить. Достаточно просто улыбнуться. Вот так-то! КиО.

* Рома Р., мне не надо тебя на вечер, мне не надо тебя на год. Ты мне нужен на целую вечность. Я люблю тебя, милый мой. Любящая.

Кроме того, приветы переданы: Андрюше и Сашеньке от Инессы из 8а; подругам Галюхе, Танюхе, Юле, двум Альбинам и Лене от Надюхи; Мыше, Гусю и Рефлексу от Scooter.



У НАС



* В самом дружном рок-коллективе страны - группе «Машина времени» - скандал. Изгнан клавишник Петр Подгородецкий, проработавший с командой ровно 10 лет. Что явилось причиной изгнания? Слухов - море. Тут и алкоголь, и наркотики, и болезнь. Но, как сказал Макар, «просто так на репетиции не опаздывают и фальшь не играют...».

* «Отпетых мошенников» «кинули» прямо под Новый год. Объявили на афишах ДС «Юбилейный», что праздничная встреча миллениума пройдет с их участием. Народ и приперся. А бедные «Мошенники» узнали о том, что им предстоит выступать, лишь 31 декабря, еще не оправившись от гастролей. И, разумеется, «кинули» народ. Всяко-разно бывает.

* Чиж планирует записать новый альбом с группой «Разные люди», в которой он выступал с 89-го по 94-й годы. Диск будет называться «Разные люди comebeck».

У НИХ

* По слухам, очередной альбом Майкла Джексона выйдет 21 марта и будет называться «Секреты». Опять же, по слухам, это детище станет последним на музыкальном поприще Майкла, который вплотную решил заняться кино.

* «Аэросмит» вовсю начали работу над записью своего нового альбома. Стареющие рокеры готовы дать фору молодым и показать, что такое настоящая музыка. На альбоме будут представлены песни, которые группа исполняла на концертах в рамках последнего турне.

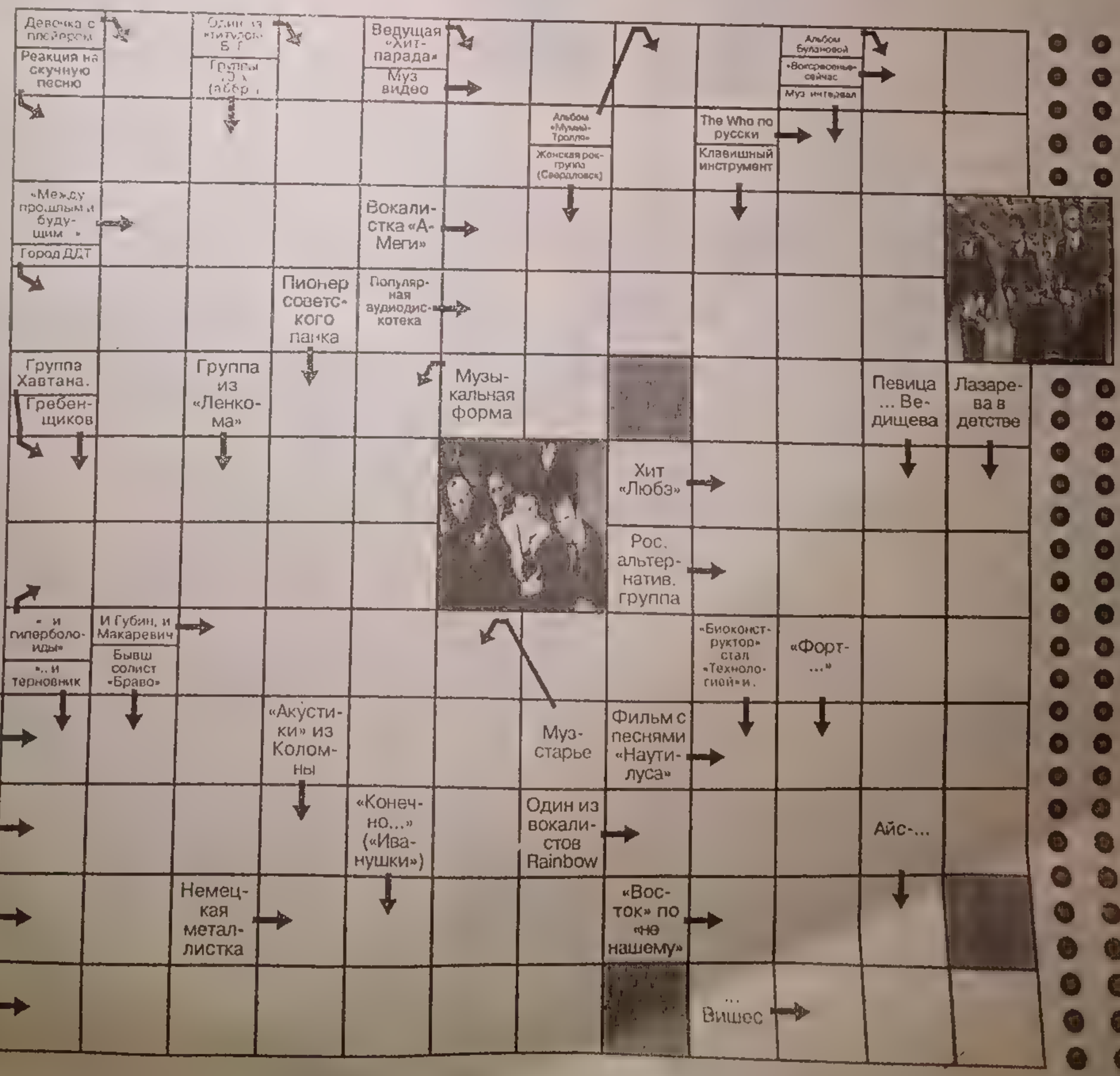
* В ежегодный перечень модников-неудачников на сей раз вошли Шер, Селин Дион, королева Елизавета и др. По опросам ведущих кутюрье, они одеваются «скучно, не стильно и просто ужасно».

Клуб знатоков

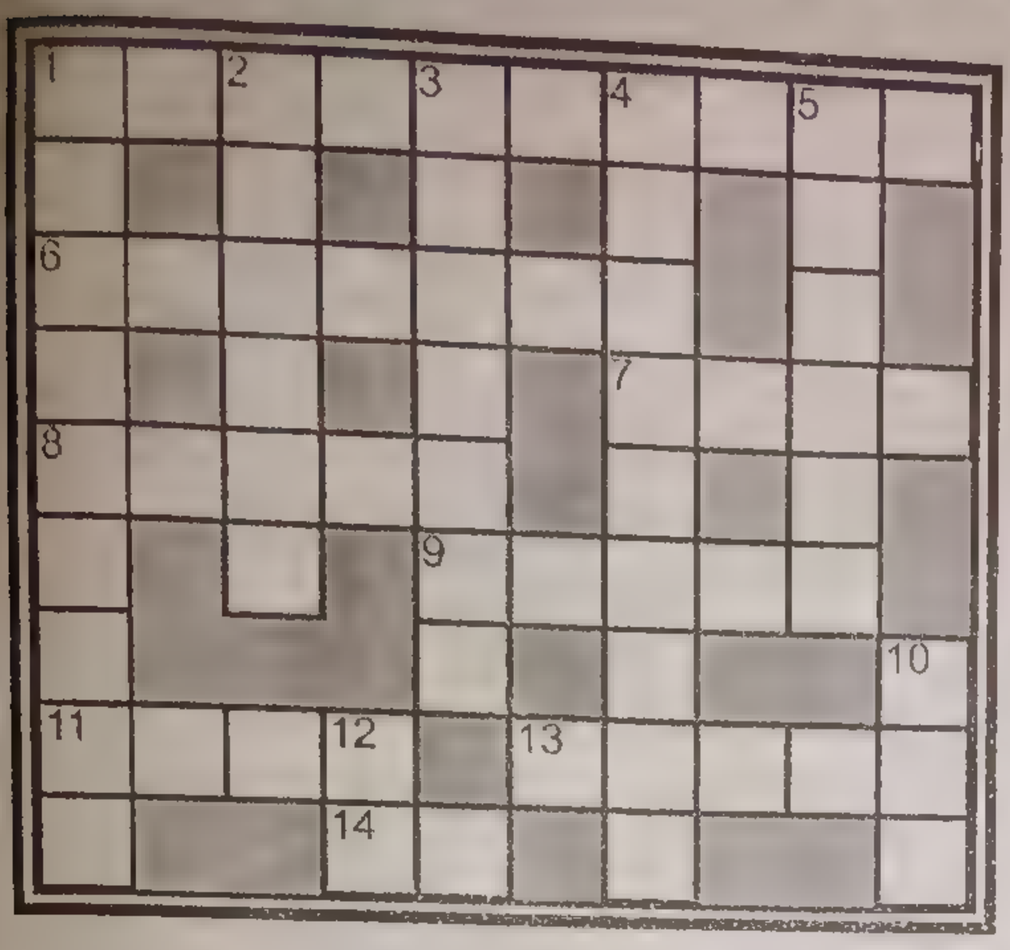
Сегодняшнее задание несколько необычное. Дело в том, что сканворд, который мы намерены предложить вашему вниманию, не простой, а музыкальный. Все вопросы так или иначе касаются популярных песен и исполнителей. Так что придется потрудиться - тут не только смекалка, но и знания понадобятся.

А ключевое слово, которое спрятано за выделенными клетками, естественно, тоже имеет отношение к музыке. Присылайте его нам, ждем писем в течение недели, до следующего четверга. А потом состоится розыгрыш.

Желаем удачи! Тем более, что призом на сей раз будут сразу два компакт-диска, которые любезно предоставил нам музыкальный салон Ивана Сушицкого (маг. «Юбилейный» и универсам «Русь»). Запомните эти адреса и - до встречи!



КРОССВОРД



Этот кроссворд составил для вас Рустам Хасанов, ученик 3а класса сш №3. Думается, вы с ним справитесь. А ответы будут опубликованы в следующем номере.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Средство передвижения. 6. Южное дерево. 7. Домашнее животное. 8. Имя актера, исполнившего роль Кота Базилио. 9. Знаменитый пионерлагерь. 11. Проем в стене дома. 13. Хищная птица. 14. Нота.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Музыкальный инструмент. 2. Дерево «с пухом». 3. В чем огурцы солят. 4. Спортивная игра. 5. Сторож леса. 10. Девичье имя. 12. В чем измеряют сопротивление?

Ответы на кроссворд, опубликованный в №2 «ШК»:

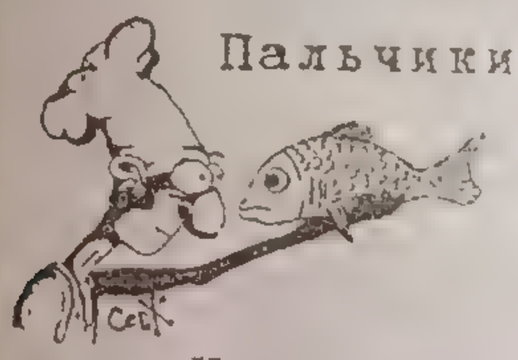
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

5. Цветок. 6. Полено. 9. Репей. 10. Сутки. 12. Брат. 14. Грач. 15. Емеля. 16. Штаб. 18. Орех. 10. Половодье. 22. Уста. 23. Альф. 25. Кросс. 28. Лето. 29. Сила. 30. Какао. 32. Книга. 34. Ураган. 35. Сорока.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Швабра. 2. Море. 3. Волк. 4. Анидаг. 7. Желе. 8. Кузя. 9. Ртуть. 11. Игрек. 13. Телевизор. 17. Блоха. 18. Ольха. 20. Исток. 21. Пьеса. 24. Венера. 25. Квас. 26. Соня. 27. Плойка. 31. Адам. 33. Гром.

Пальчики оближешь

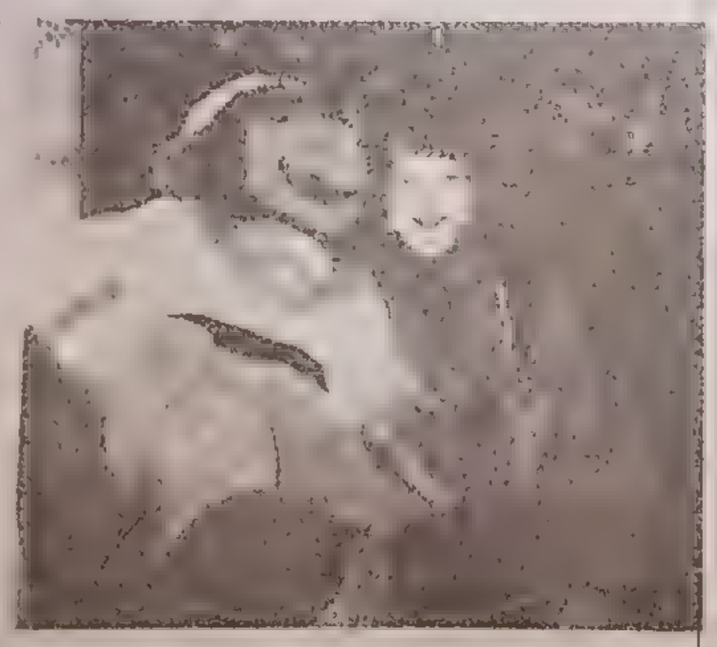


Здравствуй, любимый «Школьный «Круг»!

Меня зовут Настя Малянова, я учусь в 7д классе сш №25. Недавно вы приезжали к нам с акцией «Будем знакомы». Наш класс очень обрадовался вашему приезду, мы даже прогуляли половину урока алгебры и пробыли с вами. Но наша учительница Лидия Викторовна нас не поругала, потому что она очень добрая и хорошая.

Несмотря на то, что шли зимние каникулы, я как всегда в четверг утром пошла к киоску «Роспечати» и купила новый номер «ШК». Когда пришла домой, сразу же стала разгадывать сканворд (и разгадала), а когда дочитала газету, решила послать в «Пальчики оближешь» рецепт нового него праздничного ужина.

Цыплята в сметане

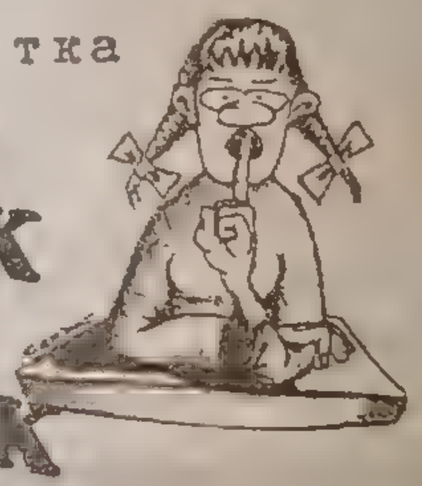


Нам понадобится на одну порцию:
цыплята - 100-200 г;
яблоки - 70 г;
чернослив - 30 г;
сметана - 100 г.

Цыплят надо обработать, разрезать, посолить-поперчить, обжарить на сковороде с двух сторон. Потом положить в кастрюлю с толстым дном или в горшочек, добавить очищенные от кожицы и семечек яблоки, нарезанные крупными дольками, и - если есть - чернослив без косточек. А потом все это залить сметаной и тушить на слабом огне до тех пор, пока яблоки не станут совсем мягкими.

Подавая на стол, не забудьте посыпать блюдо зеленью. Будет очень красиво! И вкусно! И праздично!

Секретка



Любит - И К

не любит И К

Привет, с вами снова я. Соскучились по гаданиям? А то! Я икала неделю подряд - значит, вспоминали. Но, если серьезно, у икания тоже есть свои законы. И прежде чем избавиться от него, хлопнув стакан водички, загляните в «Секретку» и установите, что оно означает.

ИТАК, ВЫ ИКАЕТЕ:

в понедельник - вас вспоминает любимый;
во вторник - милый скучает о вас;
в среду - ждите радостных вестей;
в четверг - он тебя, наконец-то, поцелует;
в пятницу - о тебе вдруг вспоминают родные и близкие;
в субботу - жди встреч и новых знакомств;
в воскресенье - а может, это любовь?..

На самом деле, огромное значение имеет и то, в какое время на тебя напала икота. Но этот прогноз столь обширен, что я просто не в состоянии поместить его весь.

Скажу лишь: если тебе икается **с 9.30 до 9.50 - он тебя любит**, а **с 9.50 до 10.00 - ты ему безразлична.** Видите, какая точность. Поэтому почаще проверяйте часы, а то судьбу проморгаете. Пока!

ЗУЛЬФИЯ.

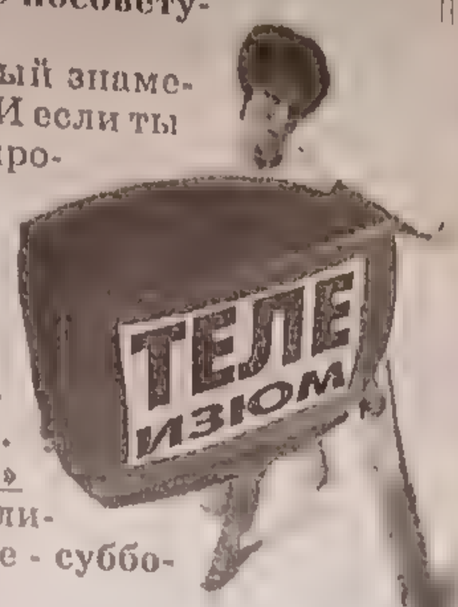
Скорее включайте телевизор! Да не сейчас, чего там смотреть-то. А в то время, в которое мы вам рекомендуем. Поймите: «Школьный «Круг» дурного не посоветует...

«ДЕРРИК» - между прочим, это самый знаменитый криминальный сериал Европы. И если ты чувствуешь в себе задатки сыщика - не пропусти - **вторник, 25 января, 15.00.**

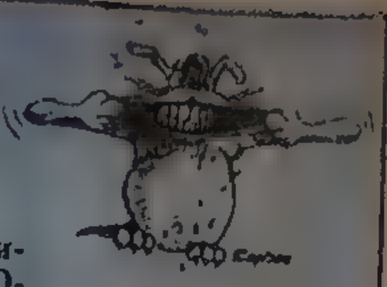
«СИЛА ЖИЗНИ - ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК» - пусть тебя не отпугивает «скучное» название, речь пойдет о вещах весьма важных. Особенно в твоем возрасте, когда организм только формируется - **пятница, 28 января, 20.00.**

«ВАРВАРА-КРАСА, ДЛИННАЯ КОСА» - чудесная сказка! Разумеется, со счастливым концом. Посмотрите, не пожалеете - **суббота, 29 января, 11.50.**

«ДЕТСКИЙ МУЛЬТКОНЦЕРТ». К музыкальным подаркам все давно привыкли, а ведь мульт-подарок - это куда круче. Убедитесь в этом - **воскресенье, 30 января, 14.00.**



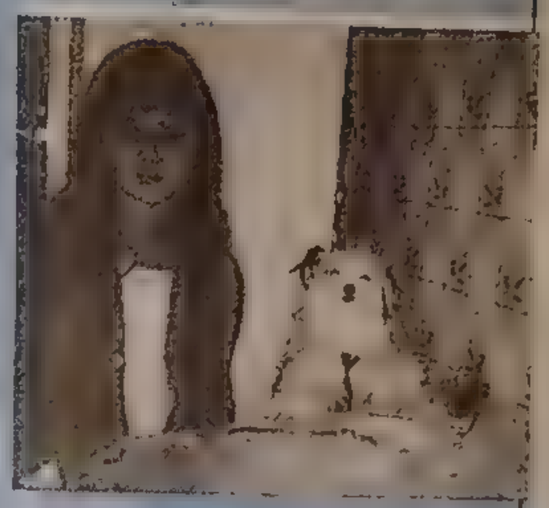
ВНИМАНИЕ, фотоконкурс!



«Кот и пес»

Ну ни фига себе! Такой снимок прислала нам ТАНЯ БИРЮКОВА из 7а сш №18. Вот что она пишет:

«На фотографии я и моя болонка Люся. Ее любимая еда «Чапи» (она как раз собирается кушать). А больше всего на свете Люся боится хлопушек и бомбочек. Если на кухне послышится грохот, то она тут же убегает в кладовку. Еще она умеет танцевать на задних лапах и очень рада любому гостю. В шутку мы называем ее «кошкой», потому что дома она совсем не лает. Ну, вот вроде бы и все...»



Нет, Танечка, не все. А чем, скажи пожалуйста, Люся собралась запивать «Чапи»? А галстук - се постоянная форма одежды или как? В любом случае, прикольно. Молодец!

А КАКОЙ СНИМОК ПРИШЛЕШЬ ТЫ?

Гороскоп

- Приглашение в гости
- Пора учиться
- Путешествие
- Удачные покупки
- День чудесный
- Ссора с милым (ой)
- Расслабься
- Семейная идиллия
- Уйди в себя
- Прибыль
- День ужасный
- Война с «предками»
- Сиди дома
- Держи карман шире
- Сердечное свидание
- Береги здоровье

с 24 по 30 января	Овен	Телец	Близнецы	Рак	Лев	Дева	Весы	Скорпион	Стрелец	Козерог	Водолей	Рыбы
Понедельник												
Вторник												
Среда												
Четверг												
Пятница												
Суббота												
Воскресенье												

Учредитель - рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Саратовском региональном управлении по печати. Регистрационный №СР-0175. Газета выходит 1 раз в неделю, по четвергам. Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс" Газета отпечатана в ГУП "Типография №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33 Объем 1 п. л., тираж 5 500 экз., заказ 220 20.01.2000. Цена договорная.
Редактор Александр Абаев.

№ 7

Клуб знатоков

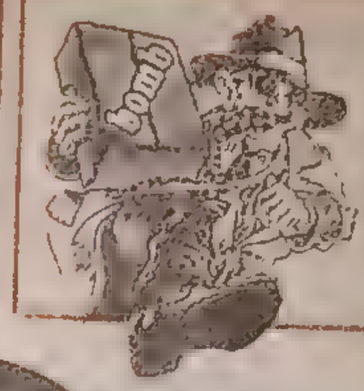
Место для спонсора

1 МАЙ 2001 г.

ЧИТАЙТЕ СЕГОДНЯ

Расплата за знакомство - детский триллер - стр. 6.

Уникальная Ольга - стр. 5.



«Шутка» телефонных «террористов» - стр. 4.

"Твоздь" номера

Всего 1% гения...

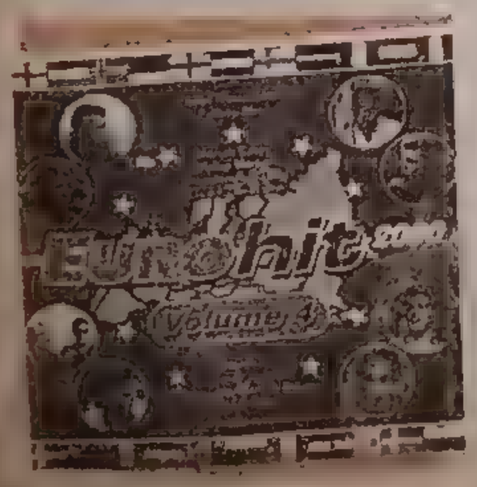
А остальные – 99%?

- стр. 3.

ПИШИТЕ, ЗВОНИТЕ, ПРИЕЗЖАЙТЕ.
Балаково-24,
а/я 24,
ул. Степная,
д. 54.
Телефон
3-44-17.

Приз номера!

Этот компакт-диск от музыкального салона Ивана Сушицкого получит тот из вас, кто справится с заданием Клуба знатоков - стр. 6.



НАШИ в городе

25 февраля, в последний день Масленицы, в Доме Творчества был концерт. Не простой, а сольный. И не просто сольный, а первый сольный. И не просто первый сольный, а первый сольный группы «Мак-До».

Это было что-то!

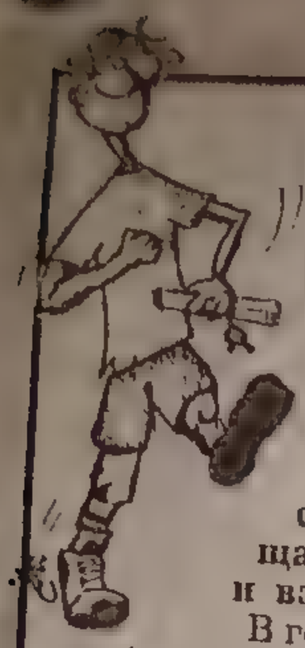
Зрители выходили с концерта охрипшими от поддержки и с отбитыми от оваций ладонями. Про огромное количество погибших зажигалок уже и не говорим. Танцы в зале и на сцене, брызги шампанского... Было всё. И много: и старые хиты, и новые, и гости, и раздача кассет с записями балаковских исполнителей под названием «Наши в городе». Кстати, если вам не посчастливилось побывать на концерте - кассеты появятся в продаже.

Олег Баженов и Антон Платонов были просто душки.

И была договоренность встречаться почаще. Ура!

Ира.

Почтовый марафон



Сожги свою ложь

Настоящим гуляньем, с играми, танцами, песнями, с веселыми частушками и закличками отметили Масленицу в детском клубе «Росток». Уже с самого утра на площадке перед клубом собрались и дети, и взрослые.

В гости к «Ростку» пришли все клубы Ассоциации «Молодёжная инициатива». Здесь можно было встретить и задорных скоморохов, и удалого цыгана с медведем. Красавица Масленица угощала всех горячими блинами. А отслужившая своё Зима без злобы и обиды передала свои права юной Весне.

Незабываемые впечатления остались у ребят от одного их самых ярких моментов праздника - сжигания соломенной Масленицы. Каждый, кто хотел бы избавиться от каких-либо пороков, бросил в пылающий костёр записку с желанием. Хочется верить, что вместе с пеплом сгоревшей Масленицы улетучатся из нашей жизни лень и зависть, жадность и злоба. Что в наших сердцах навсегда сохранится та атмосфера веселья и доброты, которую подарил нам праздник Масленицы.

Кружок «Юный журналист» детского клуба «Звездочка».

«Истина» где-то рядом

А точнее - на 6-й странице нашей газеты, где расположился Клуб знатоков. В прошлый четверг в программе «Дела житейские» проходил розыгрыш ваших купонов с правильными ответами на задание Клуба (ключевое влово - «истина»). На сей раз удача улыбнулась Ларисе Морозовой из 7ш класса сш №16.

Лариса, прими наши поздравления и приходи в редакцию. Тебя ждет приз - аудиокассета от музыкального салона Ивана Сушицкого (маг. «Юбилейный») и диплом «Школьного «Круга».

Эхо праздника

Нашествие «валентинок»

День Святого Валентина каждый отмечал по-своему. Лично я весь день разыгрывала всех, кого только можно, особенно в классе. Девчонкам подкидывала «валентинки» (будто бы от мальчишек), да и пацанам тоже.

А одному досталось больше всех. От меня он получил «валентинку» с таким содержанием: «Моей любимой!». Было весело! Особенно, когда эту «валентинку» пустили по классу.

Учителям я клала «валентинки» на стол (незаметно). Но вот с физруком было сложнее. Ведь у него нет стола. И тогда было принято решение: засунуть «валентинку» в замочную скважину, но так, чтобы ее было легко вытащить.

Как всегда, взрослые ничего не поняли! Физрук даже не вытащил «валентинку» (хотя заметил) и помял ее, когда вставлял ключ. А потом еще и начал ругаться, думая, что мы хотели испортить замок.

Обидно, такую «валентинку» испортил! Хорошо, что другие учителя были в праздничном настроении, почти не ругались и даже иногда шутили.

Кстати, встреча в парке, на которую я приглашала читателей «ШК», состоялась. Народу пришло немного, но теперь мы решили собираться регулярно и приводить побольше друзей.

Для тех, кто хочет присоединиться, о днях и времени будем сообщать в «Автопилоте».

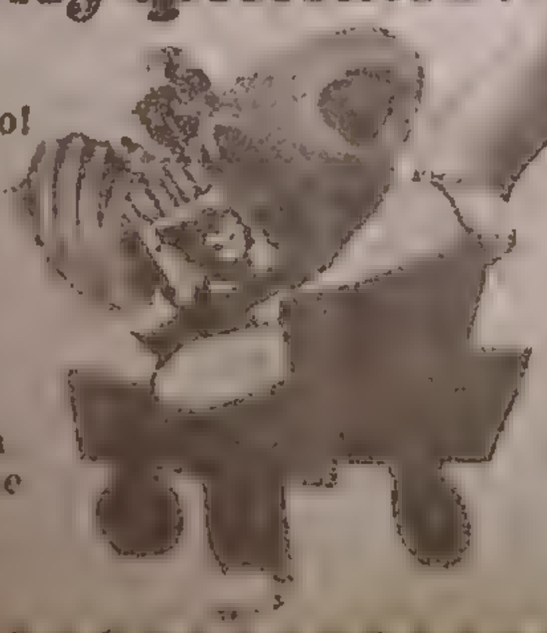
ПМК.

Премия от Чубайса

Помните загадку-шутку: летит, кричит, когтями машет - кто это? Монтер со столба свалился. Думается, про третьекурсника ПУ-38 **ВИТАЛИЯ КРУГЛОВА**, который учится на монтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования, такого никто не скажет, поскольку парень этот - настоящий Мастер. В прошлом году он участвовал во Всероссийском конкурсе профмастерства. Недавно подведены официальные итоги - Виталий получил денежную премию РАО ЕЭС России - 2500 рублей!

Кто в полуфинале?

КВН 2001



Такого еще не было! Две игры подряд - 17 и 18 февраля, напряженные, горячие, страстные... Ни одна из команд не осталась!

В субботу играли команды КВН сш №№2 и 15. Но нам посмотреть ее не удалось. У нас был «свой КВН»: услышав по радио объявление о том, что игра начнется в 17.00, мы пришли за полчаса до начала, а, войдя в зал, поняли, что жюри уже объявляет результаты, мол, команды «Красотки» и «Рекламное агентство «Красная Зорька» обе вышли в полуфинал. Такая вот лажа со временем вышла...

Зато на следующий день мы посмотрели игру команд «Чертей» (сш №13) и «Парни из 20-й» (сш №20) от и до.

«Эротический футбол» «Чертей» поразил всех. Но и «Парни» отвечали достойно. Своим гимном они доказали, что есть еще в России патриоты. Словом, играли команды сильно, счет постоянно колебался то в одну, то в другую сторону.

И вот - мнение жюри: «Парни» выиграли! Но в полуфинал вышли опять-таки обе команды.

Блиц-интервью с капитаном «Чертей» Гагиком Карапетяном:

- Какими качествами должен обладать капитан?

- Оригинальностью, находчивостью, остроумием...

- Что испытываешь, когда выходишь на сцену?

- Выброс адреналина.

Не было желания все бросить?

- Было четыре раза.

Играешь ли ты личную жизнь?

- Да, в лучшую сторону.

Таня Ш. и Даша С., ЦТО, юные наши журналисты.

Один процент гения

Наверное, многие из вас зачитывались романами Герберта Уэллса о необыкновенно талантливых изобретателях прошлого века и их не менее гениальных изобретениях. Я лично раз десять перечитывал «Новейший ускоритель», «Человека-невидимку» и «Машину времени». Однако это все дела давно минувших дней. Посему мы решили выяснить, а не перевелись ли изобретатели в наше неспокойное время. Оказывается, не перевелись.

Сегодня мы встречаемся с профессиональным изобретателем Валерием Шапошниковым.

- Валерий Геннадьевич, ваша профессия так и звучит - изобретатель?

- Ну да. Этим я занимаюсь в течение 10 лет. Я профессиональный изобретатель.

- А в какой именно сфере?

- В сфере механики, пищевой промышленности и бизнеса развлечений. В механике, например, целая гамма новых кодовых замков. На них у меня уже 8 патентов.

- Как рождается изобретение?

- Началом изобретения является какой-то толчок со стороны. Я объясню вам это на простейшем примере моего изобретения - «Слигвайт».

Однажды в магазине я увидел, как продают сахарную вату - вещь действительно вкусную. Я остановился и вдруг представил себя продавцом с белым колпаком на голове. А на следующее утро проснулся с мыслью, что вату надо правильно упаковывать. С таким расчетом, чтобы получилась и сладость, и игрушка. Не прошло и пяти лет, которые понадобились на разработку, изготовление оборудования и изучение спроса продукции, как она стала продаваться во многих городах России. *(Вы, наверное, видели ее, похожую одновременно на мячик и на летающую тарелку - это и есть «Слигвайт» - сладкая вата в пленочной оболочке. - В. С.).*

- Ура! Изобретение действует. А почему «Слигвайт» не продается у нас в городе?

- Здесь маленький рынок сбыта. В других регионах страны изготовление «Слигвайта» поставлено очень неплохо.

- Валерий Геннадьевич, что бы вы посоветовали нашим начинающим гениям, как стать «востребованным изобретателем»?

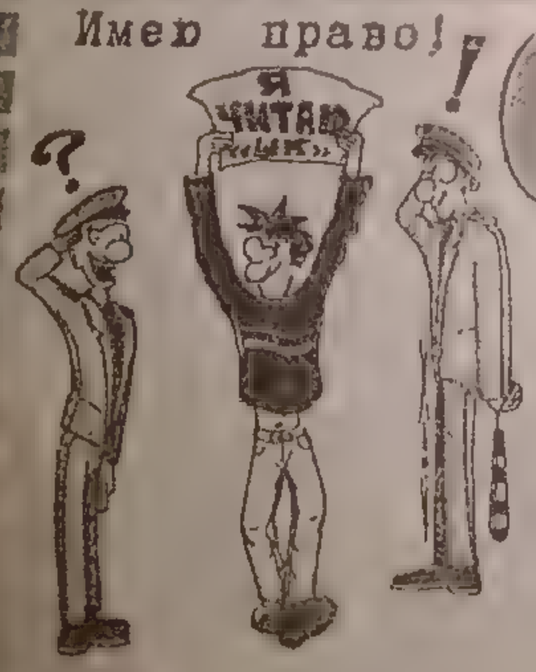
- Я бы так сказал: в любом гении один процент гения и девяносто девять процентов потения. Нужно быть не только очень любопытным, но и целеустремленным, уметь довести начатое дело до конца. Еще бы я посоветовал ребятам учиться думать, как бы банально это ни звучало. Тренировать мозги, как тренируют мышцы, чтобы они не были дряблыми и бессильными. Изучать школьную программу, не пропуская ничего. А в особенности такие предметы, как физика, химия, математика. Все это очень пригодится впоследствии. По возможности начать изучать азы маркетинга - это как раз поможет стать востребованным. Надо ведь еще уметь предложить свое изобретение. А главное знать, кому именно предложить и как правильно это сделать. Для этого нужно учиться правильно и доступно излагать свои мысли. Все эти навыки будут цениться всегда. А вообще, в любом человеке есть божья искра, талант, одним словом. Но сам по себе талант ничего не принесет. Труд - вот что основное.

«Вот так, - подумал я, - наверное, и у меня есть какой-нибудь талант. И не иначе, он зарыт. И не иначе, как на Поле Чудес. Осталось мне только пойти и раскопать его лунной ночью. А затем трудиться, трудиться. Чтобы было чего потом прибавить к одному проценту гения. Пойду на раскопки».

Вы со мной? Присоединяйтесь - вместе-то веселее!

В. Соллер.

Имею право!



Откройте, милиция!

В твоей квартире раздался звонок. Родителей нет дома. Ты подходишь к двери и голосом «птички из мультика» спрашиваешь «Кто там?».

А в ответ... (см. заголовок).

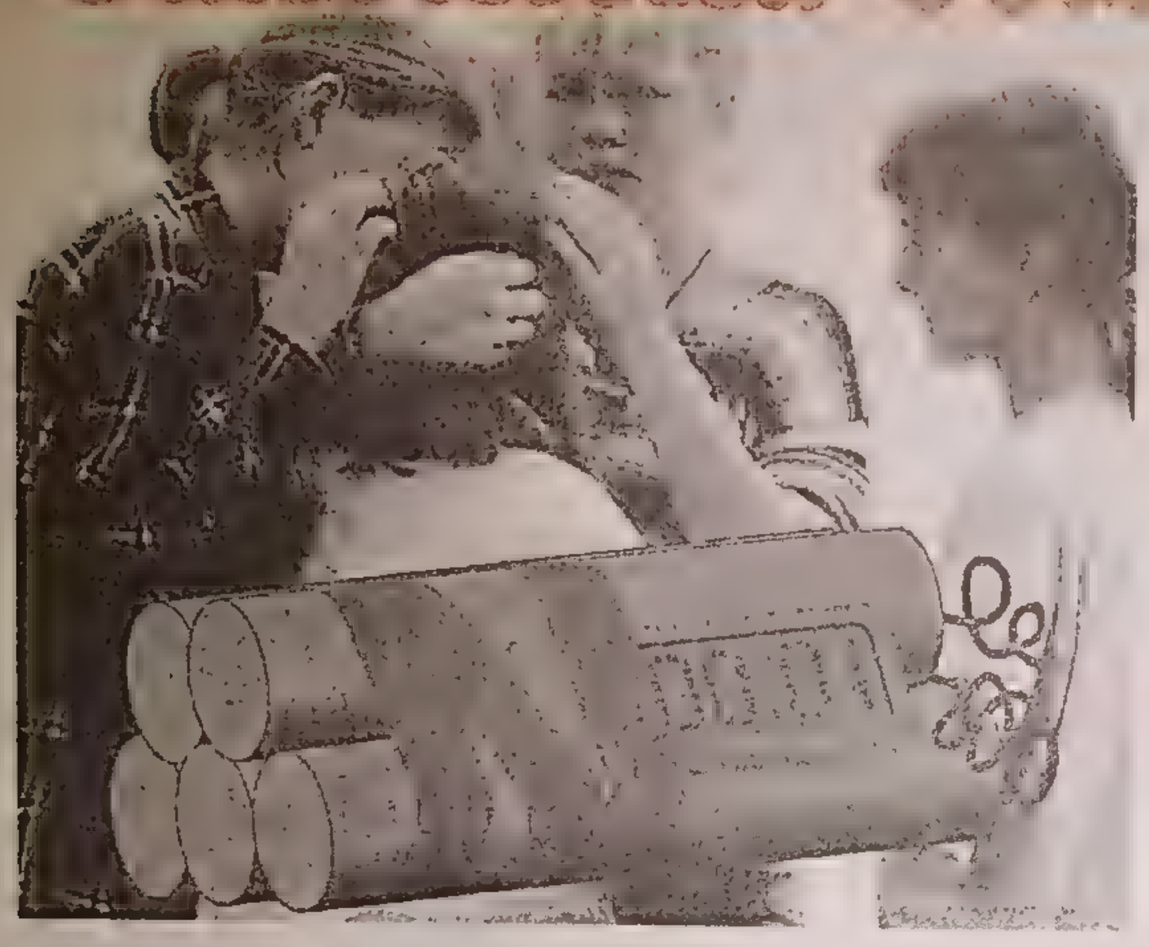
Не пугайся, не прячься под кровать, не выпрыгивай из окна. Для начала поинтересуйся, по какому поводу визит. Помни: если работники милиции не предъявили постановления следователя или судебного решения, на основании которого они имеют право войти в твой дом, ты можешь не пускать сотрудников милиции в свою квартиру.

Если тебя пришли «арестовывать», можешь сослаться на то, что родителей нет дома. А по закону вызов несовершеннолетнего (в качестве свидетеля или обвиняемого) должен производиться через родителей (или опекунов, попечителей). Правда, родители - не «каменная стена», если они начнут выгораживать тебя, всячески препятствовать твоей явке в милицию, тебя могут вызвать через директора школы или училища.

В следующий раз мы расскажем тебе, в каких случаях милиция может применять к несовершеннолетним физическую силу, спецсредства или оружие.

Как это было

«Алло, 22-я школа? Заложена бомба...»



Утро среды 14 февраля для сш №22 начиналось обычно - шел первый урок. На часах было чуть больше 8.30, когда в кабинете секретаря Светланы Храмовой звонил телефон. Светлана сняла трубку - и вот с этого самого момента «утро перестало быть томным...».

Рассказывает Г. Д. Потапкина (и. о. директора сш №22):

- Я проводила урок, звонок приняла секретарь школы. Собственно, звонок поступил на тот номер, который уже два года не является школьным - теперь это номер квартиры. Вероятно, звонивший ориентировался на старый телефонный справочник. Хозяйка этой квартиры перезвонила нашему секретарю и сообщила следующее:

- Только что звонил кто-то. Сказал только: «22-я школа? Заложена бомба...» - и сразу повесил трубку.

Голоса она не разобрала - мужской или подростка - непонятно.

- В первую минуту я подумала: детей надо срочно вывести из школы. Много позже я анализировала свои действия и вспоминала себя в те минуты - тогда мне казалось, что я смотрю на себя как бы со стороны, без всяких эмоций.

Около тысячи человек - учащихся и персонала - были эвакуированы на расстояние более 100 метров от школы в течение 5 минут. Сначала прозвучал специальный длинный звонок - сигнал к эвакуации. Запасные выходы были моментально открыты. Все происходило быстро, без задержек, без всяких признаков паники. В 8.40 эвакуация была закончена, и прибывшие спецслужбы приступили к действиям.

А вот что рассказали учащиеся этой школы, вспоминая ту злополучную среду.

Виолетта П., 9б класс:

- Мы находились в комнате вожатых, когда забежала Галина Дмитриевна и сказала: «Вы что, не слышали? Больше трех звонков подряд - эвакуация!».

Я сначала ничего не поняла, подумала - обязательная проверка, но уже на улице, когда увидела, что к зданию школы подъехали милиция, «скорая», спасатели - я по-настоящему испугалась.

Юля С., 9б класс:

- Я была вместе с Виолеттой, сначала не приняла это всерьез, мы даже с девчонками прикалывались, снежками кидались. А когда увидели ОМОНовцев, выбегающих из машин с автоматами, страшно стало.

Лиза Т., 10б класс:

- Холодно было очень - мы куртки в классе оставили, думали, «учебка», пока ФСБэшники не приехали.

Елена Романова, лаборант кабинета химии:

- Шел урок химии - у 9е была практическая работа. Прозвучал сигнал тревоги. Дети сразу все поняли - побросали портфели, сумки, все оставили на местах и побежали к выходу. Я осталась выключить свет и открыть все двери - так нас учили, схватила шубу. Тут мне встретилась завхоз Елизавета Васильевна, которая обходила все кабинеты и проверяла, не остался ли там кто-нибудь. Я стала спускаться вниз и помогала выходить оставшимся детям.

Я только на улице узнала о предполагаемой бомбе...

К счастью, все обошлось. Бомбы в школе не было. Что это было - идиотская шутка? Может, чья-то месть за плохую отметку? А что, взять и сорвать уроки, да еще и с таким «шиком»! А самому стоять в сторонке и наблюдать за суматохой - ОМОН, МЧС, «скорая», кинологи с собакой - весело-то как, не правда ли?

Я хочу обратиться к тем (или к тому), кто совершил этот поступок: ребята, не играйте с огнем, ведь однажды «пошутив» таким образом, вы сыграете на руку настоящим «отморозкам» - а уж они, поверьте мне, не шутят. И если вам до сих пор кажется, что вы «откололи» прикольную фишку, сообразите, какие эта «фишка» может иметь последствия... Рано или поздно придется за все дать ответ.

В. Соллер.

Профессия Икс

Спасатель

Мультик про «спасателей» Чипа и Дейла помнят все. Но мало кто знает, что работа настоящих спасателей хотя и не столь увлекательная, но столь же благородная.

- Интересно! Всегда в какой-то мере опасно. Надо быстро соображать. *(Дмитрий Келин, спасатель-врач, прежде работал на «скорой помощи» и в реанимации).*

- Спасатель должен уметь все! *(Роман Карпов, спасатель-врач).*

- Хорошая профессия, гуманная. Мы помогаем людям. Мы добрые... *(Дмитрий Краснов, спасатель).*

- В первую очередь, мы - авантюристы! *(Николай Родичев, спасатель-старший смены).*

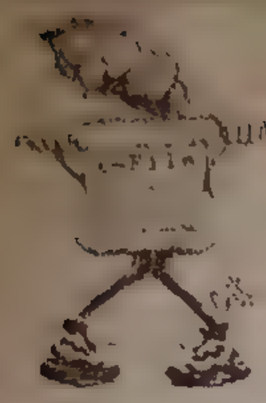
- Героическая профессия! Каждый день совершаешь подвиги! *(Сергей Шарыченков, спасатель-старший смены).*

Я, как всегда, хотела написать о «профессии Икс» очень подробно, но затем решила, что высказывания самих спасателей станут лучшей иллюстрацией к делу, которым они занимаются. А заниматься приходится всем: вскрывать захлопнувшиеся металлические двери, извлекать кошек из вентиляционных шахт, разрезать «болгаркой» разбитые машины, чтобы вытаскивать из них раненых в аварии... Оказывать первую помощь, уметь обращаться со специнструментом, обладать десятками других навыков.

Но прежде - получить среднее образование (как минимум), достичь совершеннолетия, пройти медкомиссию, психологический тест, быть физически подготовленным... А потом, уже в составе балаковского поисково-спасательного отряда, заняться профессиональной подготовкой (пожарной, медицинской и т. п.).

Реальная жизнь - не мультик. Это серьезно. И профессия спасателя - дело серьезное, для настоящих мужчин. А если хотите узнать о ней побольше - регулярно заглядывайте по «взрослый» «Круг» - там публикуются статьи о буднях балаковских спасателей.

Инга Моисеева, ЦДО, школа журналиста.



«Уникальная» Ольга

Знаю я одну девчонку, зовут ее Оля Тимошенко, она учится со мной в одной школе, в параллельном 9б классе. Она - необыкновенный человек. Уникальность ее не в том, что она глотает ложки или «примагничивает» к носу железные болты (хотя многие прославились именно так). Нет! Вся ее необычность заключается в коротком слове «уроки». Точнее - уроки английского языка.

Вот вам задавали когда-нибудь по английскому что-то неимоверно длинное и трудное? Оля - не исключение. Но она не сидит над «дымящимся» учебником и не зубрит все подряд. Иногда ей лень делать домашнее задание, и она его не делает. Иногда у нее неожиданно появляются другие важные дела, и злополучный английский опять не выучен. А на следующий день...

Английский отменяют. Или учительница заболеет, или карантин, или педсовет, или... Олю не спрашивают!.. В это трудно верить, но это действительно так.

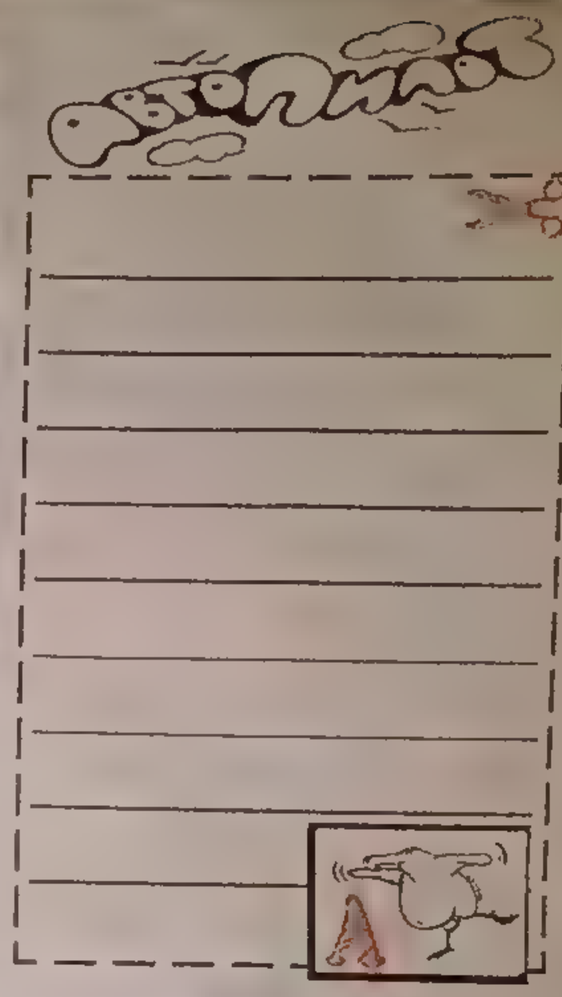
А бывает, что Ольга предчувствует, что на следующий день ее обязательно спросят и тогда уже добросовестно «зубрит» домашнее задание. Так и происходит, учительница спрашивает именно ее.

Такая вот «искра Божья» у моей подруги.

А что интересного происходит с тобой или твоими друзьями? Может, для тебя уже приготовлено место в Книге рекордов Гиннеса?

Эмма.

P. S. Высылаю фото Ольги с подругами Аней и Верой (Ольга - в центре). Жаль, что фотография, на которой запечатлены я и Ольга засветилась.



* Большой привет 8з сш №22. Особенно нежный привет самым красивым глазам и прекрасной улыбке, т. е. Саше из параллельного класса. А всех пацанов - с прошедшим 23 февраля! Леська и Марина.

* 8б, хватит парить в облаках, спускайтесь с небес. Angel с крылами из 8а сш №27.

* Хорошилов, посмотри на себя со стороны, когда смеешься. Твой вечный кошмар.

* Люда К. из 7б сш №13, быстрее выздоравливай, а то гулять не с кем, да и скучно без тебя. Катя К. из 6в сш №13.

* Вован, ты меня достал! Поэтому обращаюсь к тебе через «А». Принеси мне учебник по географии. Я очень хочу по нему поучиться. Одноклассник.

* Девчонки из 8б сш №21, ведите себя поскромнее, в нашем классе будет меньше дятлов. Да вы и сами поменьше стучите.

* Дети и взрослые! Любите друг друга и будьте счастливы. Здоровья и успехов всем! И того, что вы себе желаете. Влюбленная.

* Света и Таня из 7ж сш №28, мы вас любим. Пацаны из 7з. А ты, Ксюша, не скучай и лечись.

* Бузин из сш №1, ты далеко не самый умный в нашем классе и поэтому не самый крутой. Будь проще, и люди к тебе потянутся.

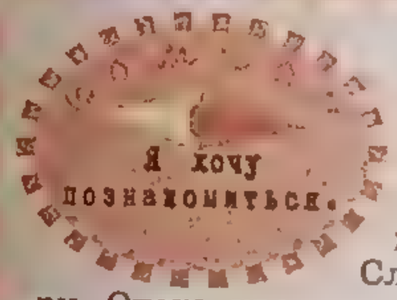
* Васек П. из сш №20, не забывай умываться по утрам и вечерам. Тебе это очень даже не помешает. Соседка по парте.

* Привет мальчикам и 001 н/м. Мы согласны с вами гулять. Встречаемся в 14.30, в субботу, у к/м. Девчонки.

* Пушистый привет 6а гимназии №2. Особенно Кате Захаровой, а также всему 7в. Ксюша М.

* Пацаны из 8б сш №21! Уроки - не арена цирка, где выступают клоуны. Будьте проще, и люди вас поймут. Будет меньше разговоров с учителями.

* Громадный привет классному руководителю 8а сш №27 Ирине Геннадьевне! Здоровья вам и не болейте больше так долго. Поздравляем с 3-м местом в конкурсе «Учитель года». Ваши ученики.



005. Нас было немного. Двое из тысячи... Нам по 14 лет. Мы хотим переписываться, гулять с прикольными пацанами. Слушаем Децла и Земфиру. Очень красивые и умные. Любим пиццу. Любим «ШК» («Автопилот»).

006. Hi! Две очень прикольные девчонки 13 лет хотят найти себе новых подруг и друзей, гулять и переписываться с ними. Я - Аня, учусь в 7 классе сш №27. Увлекаюсь волейболом и английским языком. Обожаю слушать музыку. Всегда читаю «ШК».

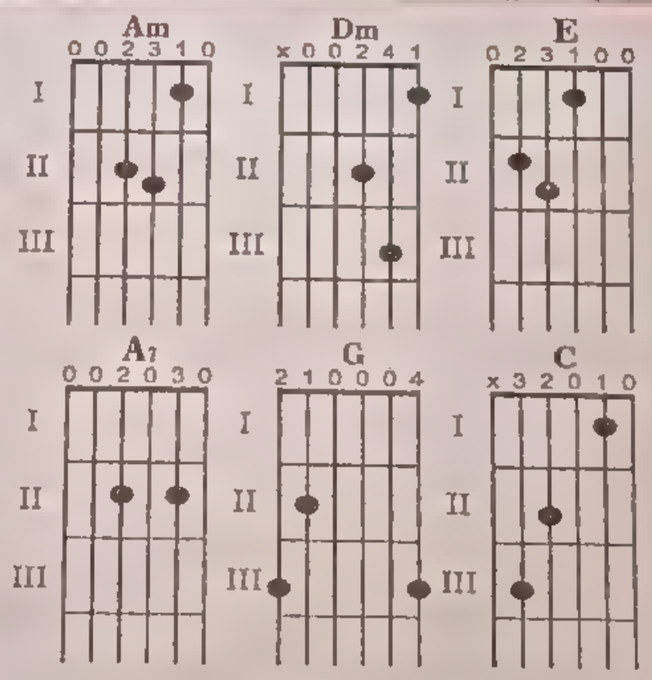
Мою подругу зовут Таня. Она обожает песню «Алешка», которую исполняет группа «Руки вверх!».

Таинственные приключения - это наш образ жизни. Пишите нам все-все-все. Вау!

<u>От редакции:</u> напоминать - устали уже, но все равно... Адреса абонентов «Компаса» мы не публикуем и не даем по телефону. Хотите связаться с ними - порядок такой: пишите письмо абоненту, который вас заинтересовал, это письмо приносите или пришлите в адрес редакции «ШК» (в конверте, разумеется). Мы сами переправим ваше послание по нужному адресу.

Сегодня Елена и Олег Богдашины предлагают вам разучить песню, которая стала популярной после фильма «Асса».

<u>Б. Гребенщиков</u>



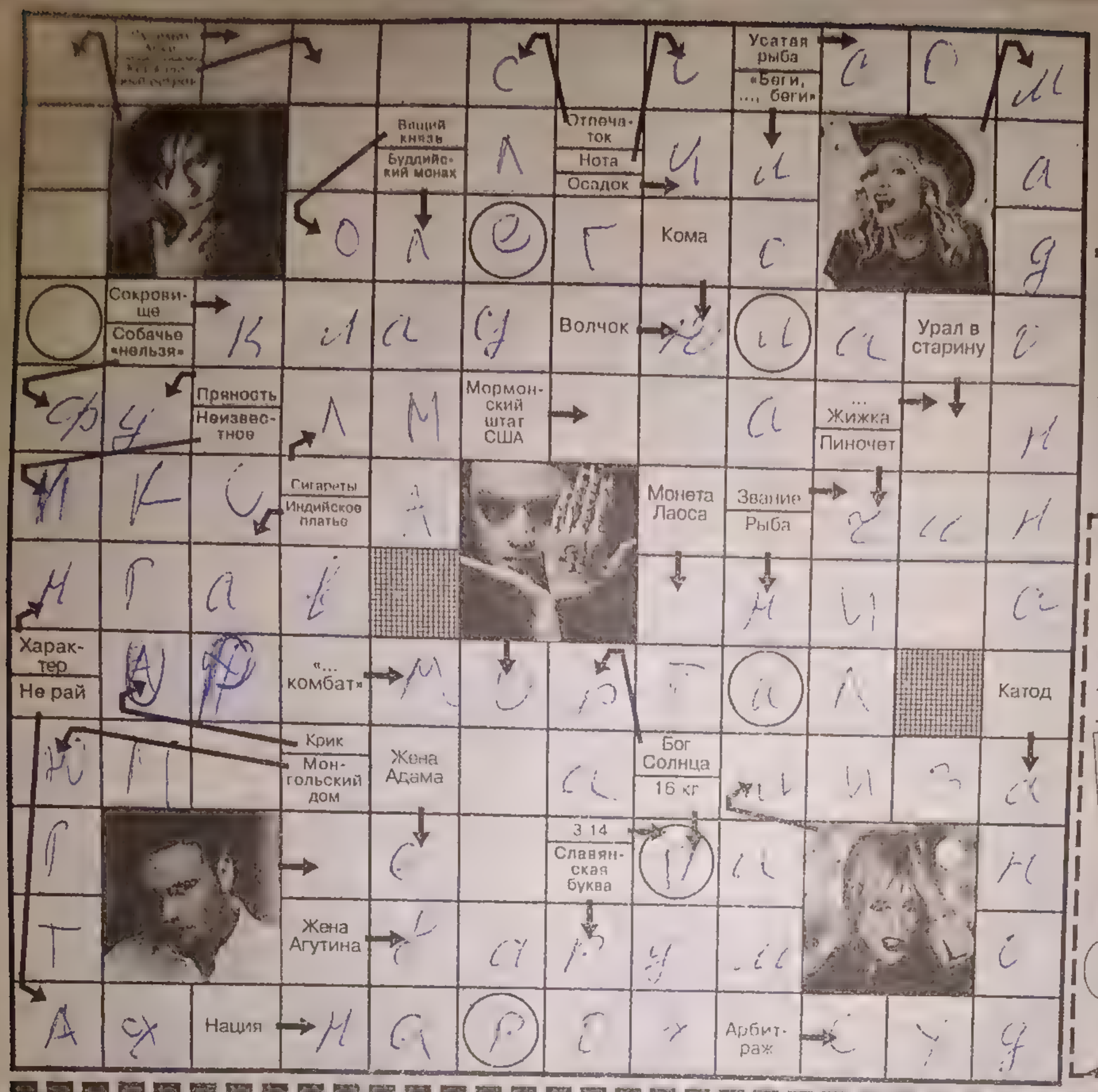
Am
1. Под небом голубым есть город золотой,
Dm E
С прозрачными воротами и яркою звездой.
Am
А в городе том сад, в нем травы да цветы,
Dm DmE Am
Гуляют там животные невиданной красы.

Припев:

A7 Dm
Одно - как желтый огнегривый лев,
G C
Другое - вол, исполненный очей,
Dm E
С ними золотой орел небесный,
Dm E Am
Чей так светел взор незабываемый.

2. А в небе голубом горит одна звезда
Она твоя, о ангел мой, она твоя всегда.
Кто любит - тот любим,
кто светел - тот и свят.
Пускай ведет звезда твоя
дорогой в дивный сад.

Припев:
Тебя там встретит огнегривый лев,
И синий вол, исполненный очей
С ними золотой орел небесный,
Чей так светел взор незабываемый.



КЛУБ ЗНАТОКОВ

Когда вы разгадаете этот сканворд и составите из выделенных кружочками букв ключевое слово, то внесите его в купон, а купон пришлите в редакцию «ШК». Но не позднее следующей среды! В этом случае вы станете участником розыгрыша ценного приза. Розыгрыш состоится в программе «Дела житейские» (на каналах «ТВ Экспресс», г. Балаково и «2-я Садовая», г. Саратов).

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

ТВОЯ ФАМИЛИЯ _____

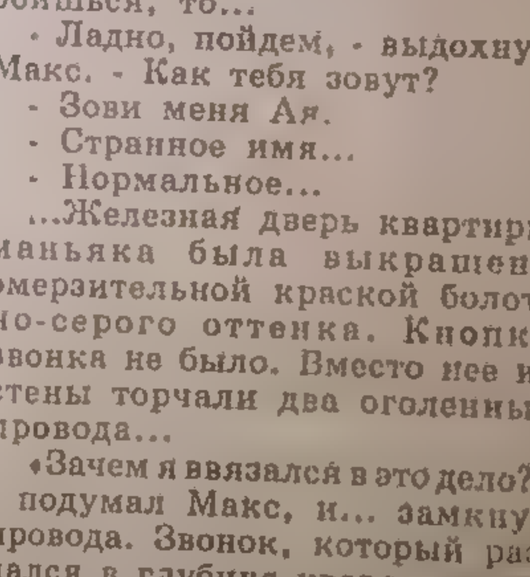
_____

ГДЕ ЖИВЕШЬ И УЧИШЬСЯ

_____

_____

_____



«Знакомство по письму»

(детский триллер)

...Макс вскрыл очередной почтовый конверт. Письмо было вызывающе коротким: «Ты тот, кто мне нужен. Если не боишься, приходи к Обелиску в эту субботу, в 16.00. Я сама к тебе подойду».

Подписи не было. «Что за чертовщина?» - подумал Макс. После того, как он опубликовал свое объявление в рубрике «Компас», писем в его адрес поступало много. В том числе и с предложениями встретиться. Но такого загадочного еще не было.

«Это даже интересно, схожу», - решил Макс.

Суббота. Еще не стемнело. Возле Обелиска - редкие прохожие. Время 16.10.

«Еще 5 минут и уйду, - решил Макс, - это кто-нибудь из одноклассников подшутил. Наверное, наблюдают сейчас откуда-нибудь из-за угла и прикалываются...»

- Привет! Ты - Макс?

Макс обернулся. Перед ним стояла девочка в синей спортивной куртке. Из-под вязаной шапочки выбивались огненно-рыжие кудри. А глаза... Они были ярко-зеленые, но свет их едва пробивался сквозь печально опущенные ресницы.

- Пошли, - девушка решительно взяла Макса под руку и повела за собой, к Липовке. - Значит, ты писал ту «объяву» в «Компасе»: «Симпатичный парень, увлекается восточными единоборствами, сериалом «X-Files», решительный и надежный...». Ты?

- Я, - Макс слегка опешил от такого напора, но потом «собрался». - А что такого? И вообще, как тебя зовут? Давай хотя бы познакомимся...

- А еще ты писал, что «хочешь познакомиться с умной, интересной девчонкой, похожей на Дану из «X-Files». Верно?

- Верно. Но ты-то здесь при чем? Ты похожа на...

- На кого? Ну, говори! Боишься?!

- На ненормальную! Вот на кого. Ты что, из Криволучья сбежала?

- Думай, что хочешь, но мне нужна твоя помощь...

Девчонка вдруг отпустила руку Макса и остановилась.

- Понимаешь, мне сейчас очень страшно. Меня уже который день достает по телефону какой-то маньяк. Он звонит в одно и то же время, в 6 вечера, говорит всякие гадости, угрожает. А вчера я попросила у знакомых определитель номера и вычислила его адрес. Я хочу, чтобы ты пошел со мной. Это в новых районах, к шести мы доберемся. Он будет дома, будет звонить мне. А мы с тобой придем к нему сами.

- Погоди, а ты сказала родителям? Может, лучше в милицию обратиться, - Макс чувствовал себя прескверно, говоря это, но ничего не мог поделать. - Может, он... вооружен?

- Ты же каратист? И вообще - «супер» - оценивающе сказала девчонка, пробежав взглядом по фигуре Макса. - Но если боишься, то...

- Ладно, пойдем, - выдохнул Макс. - Как тебя зовут?

- Зови меня Ая.

- Странное имя...

- Нормальное...

...Железная дверь квартиры маньяка была выкрашена омерзительной краской болотно-серого оттенка. Кнопки звонка не было. Вместо нее из стены торчали два оголенных провода...

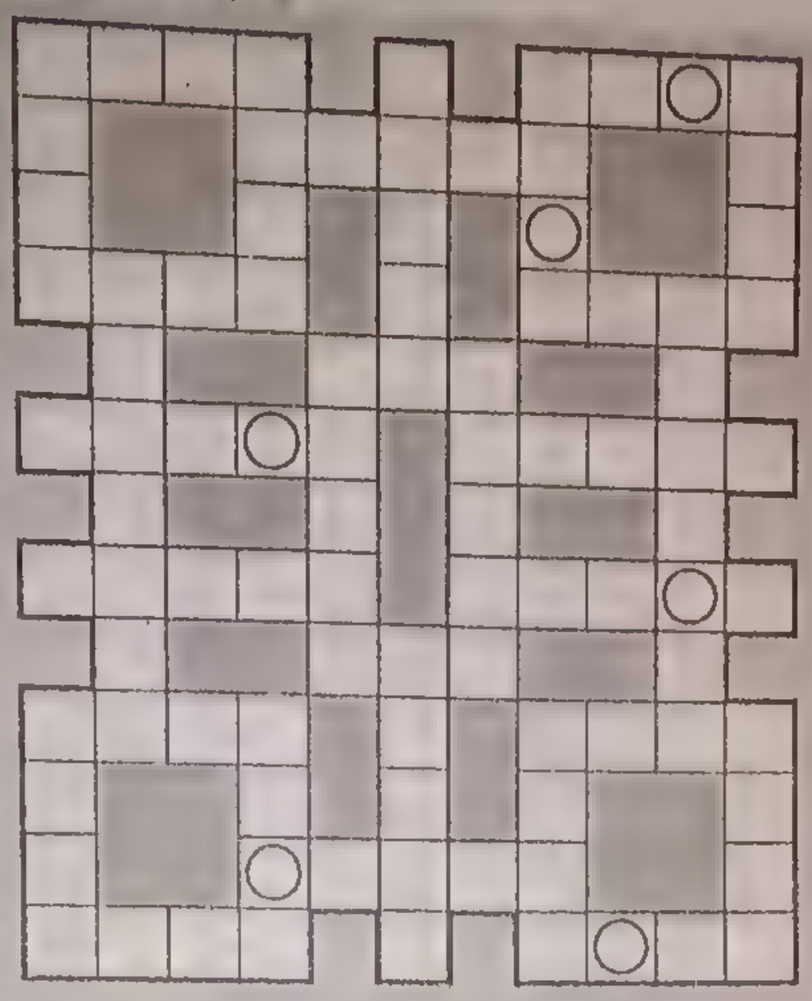
«Зачем я ввязался в это дело?» - подумал Макс, и... замкнул провода. Звонок, который раздался в глубине квартиры, показался оглушительным. Дверь распахнулась безозвучно, от неожиданности Макс отпрянул назад...

А вот что произошло дальше - предстоит решить вам. Как вы уже поняли, это очередное задание нашего литературного конкурса «Проба пера». Присылайте свои окончания этой таинственной истории. Лучший вариант мы опубликуем, а его автор получит приз.

Разгадывать кроссворды вы умеете. А вот составлять? В качестве тренировки предлагаем задание, которое прислала Dira. Перечисленные слова вам нужно внести в сетку кроссворда. А когда вы это сделаете, то попробуйте составить из выделенных кружочками букв ключевое слово.

Лаз, акр, Иван, перо, Таня, пика, каша, Дели, гимн, айва, кнут, кума, долг, прок, клоп, Тото, куст, Азия, забор, кобра, иваси, лампа, слеза, адрес, укроп, окунь, Тарас, рамка, Вьетнам.

Впишите его в купон, а купон пришлите (или принесите в редакцию «ЩК»). В этом случае вы примете участие в розыгрыше приза - книги. Желаем удачи!

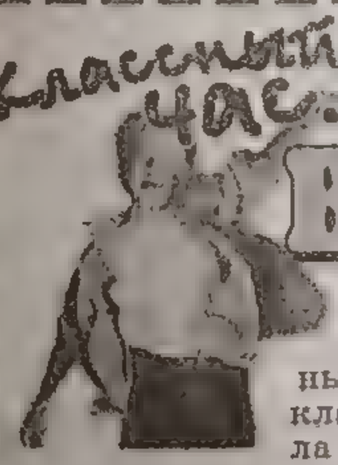


Фамилия, имя, где учишься

_____

_____

Классный час: «Учителя от нас в бешенстве...»



Я прочитала в «ЩК» статью Дианы Манукян про 8б класс сш №27 и решила написать про свой, самый дружный и прикольный 9г сш №22.

В моем классе 24 ученика (девчонок и пацанов - поровну). Мы - очень дружные, тусуемся всегда вместе. Но учителя от нас в бешенстве, когда мы «расслабляемся» на уроках (это у нас бывает часто, хотя мы и выпускной класс).

Школьные праздники мы отмечаем всем классом, и на дискотеку в школу также ходим вместе.

Наш классный руководитель - Тамара Васильевна Бояринова. Она преподает алгебру и геометрию. Мы ей очень благодарны за то, что она нас терпит.

В нашем классе есть «стукачи», но я не буду о них говорить, они сами знают.

А еще в этом классе мои подруги - Таня Корчакова (Петровна), Ксюха Дельнова и друзья - Женя Минеев (Сивый) и Валера Сайган (Ниггер). Короче, наш класс - самый классный.

Олеся Семенова (Лисенок), 9г класс сш №22.

Гейм-класс Rock'n Roll Racing

Привет! На днях я получил письмо от Сани Рябцева. Он просит, чтобы я поделился с ним секретами игры «Rock'n Roll Racing». Я с радостью делаю это.

ПАРОЛИ ЗАЕЗДОВ

«Новичок»

NG30 Q9WV RS6M
УН70 QSY3 QQ6M
РК5Н RHW3 QN6P
LI70 QQWS 8S6M

«Ветеран»

XGKW T8HV OS6N
XJMW R5HV RS6N
6BCW S9K3 RS6N
XKMW SSH3 RS!Y
4X8W GZKB RS!Y
XZ7W RZHB 8JY7
8RNW 7IJV 8JXK

Кроме того:

PRV8 MQ1H 5TP6 - *Planet Infemo (div. A).*
PRV8 MQ14 5TP6 - *Planet Infemo (div, A).*
CQV8 8QZ4 STJ! - *Planet InfeMmo (div. B).*
CQV8 8QZ4 5TJ! - *Planet Infemo (div. B).*
4MMW R4ZV 92J! - *последняя планета, полностью укомплектованный танк.*

С нетерпением жду ваших писем. Пока.

Fox.

Смехплощадка

Сегодня с «порцией» анекдотов выступает Инна Тирская из 7 класса средней школы с. Красный Яр. Ей слово.

Заходит в коровник пьяная доярка. Упирается в стойло.

Корова:

- Что, опять пьяная?

Доярка:

- Му-у-у...

- Ну ладно, держись за вымя, попрыгаю.

В предрождественское утро гусь спрашивает у соседа по курятнику:

- Не знаешь, почему мне всю ночь яблоки снились?

- У вас не горят фары, - сказал инспектор ГАИ водителю, - вам придется заплатить 50 рублей.

- Вот, видишь, - прошептала жена, - а в мастерской за починку фар просили сотню. Хорошо, что ты не согласился.

Летит ворона, врезалась в дерево и говорит:

- Хорошо, что мозгов нет, а то бы сотрясение было.

А эти «жуткие» анекдоты прислала Катюха из 8г класса сш №28.

Встречаются двое:

- Что-то ты сегодня какой-то бледный. Стряслось что?

- Да, понимаешь, ехал в метро на эскалаторе и задумался.

- Ну и что? - Ну и прокатился три раза...

Какая у больного температура?

- Нормальная, комнатная, 18°.

ОТВЕТЫ

на задание из №6

Названия деревьев

По горизонтали: Береза. Тополь. Каштан. Рябина. Акация.

По вертикали: Сосна. Ольха. Хина. Пихта. Ясень. Верба.

Кроссворды

1. Лев. 2. Единорог. 3. Медведь. 4. Мышь. 5. Иволга. 6. Носорог. 7. Гепард.

1. Гриф. 2. Лисица. 3. Удав. 4. Хамелеон. 5. Аист. 6. Рыба.

Красный «Круг» • 1 марта 2001 года • №7

ФОТОКОНКУРС: «Какая ваша улыбка?»

Загадочная Катя

«Для чего в школе подоконники? Для того, чтобы в последний учебный день XX века разлечься на них фотомодельно и улыбнуться в объектив...».

Наверное, так и подумала некая Катерина из сш №28, запечатлев себя, любимую, на этом снимке. Вот только ни фамилии, ни класса она не сообщила, а жаль!

Тем не менее, она участвует в конкурсе и может рассчитывать на приз.

А где ваши улыбки? Ждем!

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Принимают ли в аптеках пепел?
- «Поющие сердечки» под защитой Бога.
- Что такое «обнимашки»?

Гороскоп

- День чудесный
- Ссора с милым (ой)
- Необходим отдых
- Знакомство
- Сплетни
- День ужасный
- Береги здоровье
- Сиди дома
- Держи карман шире
- Сердечное свидание
- Приглашение в гости
- Время учиться
- Путешествие
- Удачные покупки
- Прибыль

На следующую неделю	Овен	Телец	Близнецы	Рак	Лев	Дева	Весы	Скорпион	Стрелец	Козерог	Водолей	Рыбы
Понедельник												
Вторник												
Среда												
Четверг												
Пятница												
Суббота												
Воскресенье												

Учредитель - рекламно-информационное агентство "ЭКСПРЕСС" (г. Балаково). Газета зарегистрирована в Саратовском региональном управлении по печати. Регистрационный №СР-0175. Газета выходит 1 раз в неделю, по четвергам. Оригинал-макеты изготовлены в РИА "Экспресс". Газета отпечатана в ГУП "Типография №1, г. Саратов, ул. Вишневая, 10. Тел. 69-30-33. Объем 1 п. л., тираж 3 500 экз., заказ 887 01.03.2000. Цена договорная.
Редактор Александр Абаев.

№9 (978)

вашИх интересов

Круг

Только полезные страницы

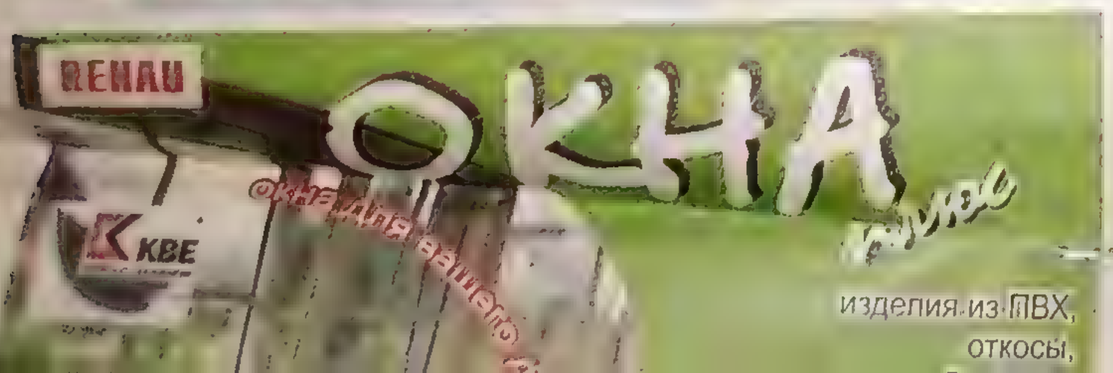
Март

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ВОТ ТАК В «ЭКСПРЕССЕ» ПРОВОЖАЛИ ЗИМУ – стр. 2.

4 **Жить, а не существовать!**
Что вдохновляет, даже если трудно?

7 **Только вместе, только рядом!**
Антикризисные рецепты от Анжелы Котельниковой.



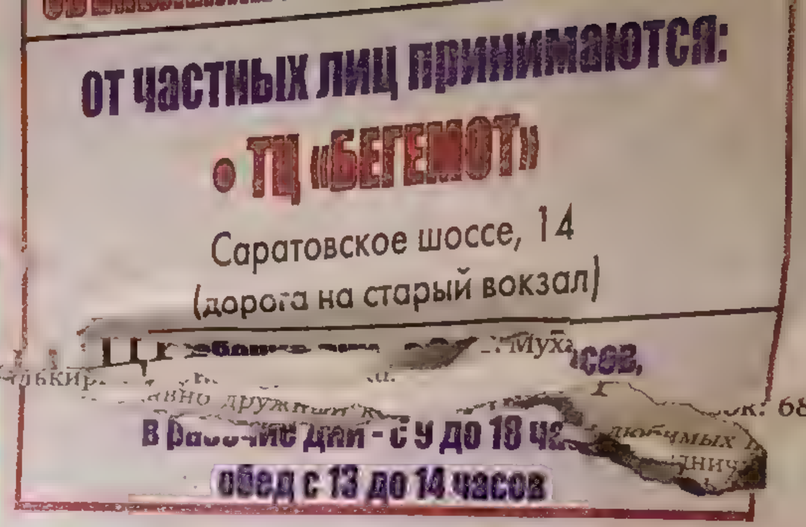
БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ Круг

ОТ ЧАСТНЫХ ЛИЦ ПРИНИМАЮТСЯ:

• ТЦ «БЕГЕМОТ»

Саратовское шоссе, 14
(дорога на старый вокзал)

ПРОБЕЖАЛИ ЗИМУ - стр. 2.



ЧН такси ОКА-645
645-000

ПОМОЩЬ В ПРЕДОСТАВЛЕНИИ
КРЕДИТОВ
без справок о доходах
Тел: 8-927-227-21-92

БРИГАДИР
ФАНЕРА
ДВП - ДСП
Тел. 49-08-48, 39-39-00

ЕДИНОЕ ТАКСИ ЭКОНОМ-КЛАССА
6-44444
от 30 руб.
8-927-626-4444

ДОМИНО
пластиковые окна
ПРОШЛОГОДНИЕ ЦЕНЫ
В МАРТЕ
ПОСТАВЬ и СЭКОНОМЬ!
33-88-03, 33-65-01

✓ КАК В «ЭКСПРЕССЕ» ЗИМУ ПРОВОЖАЛИ?

Прощай, Масленица!

На прошлой неделе, в четверг, на масленичной неделе сотрудники РИА «Экспресс» отметили широкий разгул. Это, так сказать, кульминация масленичных гуляний. Балаковцы предавались всевозможным потехам: катались с ледяных гор, устраивали балаганы, катания на лошадях, кулачные бои, шумные пирушки.

Блины на морозе

Сотрудники «Экспресса» были на работе, но обеденный перерыв посвятили проводам зимы. Красотку - масленицу, как и положено, вышли провожать всей гурьбой. Работники «Экспресса» захватили с собой все, что для этого необходимо: шутки, песни и блины. Генеральный директор агентства Сергей Елизаров раздавал угощение лично и отговорок типа «диета» не допускал.

- Это полезно, - говорил он, «рекламируя» румяные блины на подносе. - Какой кризис - Масленица на дворе! И весна на подходе!

Какая Масленица без блинов!

Фотосессия с хороводом

Наши предки верили: весна не придет, если зиму достойно не проводить. Поэтому прежде чем чучело сжечь, «экспрессовцы» устроили тряпичной Масленице фотосессию, окружили хороводом, сплясали возле нее и только после этого зажгли праздничный костер.

На огонек к «Экспрессу» зашли случайные прохожие, были и постоянные клиенты. Директор одного из балаковских магазинов Александр Мохов от блинков не отказался. Предприниматель признался: на аппетит не жалуется, но до купеческих рекордов ему еще далеко. Так что, тренировка не помешает.

- Говорят, купцы раньше блины стопками в размер локтя ели, - Александр показывал, какой высоты была стопка и сам удивлялся. - Я пока так не могу!

Перерыв в работе у «экспрессовцев» закончился быстро, да и чучело сгорело за считанные минуты, оставив после себя только кучку пепла. А блинов на тарелках и вовсе не осталось. Значит - Масленица удалась! И, несмотря ни на что, быть году сытым и веселым. Во всяком случае, так наши предки считали.

Оксана ШАПКИНА.

✓ КАК ПОГУЛЯЛИ?

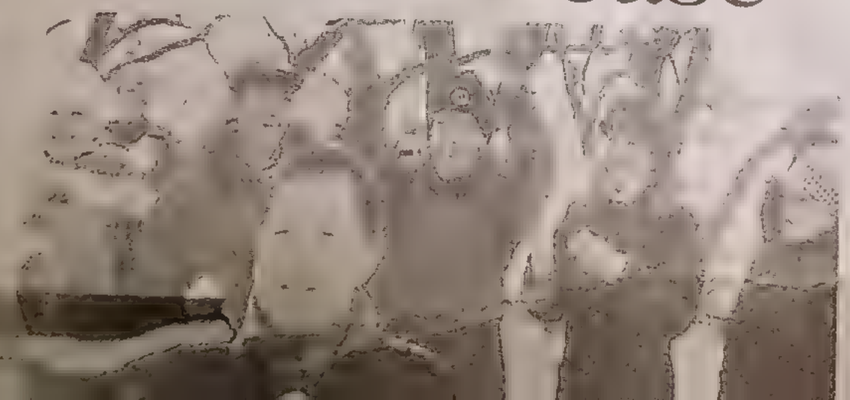
БРТ на лыжной базе

В последний день Масленичной недели работники предприятия «Балаковорезинотехника» провожали зиму на своей лыжной базе.

Для них уже стало доб[рой] традицией.

[Настроения было] и как никогда.

[Сборная] праз-



✓ ЧТО БЫЛО?

БАЭС: работа в феврале

В феврале 2009 г. Балаковская АЭС выработала 2 млрд. 119,509 млн. кВт.ч электроэнергии, выполнив план месяца на 105,08 %.

Коэффициент использования установленной мощности (КИУМ) при этом составил 78,85 %. Балаковская АЭС работает безопасно и надежно.

Главе - «на мыло»

Глава города Балаково Кирилл Лаврентьев для более тесного контакта с жителями города обнародовал адрес своей электронной почты.

Теперь каждый балаковец может написать письмо на электронный почтовый ящик главы города по адресу: glavabalakovo@mail.ru.

Жители, которые не привыкли пользоваться компьютером и Интернетом, могут писать письма по адресу: ул. Трнавская, 12. По словам его пресс-секретаря, глава Балаково к диалогу готов.

Виват, омоновцы!

В Саратове на базе учебного центра ГУВД 20 февраля проходили соревнования по служебно-прикладным видам спорта среди сотрудников спецподразделений.

В соревнованиях приняли участие 4 команды, в том числе ОМОН ГУВД по Саратовской области (дислокация в г. Балаково). По итогам соревнований наша команда заняла первое место (командир ОМОН - полковник милиции Сергей Юрьевич Митюков).

Почем культура?

Закончилась месячная «безработица» 32 сельских Домов культуры, которые были закрыты из-за проблем с противопожарной безопасностью.

С понедельника клубы работают в прежнем режиме. Но не все нарушения устранены - причина в нехватке средств. И.о. начальника управления культуры Людмила Тупикова сказала, что весь объем работ по учреждениям ее ведомства будет стоить около 8 750 000 рублей, сельским клубам понадобится около 4 млн., на самые экстренные нужды - примерно 200 тыс. рублей.

В тему

На прошлой неделе без телефонной связи обходились работники киновидеоцентра и библиотек. Телефоны были отключены за неуплату, пояснили в управлении культуры и сообщили, что на этой неделе все будет заплачено. Киновидеоцентр уже на связи.

Виноват возбудитель

По информации комитета здравоохранения, за февраль зарегистрировано 9,5 тысяч заболевших ОРВИ - это больше, чем в прошлом году.

Виной тому, по мнению Н. Стражниковой, начальника комитета здравоохранения, смена возбудителя инфекции и погода - мороз слабоват. Из всех заболевших только 5,5% - привиты против гриппа. На прошедшей неделе отмечен спад заболеваемости - на 22%. Но по-прежнему чаще болеют дети 3-6 лет.

? Можно ли

НАПРАВИТЬ ЧАСТЬ МАТЕРИНСКОГО КАПИТАЛА

? Возможно ли

В МНОГОКВАРТИРНЫХ ДОМАХ СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ

БРТ на лыжной базе

В последний день Масленичной недели работники предприятия «Балаковорезинотехника» провожали зиму на своей лыжной базе.

У коллектива БРТ - отличное настроение!

Это для них уже стало доброй традицией.

Хорошего настроения было не занимать. Да и как иначе, отличная погода, весёлая музыка и главная героиня праздника - Масленица - напоминали: весна пришла, значит, впереди позитивные перемены.

- Мы радуемся и показываем, что предприятие работает, предприятие живое, - говорит **генеральный директор предприятия Е. Ефремов.** - Да, кризис есть, как и для всех, но и в этих условиях мы учимся жить и будем выживать. А после кризиса будем жить ещё лучше. Поэтому у нас сегодня праздник, хорошее настроение и мы отдыхаем своим коллективом.

Детвора вволю накаталась на горке, а те, кто постарше, встали на лыжи. В лыжных гонках приняли участие 12 команд - 180 самых активных и спортивных работников БРТ.

Самой спортивной оказалась команда службы коммерческого директора. Каждый из победителей получил приз - микроволновую печь. Вторыми стали ремонтники. Им генеральный директор «Балаковорезинотехники» вручил по DVD-проигрывателю. Третье место заняли КИПовцы, им достались пылесосы. Как только поздравления отзвучали, а лыжники перевели дух, на площади начались масленичные гуляния. На них, к радости малышей, пожаловали не только работники БРТ, но и сказочные герои.

Нашлись забавы и для взрослых. Они танцевали и соревновались в ловкости. Скучать было некогда. А тут и черед Масленицы настал. Чучело сгорело за считанные минуты, оставив хорошее весеннее настроение.

Виталия ИГНАТЬЕВА.

Вновь набирают обороты

По информации комитета здравоохранения, за февраль зарегистрировано 9,5 тысяч заболевших ОРВИ - это больше, чем в прошлом году.

Виной тому, по мнению Н. Стражниковой, начальника комитета здравоохранения, смена возбудителя инфекции и погода - мороз слабоват. Из всех заболевших только 5,5% - привиты против гриппа. На прошедшей неделе отмечен спад заболеваемости - на 22%. Но по-прежнему чаще болеют дети 3-6 лет.

✓ А КАК ДРУГИЕ ОТМЕЧАЛИ?

Блины сами в рот летели

При областной специальной библиотеке для слепых работает клуб «Горячие сердца». Посещают его самые активные читатели, и в Масленицу здесь прошли посиделки за накрытым столом.

Сотрудники библиотеки вместе с заведующей сектором искусств центральной районной библиотеки Т. Шатиловой рассказали об истории праздника, о традициях русской старины, а собравшиеся пели песни, обменивались рецептами вкусных блюд, прибаутками да поговорками. Не обошли стороной и тему встречи весны - ведь зиму-то уже проводили. А где весна, там и любовь, и тема поцелуя. Оказывается, именно поцелуй продлевает молодость и способен вернуть к жизни, и об этом узнали члены клуба «Горячие сердца» во время тематической викторины.

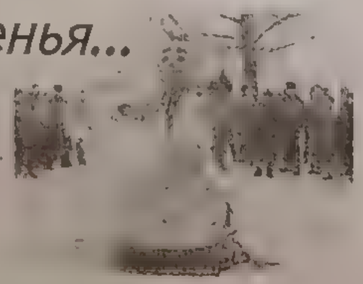
✓ НАШ ОПРОС

Я попрошу прощенья...

У БЛИЗКИХ **55%**

У СЕБЯ **36%**

У СОСЛУЖИВЦЕВ **9%**



Опрос проводился в рамках программы «Новости по пятницам» 27 февраля. Всего позвонили 494 зрителя.

? Можно ли направить часть материнского капитала на погашение потребительского кредита?

Елена.

Нет, нельзя. Материнским капиталом можно воспользоваться для улучшения жилищных условий, обучения любого из детей в семье или на накопительную часть пенсии матери. С 2009 года до 31 декабря 2010 года материнский капитал можно реализовать на погашение кредита по жилью. Потребительские кредиты погашайте иными возможными вам средствами.

? Кто является депутатом в р.п. Духовницкое?

В.В. Кушнаренко.

Это депутат Облдумы Е.С. Ефремов. Узнать, как к нему записаться на прием и каковы часы и дни приема, можно по тел. 62-45-35. Помощника депутата зовут Ирина Викторовна.

? Почему кому-то прибавляют, а кому-то убавляют зарплату?

В.Н. Сидорова.

Об этом вам следует спросить непосредственного того, кто вам убавляет зарплату. На каком основании он это делает? Если ответа, который вас устроил бы, вы не получите и считаете, что работодатель ваши права нарушает, можете обратиться с конкретным заявлением в инспекцию по труду. Тел. госинспектора В.В. Борейко - 32-37-82.

? Возможно ли в многоквартирных домах сделать так, чтобы лифты останавливались по вызову на каждом этаже?

В.А. Смирнов.

Плата за лифт (содержание и ремонт) берется из расчета количества квадратных метров жилья. Причем в г. Балаково это касается только жителей 3-го и последующих этажей. Поэтому жители 1 и 2 этажей за лифт не платят - так решили депутаты. И кнопки вызова на 2 этажах не работают. Начальник ПТО фирмы «Лифтремонт» С.Н. Калашников объяснил, что для того, чтобы «запустить» и эти кнопки вызова, требуется довольно приличная сумма, а она-то как раз и не заложена в бюджете. А за свой счет, пояснил нам Сергей Николаевич, «Лифтремонт» произвести эти работы не в состоянии.

? Будет ли в Балаково действующий аэропорт?

Сергей Валерьевич.

В обозримом будущем - нет. Наш аэропорт не вошел ни в одну программу по инвестированию средств. Кстати, не так давно на одном из заседаний в областной Думе депутат В. Соловьев выразил недоумение тем, что при рассмотрении площадок под новый аэропорт в Саратовской области не рассматривался аэропорт г. Балаково. Министр транспорта области С. Шейкин заявил, что территории, удаленные более чем на 50 км от Саратова, в качестве площадки под аэропорт вообще не рассматривались: таково требование федерального Минтранса.

✔ ЧТО БУДЕТ?

Очаг культуры на селе поддержат

На прошлой неделе глава БМР А. Алексеев провел в Кормежском муниципальном образовании прием граждан по личным вопросам.

На встрече с жителями обсуждались актуальные вопросы, связанные с проведением ремонта в местном Доме культуры, реконструкцией дорог и водопроводных сетей, газификацией, строительством жилья для специалистов бюджетной сферы. А. Алексеев пообещал селянам содействие. В ближайшее время, отметил он, будет рассмотрен вопрос выделения средств районного бюджета на ремонт Дома культуры.

Оружие примут и деньги заплатят

12 и 13 марта с 16 до 19 часов в УВД (ул. Механизаторов, 1) будет проходить акция по возмездной сдаче оружия населением.

Любой житель города может сдать как нарезное, так и гладкоствольное оружие, а также газовое, пистолеты и патроны и получить за это деньги. Информацию о стоимости оружия и порядке сдачи можно получить по телефону **44-90-95** ежедневно с 8 до 18 часов.

Вас ждут в шахматном клубе

Балаковская общественная организация «Физкультурно-оздоровительный клуб инвалидов «Академия-спорт» приглашает всех желающих инвалидов города и района принять участие в личном первенстве по шахматам. Соревнования, посвящены Международному женскому Дню. Они состоятся 5 марта 2009 г. в 13.00 в шахматном клубе (ул. Факел социализма, 17).

Звоните и приходите

Министерство занятости Саратовской области внесло свою лепту в дело борьбы с мировым финансово-экономическим кризисом.

Ведомство открыло антикризисную «горячую линию»: **51-75-09.** Звоните!

И приходите на прием к депутату Госдумы Александру Соловьеву.

Своих избирателей Александр Александрович примет лично 4 марта в 17 часов в общественной приемной БМО ВПП «Единая Россия» по адресу: набережная Леонова, 53. Записаться можно по телефону **32-13-03.**

Весна по-студенчески

2 марта начался городской фестиваль студенческого творчества «Студенческая весна-2009».

В этом году студенты избрали темой своих выступлений будущие и средние учебные заведения представили своих студентов, аспирантов, молодых преподавателей в возрасте до 25 лет для участия в конкурсе по направлениям: музыкальное, театральное, танцевальное, оригинальный жанр. Городской конкурс подведет итоги 4 марта.

✔ ПОТОРГУЕМСЯ?!

До первой звезды нельзя

2 марта начался Великий пост, который продлится до 19 апреля - светлого праздника Пасхи. В этот период рекомендуется исключить из своего рациона пищу животного происхождения (мясо, рыбу), молочную продукцию и продукты, содержащие яйцо, а это некоторые сорта макарон, майонез и т.д.

Моя бабушка знает и соблюдает все правила поста и говорит, что первая и последняя недели - самые суровые: в это время нельзя употреблять даже подсолнечное масло. Т.е. каши следует варить исключительно на воде, ничем их не заправляя, а овощи - только варить и тушить. Но это, кстати, очень полезно, отказ от жареной пищи даже на несколько дней даёт прекрасную возможность разгрузить свой организм и приобрести весеннюю легкость. Накопив за зиму нужное количество жиров и белков, наш организм будет только рад овощной диете. Картофель, морковка, лук, капуста становятся основными ингредиентами блюд, украшающих стол в период Великого поста. Купить их в Балакове можно везде: на рынках и в магазинах, по вполне доступной цене.

Светлана ТЕПЛЫХ.

Авоська

Цены (руб./кг) от 01.03.09 г.

	картофель	морковь	свекла	редька	лук	чеснок	капуста
Овощной ларек в 10 м-не	15 руб.	15 руб.	20 руб.	15 руб.	15 руб.	3-5 руб./ шт.	10 руб.
Рынок 9-го м-на	18 руб.	18 руб.	25 руб.	20 руб.	12 руб.	7-8 руб./ шт.	10 руб.
Рынок на ул. Минская	15 руб.	18 руб.	15 руб.	25 руб.	10 руб.	6 руб./ шт.	10 руб.
«Рокот»	18 руб.	25 руб.	15-25 руб.	40 руб.	15-20 руб.	5 руб./ шт.	12-15 руб.
«Ярослав»	16,8 руб.	-	-	-	8,5 руб.	12 руб./ 3 шт.	8,5 руб.

? *ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНА РАЗ В ГОДУ, И ТО НА ХОДУ?*

и даже кризис тут не учитывается. Другое дело - сейчас можно провести общее собрание

✔ КТО РУЛИТ?

Дорогу женщине

«Ярослав»	16,8 руб.	-	-	-	8,5 руб.	12 руб./ 3 шт.	8,5 руб.

В этом году студенты избрали темой своих выступлений будущее. Высшие и средние учебные заведения представили своих студентов, аспирантов, молодых преподавателей, танцевальное, оригинальный жанр. Городской конкурс подведет итоги 4 марта.

? *Что делает женщина раз в году, и то на ходу?*
Роман Плечев.

Наряжает новогоднюю елку.

? Почему горит лишь один фонарь в квартале между ул. Колхозной и Кормеженской на ул. Крестьянская?
Г.В. Аксенова.

Галина Васильевна, вероятно, сейчас, когда вы читаете эти строки, у вас в квартале уличное освещение уже отремонтировали. Во всяком случае, в том, что на этом участке ведутся работы, нас заверил исполняющий обязанности начальника управления благоустройства и дорожного хозяйства администрации г. Балаково Ю. Сим. Тендер на ремонт и восстановление уличного освещения выиграла фирма «Промэнерго», которая приступила к работам в пос. Дзержинского с середины февраля. Если же у вас есть дополнительные вопросы к городскому отделу благоустройства, звоните по тел. 62-00-95. Проблемами освещения занимается начальник отдела А. Хохлов.

? Можно ли, в связи с экономическим кризисом в стране, рассчитывать на понижение стоимости коммунальных услуг?
Без подписи.

Рассчитывать на это не стоит - практика показывает, что коммунальные услуги растут, и даже кризис тут не учитывается. Другое дело - сейчас можно провести общее собрание жильцов и определиться, какие услуги по обслуживанию вашего жилья вам необходимы, а от каких можно отказаться. Но для этого жильцам надо проявить активность.

? Как выписать родственников, если они не платят за квартиру? Квартира не приватизирована.
Н.М. Папенина.

Только через суд. При этом для снятия с регистрационного учета в судебном порядке должны быть веские основания, а не только то, что они не платят за квартиру.

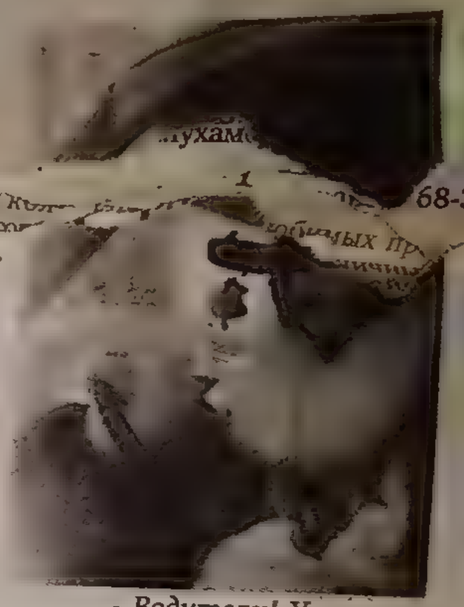
? Почему маршруты 22 и 9 ездят без тормозов? Страшно!
Без подписи.

Это в принципе невозможно - ездить без тормозов. Такой автобус просто не выпустят на линию. Если же вы выражаетесь фигурально, т. е. вас не устраивает скоростной режим, вам следует срочно сообщить об этом в транспортное управление. Телефон: 62-23-67. Либо в ГИБДД. При этом не мешало бы записать номер автобуса, который, по вашему мнению, «ездит без тормозов». Кстати, именно ГИБДД, сотрудники транспортной инспекции и транспортного управления проводят профилактические мероприятия по соблюдению водителями установленных скоростных режимов.

✓ КТО РУЛИТ?

Дорогу - женщине

По улицам Балакова колесят сотни женщин. А вот дама - водитель автобуса - это как космонавт. Иной привереда не шагнет в «экипаж», дождется следующего автобуса...



- Водители! Уступите даме место.

Накануне 8 Марта мы пригласили в редакцию Инну Жирнову, водителя «ГАЗели» маршрута «10а», чтобы узнать, отчего в пути больше доверия мужчинам?!

Инна Жирнова - «рулевой» на дорогах уже 8 лет. В прошлом - «Москвич», «Волга», «ПАЗ», теперь - «ГАЗель» - довольны своей командиршей: если надо - и по запчастям соберет.

- Эта работа требует мужества, то есть, умения побороть в себе страх перед дорогой, - говорит Инна Владимировна. - А также очень большой ответственности, внимательности. Снег, дождь - ты должна выйти на маршрут и отработать без ЧП. Для некоторых - и полтора круга проехать стоит недели работы, я - ничего: 6 дней работаю, 1 - выходной. Если б не гонки соперничающего маршрута - и нервотрепки бы не было. Хотя балаковские шоферы безалаберно водят: подрезать, «зад» подставить, транспорт пассажирский «зажать» - обычное дело. Тут «уступите даме место» не срабатывает!!! Но у меня школа хорошая: когда еще в такси работала, по стилю вождения не узнавали, что женщина за рулем - только по голосу. А водители - настоящие профессионалы хвалили за то, что всегда пассажиров пропускаю.

- Откуда в вас любовь к транспорту?

- Мама рассказывала, что обе мои бабушки в военное и послевоенное время водили полуторки - так что, может, гены. Но в детстве я и не мечтала о водительской карьере. Мечта пришла в 90-х. Тогда мне, бухгалтеру-экономисту, пришлось освоить профессий немало, чтобы не перебиваться с хлеба на воду. Кассир, оператор, продавец, начальник снабжения в ЖКХ... К концу этого шебутного десятилетия поняла, что пассажироперевозки - хороший доход. Бабушкино наследство помогло приобрести ПАЗ и «Волгу».

- А есть разница, как водят женщины, а как мужчины?

- Большинство женщин все же не умеют этого делать. Мужчины «родятся с рулем».

- Женщина в мужском коллективе - проблемы или преимущества?

- Я в мужском коллективе с 1993 года. Мне с мужчинами работать нравится. Если они чем недовольны, говорят в глаза. И я отвечу так же.

- На 8 Марта много подарков получаете?

- Давно уже праздников не отмечаю. Но однажды мой молодой человек подарил мне охапку мимоз - целый день у меня и моих пассажиров был праздник. И розы очень люблю... Женщина - она всегда женщина (и в мужском коллективе тоже!): улыбчивая, понимающая. Главное, чтоб уважали и ценили.

Ирина ВАСИНА.

✓ ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Милые женщины!

Руководство УВД по Балаковскому муниципальному району Саратовской области сердечно поздравляет вас с замечательным праздником - Международным женским днём 8 МАРТА!

Не случайно первый весенний праздник связан с самой прекрасной половиной человечества. Пусть в ваших семьях царят согласие и любовь, благополучие и гармония. Пусть в жизни вам сопутствуют терпение, мудрость и удача, пусть будут здоровы и счастливы ваши дети, а мужчины, которые окружают вас, будут внимательны и заботливы.

Счастья вам, здоровья и оптимизма!

С уважением, М. Усталов, начальник УВД по Балаковскому муниципальному району, полковник милиции.

✓КТО УМЕЕТ ЖИТЬ «ВЗАХЛЕБ»?

«Я не могу без тебя»!

Представьте: человек-концерт. И «заперт» в четырех стенах! «Отвратительно живу! - призналась мне Евгения Васильевна Блинкова, когда я пришла к ней в гости, и сразу поправилась: Да я живу лучше всех!». И тут же рвутся из нее наружу стихи Пушкина, Тушновой, Асадова...

Е. В. Блинкова: «Живу стихами».

Сколько песен, стихов в ее памяти, не берусь и подсчитать!

- Всю жизнь - в самодеятельности, - рассказывает о своей бурной молодости Евгения Васильевна Блинкова. - Где только я не поездила - всю Россию исколесила. Однажды была награждена путевкой на Кубу.

Но не попала она на Остров Свободы - попала на операцию. Будь это первая неудача в ее жизни - может, переживала бы крепко... А эта женщина почти привыкла к тому, что судьба постоянно испытывает ее на прочность.

- 10 операций перенесла, инвалид 2 группы, каких только болячек нет (на тумбочке - батарея лекарств - *авт. И.В.*)! Но - не об этом речь! Я, чтобы тебе почитать весенние стихи, выпила уже таблетку - давление мучить не будет.

От того, что я жить без тебя не могу,
Я пишу твое имя лучом на снегу.
На граните горы, на холме высоты
В каждой капельке света
Мне видишься ты.
Я цветами пишу - ты ведь любишь цветы?!
Это все для тебя, это ты...
Я бегу к тебе, сердцем крича на бегу:
Не могу без тебя,
Не могу, не могу!!!

Знакомое стихотворение, но в ее исполнении до того проникновенно, из самых глубин души - сердце сжимается от чистоты чувства. И веришь - такая любовь живет!!!

- Двух сыновей одна вырастила - не простила измены мужу. Работала на БРТ машинисткой насосных установок, в ЛОР-отделении горбольницы - много лет - санитаркой. А когда-то училась в культ-просветучилище в Саратове. На вступительных экзаменах как только услышали «У беды глаза зеленые» в моем исполнении, взяли вне конкурса. Но училище я не закончила - опять болезнь вмешалась!

А не в ее силах разлучить Евгению Васильевну с поэзией! В каждой песне, в каждом стихотворении для нее - новая жизнь. И живет она ее взахлеб, не щадя себя. Каждой букве слова столько дарит внимания, что они льются из ее уст и радуются.

- Моложе была и в школах на праздниках выступала, в библиотеках, в Домах культуры, на полевых станах...

От папы передалась мне любовь к поэзии. Семья наша - 16 человек детей - и только мы с сестрой Валей унаследовали его талант. Вечерами, сидя на коровьей шкуре, раскинутой на полу, при свете пламени от дров в голландке читал он нам Пушкина наизусть. Всю жизнь храню это тепло и воспоминания.

Незаметно за беседой пролетело время. Я засобиралась домой.

- Ты приходи еще - скоро весна и столько праздников! А у меня много стихов красивых!!! - провожая, приглашала Евгения Васильевна.

P.S. Мы позвонили директору СОШ №15 А.М. Лобанову и предложили организовать кл.час для старшеклассников с участием Е.В. Блинковой. Наша инициатива нашла понимание у директора школы.

Ирина ВАСИНА.

✓КТО ПОБЕДИТЕЛЬ?

Гоголь и «маленькие люди»

В газете «Круг» продолжается конкурс «Задай вопрос и прочитай ответ». У читателей он пользуется огромным успехом. Например, Елена Федоровна Гоголь спросила корреспондентов «Круга»: учат ли водителей и кондукторов культуре обслуживания? Читательница получила не только ответ, но и приз от канала ТНТ-«Экспресс».

Елене Федоровне нередко приходится ездить на общественном транспорте. Надо то субсидию оформить, то в поликлинику. А ноги больные. «Автобус для меня удобней, чем легковая машина», - говорит Елена Федоровна Гоголь. 21 маршрут для нее, как родной. Мы решили составить компанию победительнице нашего конкурса «Задай вопрос и прочитай ответ» и проехать несколько остановок вместе с ней. А заодно узнать мнение кондуктора по поводу вежливости, ведь именно об этом спросила газету «Круг» читательница Гоголь.

- Конечно, все говорят о вежливости, это все от человека зависит, - ответила кондуктор Нина Резникова. - Терпимей надо быть к людям. На нас, вроде бы, никто не жаловался.

Елена Федоровна Гоголь прекрасно все понимает, но так же, как и ее знаменитый однофамилец, она не терпит, когда обижают «маленького человека».

- Я заслужила своим трудом бесплатный проезд на транспорте, - говорит она. - А от кондукторов доброго слова не дождешься - смотрят, как на виноватую.

Кстати, 2009-й год по решению ЮНЕСКО объявлен гоголевским годом. 1 апреля во всем мире отметят 200-летие со дня рождения Николая Васильевича Гоголя.

А семья балаковских Гоголей уже получает подарки. Телекомпания ТНТ-«Экспресс», газета «Круг», как и обещали, вручили победительнице эксклюзивную футболку. Она оказалась для Елены Федоровны первым в жизни выигрышем. На наш вопрос: верит ли она, что гоголевский год для нее будет удачным? – пенсионерка лишь улыбнулась. Но она уверена, что всемирно известный Николай Васильевич для их семьи не просто однофамилец, а родственник:

- Муж родом с Украины, из того селения, где и гоголевские корни.

Есть в семье балаковских Гоголей свой Николай Васильевич - это любимый внук Елены Федоровны. Но его слава дальше родного города не вышла. Литературный дар у него пока не проявился. Молодой Коля Гоголь любит технику. В наше время это не удивительно, ведь птицу-тройку заменили железные кони.

На стр.14 купон, заполнив который вы сможете принять участие в конкурсе.

Арина СЕМИНА.

заменах как только услышали «У беды глаза зеленые» в моем исполнении, взяли вне конкурса. Но училище я не закончила - опять болезнь вмешалась!

внимание у директора школы.

Ирина ВАСИНА.

Кстати, 2009-й год по решению ЮНЕСКО объявлен годо-

принять участие в конкурсе.

Арина СЕМИНА.

✓ЗАЧЕМ ЗНАТЬ ЯЗЫК?

Родина - в словах

Недавно в национальной татарской гимназии в Саратове прошла олимпиада по татарскому языку среди школьников. 10 школ представили своих лучших учеников. Диляра Шабаева (на фото), ученица 11 класса СОШ с. Новая Елюзань стала ее призером.

По признанию Диляры, 2 место для нее - очень приятная неожиданность. А мама - Рауфя Равильевна, кстати, учитель русского языка, - и преподаватель татарского языка - Фавзия Асыровна Бикбаева - объяснили нам, как непросто современным обрусевшим татарам постигать азы родного языка, а уж в конкурсах участвовать тем более.

- Без знания языка народ считают вымершим, - говорит Фавзия Асыровна. - Еще 2 десятка лет назад ни читать, ни писать, ни песен спеть по-татарски наши татары не умели. Теперь мы проводим народные праздники, возрождаем традиции, в олимпиаде год от года участвует все больше школьников.

В Новоелюзанской школе уже почти 20 лет преподают татарский язык. Ее ученики - постоянные участники ежегодной областной олимпиады по татарскому языку. Участвуют успешно. Два года назад новоелюзанцы были победителями олимпиады. И вот теперь снова в тройке лидеров.

- Татарский язык очень созвучен с русским, - поделилась с нами своими языковедческими наблюдениями Диляра. - У него очень много диалектов: дома мы разговариваем на татарском, но это совсем не тот язык, что учим в школе. А еще знание родного языка помогает познакомиться и подружиться.

Ирина БЕЛОУСОВА.

✓ЗАЧЕМ ИГРАЕМ?

Делу - время, игре - час

Неделю назад закончила свою работу межмуниципальная Интернет-конференция «Мой помощник - компьютер». Среди 42 исследовательских работ, представленных на конференцию школьниками, выделена семерка лучших. В суперфинал вышел и балаковец Евгений СУЧКОВ - учащийся 9 класса СОШ №12. А чтобы его исследовательская статья «Компьютерные игры и школьники» победила, необходимы отзывы читателей - их можно оставить в гостевой книге или на форуме школы, ссылка: http://www.balakovoschool12.edusite.ru/
Мы публикуем работу Евгения в сокращении.

Наверное, нет такого человека, который бы знал о компьютере и не знал о компьютерных играх. Но мало кто задумывался о том, что дают нам эти игры, помимо затраченного времени и полученного морального удовольствия.

С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами», или «геймерами». Подросток-«геймер» проводит за монитором в день от 2 до 6 часов. Чтобы найти общий язык с ребенком, нужно просто сыграть с ним в его любимый «квак».

С начала увлечения игрой идет этап адаптации, человек «входит во вкус», затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. Можно только предполагать, к чему в дальнейшем она может привести человечество. Мы должны задуматься над этим уже сегодня - настойчиво говорят недавние события. 1 декабря в штате Кентукки 14-летний мальчишка убил в школе троих сверстников, пятерых ранил. Спустя некоторое время в штате Колорадо двое юношей 18 и 17 лет убили 20 своих школьных товарищей. А сами застрелились в школьной библиотеке. Полиция выяснила: они - яростные поклонники игр DOOM и Quake. Новосибирский школьник убил подростка из-за компьютерной игры Counter-Strike.

Мне хотелось бы изложить собственное видение причин произошедшего.

Возможно, многие из нас сталкивались с тем, что школой неофициально правят сбившиеся в группировки, хитрые, физически сильные и подчас очень жестокие старшие сверстники. Но вот учится в школе тихий, застенчивый школьник, интересующийся, скажем, компьютерами. Он замкнутый, может быть, немножко не от мира сего, но совершенно безвредный. Все его друзья в Интернете, поэтому он постоянно сидит у своего компьютера. Он живет в собственном мире, где водит в атаки армии и спасает Землю от нашествий чудовищ. В реальной жизни все не так: когда он приходит в школу, его по поводу и без повода «задевают» сверстники. А заступиться за него некому. Вот тогда-то доведенный до отчаяния школьник и может взяться за оружие(!).

Я разговаривал с психологом по поводу влияния игр, в том числе и компьютерных. И вот что мне сказал специалист: «Компьютерные игры - это хорошо, вот только заигрываться долго и тем более в одну игру не надо».

Если ребенку 10 лет, то играть на компьютере ему, желательно, не более 20-30 минут с перерывом на 1-2 часа. Ни в коем случае не перед сном и не ночью. Раз и навсегда уясните старую пословицу «Делу - время, а потехе - час». Мир вокруг нас намного богаче, нежели игровой.

Отношение к игре - прекрасный тест на психическое здоровье. Если на проигрыш игрок реагирует вспышкой негативных эмоций, легко переносимых на победителя, значит, игра стала слишком тяжелой вещью, чтобы к ней легко относиться...

Проведенное мной анкетирование учеников 12 - 15 лет нашей школы показало, что все, у кого есть компьютер, играют в компьютерные игры. На 1 месте по предпочтению именно ролевые игры, а вот обучающие комплексы осваивают только 20% опрошенных. Не отрываясь, играют в среднем 4 часа, а в день - от 5 до 8 часов. У 60% опрошенных есть желание играть, как только появится свободное время. 93% не хотят оставлять игру незавершенной. 73% игроков слышат упреки со стороны родителей о том, что они проводят много времени за компьютером. 53% бросаются к компьютеру, как только родители уходят из дома. 30% отмечают, что их раздражает, что надо из игры переходить в реальный мир.

Выводы делайте сами!

ЖИЛЬЁ МОЁ

✔ НА ЧТО НАДЕЯТЬСЯ?

На тему капитального ремонта жилья и особенно финансовой поддержки его со стороны государства сегодня, пожалуй, не пишет и не говорит только ленивый. Полной ясности и исчерпанности этой темы не будет еще, наверное, очень долго.

Пора определяться

Кому мы нужны?

Этот вопрос мне задают довольно часто люди, живущие в многоквартирных домах, десятилетиями не видевших ремонта - не только капитального, но и текущего. Они чаще звонят по телефону.

Вот, к примеру, один такой звонок:

- У нас в подъезде нет почтовых ящиков. Старые сломались, какие-то украли. Кто должен их установить?

- А вы куда обращались?

- Да, если честно, никуда. Вот у вас хотим узнать - куда звонить, с кого требовать: с почты, с ЖКУ?

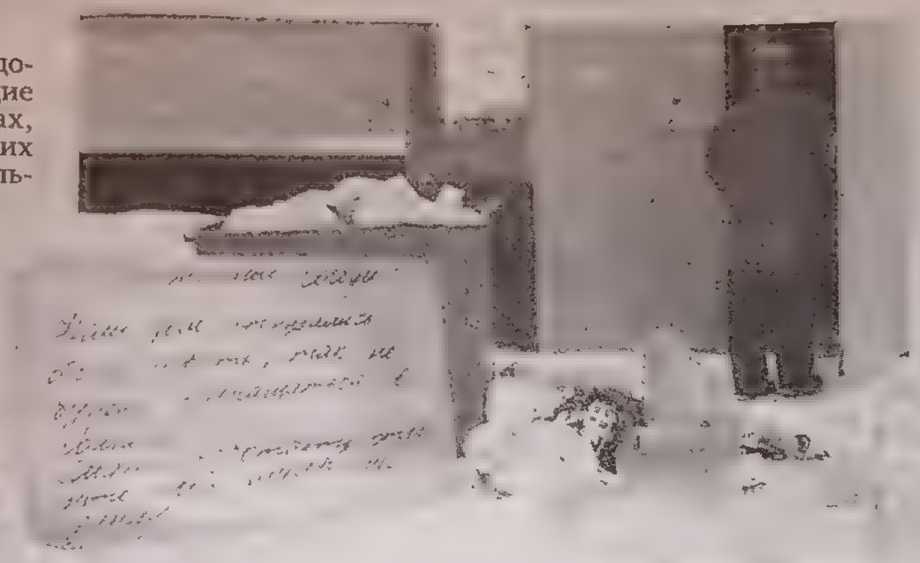
- А у вас в доме какие квартиры в основном - приватизированные или муниципальные?

- Вроде приватизированные. Большинство, во всяком случае...

- Дело в том, что вы все теперь - собственники, значит, сами и отвечаете за состояние подъезда, крыши, подвала, двора и так далее. И за свои почтовые ящики - тоже. Подойдите к старшему по дому, по подъезду, собрание проведите: сколько надо на ящики, определитесь. Не так уж это и дорого, попробуйте...

- А у нас нет старших. И никто не хочет ими быть. И собрания у нас не проводились. У нас из-за этого дом и в программу капремонта не вошел.

- И что же вы теперь думаете предпринять?



- Не знаем. На собрания, скорее всего, никто не пойдет - недружный у нас дом, каждый сам по себе. И кому мы нужны? У нас с каждым днем в доме все хуже и хуже. Так все-таки скажите: кто же нам ящики-то установит?

No comment, как говорится.

Тонут в грязи

А на этот раз в редакцию обратилась устно жительница дома 40 по ул. Трнавская. Зовут ее Надежда.

- Представляете, - возмущалась она, - у нас в подъезде вывесили объявление, что нас отказались обслуживать! В подъезд зайти невозможно, мусор кругом, и никому ничего не нужно.

- А кто вас обслуживает, какая управляющая организация? - поинтересовалась я.

- Я не знаю, мне некогда бегать по всяким ЖЭУ, я работаю!

- Но ваш дом хотя бы выбрал способ управления, были собрания?

- Какие собрания? Ничего нам никто не говорит, может, и собирался кто-то, не знаю!

Надежда сфотографировала мусор в подъезде и около него, а также то самое объявление и принесла на следующий же день в редакцию снимки - вы видите их на этой странице.

Я попыталась узнать, почему и кто отказался обслуживать этот дом. Позвонила в управляющую организацию «ЭкоТон». Главный инженер по телефону ответил, что этот дом до сих пор не выбрал способ управления.

- До 1 февраля этого года, - сообщил он, - у нас был договор со службой заказчика - ЖКХ. А с 1 февраля этот договор мы расторгли.

- И что же можно посоветовать людям?

- Собираться, определяться - давно пора. Как только собственники заключат с нами договор, мы приступим к обслуживанию этого и других домов, которые оказались в этой ситуации.

Внимательно просмотрела я и перечень многоквартирных домов, в которых планируется капремонт в рамках ФЗ-185 на 2009 год - нет там дома 40 по ул. Трнавской. Нет, естественно, и других домов, не определившихся со способом управления.

Уже через газету хочу посоветовать Надежде и всем остальным жильцам, кому не безразлично, в каком состоянии находится их общедолевая собственность: обратитесь в свою управляющую компанию, проведите все-таки собрание, определитесь, что нужно ремонтировать. Потому что «халява», товарищи, скоро закончится: государство не может до бесконечности предоставлять финансовую поддержку и отваливать миллионы за капремонт. Последний год действия программы капремонта - 2011-й.

И еще: перечень многоквартирных домов, в которых на 2009 год запланирован капремонт, уже опубликован в муниципальной газете «Балаковский вестник» 26 февраля.

Ирина БУГАНИНА.

? НА СКОЛЬКО

ПРОДЛЯТ СЕРТИФИКАТ ПО ПРОГРАММЕ «ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЖИЛЬЕМ МОЛОДЫХ СЕМЕЙ»?

А.С. Дружков.

Мы задали этот вопрос сотруднику пресс-службы администрации Балаковского муниципального района И. МОИСЕЕВОЙ, и вот что она ответила:

- Выданный молодой семье сертификат на улучшение жилищных условий действителен в течение 2-х месяцев. За это время его надо «реализовать». О том, что его как-то еще продлевают, лично я не слышала.

ОТ РЕДАКЦИИ. Мы все же советуем вам навести справки по телефону 35-06-05 - это номер управления муниципального жилья.

? КАКОВЫ ЗОНЫ

РАЗГРАНИЧЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПО СТОЯКАМ ГОРЯЧЕЙ, ХОЛОДНОЙ ВОДЫ И ПО ОТОПЛЕНИЮ? КТО ОТВЕЧАЕТ ЗА РЕМОНТ - ЖИЛЬЦЫ ИЛИ УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ?

Ю.В. Акманаев.

Согласно закону, стояки горячего и холодного водоснабжения и отопления относятся к общедомовому имуществу. То есть за их ремонт, содержание и замену отвечают не жильцы, а организация, управляющая домом (ТСЖ, ЖСК, управляющая компания). Однако, хотя стояки и являются общедомовым имуществом, часть их находится непосредственно в квартирах жильцов. Поэтому, если трубы и батареи текут, а по причине засоров вода из кранов капает еле-еле, состояние общедомовых стояков становится личной проблемой каждого жильца. Как ее решить, т. е. как грамотно оформить заявку на ремонт - вам подскажут в вашей управляющей компании.

КРИМ-ЭКСПРЕСС

✔ ЧТО ПРОИЗОШЛО?

Человек с ружьем

В ходе проведения операции «Арсенал» 24 февраля

✔ КТО ГРАБИТ ПЕНСИОНЕРОВ?

КТО ГРАБИТ «Окская внучка

операция

информационно

- И что же вы теперь думаете предпринять?

- А кто вас обслуживает, какая управляющая организа-

- До 1 февраля этого года, -

Ирина БУГАПИНА.

✔ *ЧТО ПРОИЗОШЛО?*

Человек с ружьем

В ходе проведения операции «Арсенал» 24 февраля сотрудники отдела уголовного розыска у д. 3 по ул. Трнавская задержали подозрительного гражданина.

У ранее судимого 44-летнего жителя г. Балаково при досмотре был обнаружен и изъят обрез мелкокалиберного ружья калибра 5,6 мм. Проводится экспертиза.

Наркопритон

Нет-нет да и появляются в нашем городе «нехорошие квартиры» - это те, где собираются наркоманы, пьяницы и прочие асоциальные личности.

Так, 25 февраля сотрудниками ОУР был выявлен факт предоставления 28-летним балаковцем своей квартиры в д. 132 по ул. Комарова для употребления наркотических средств двум женщинам. С места преступления изъяты одноразовые шприцы, пузырьки с жидкостью, пустые ампулы, остатки порошкообразного вещества.

Кто носит фирму «Адидас»?

Вечером 21 февраля неизвестный путем свободного доступа из магазина «Адидас» по ул. Ленина похитил мужскую куртку стоимостью 4800 руб.

Возбуждено уголовное дело по статье 158 УК РФ. До настоящего времени преступник не задержан.

Работают в паре

Похоже, в нашем городе орудует преступная группа мошенниц (об одном таком эпизоде с их участием читайте в материале справа на этой странице).

Они «ловят» своих жертв и на улице, и в квартирах. Так, 26 февраля две неизвестные женщины, представившись сотрудниками социальной службы, путем свободного доступа из квартиры 82-летней пенсионерки, проживающей в доме по ул. Академика Жука, тайно похитили деньги в сумме 8500 руб. До настоящего времени преступницы не задержаны.

Смерть от ножа

В подъезде д. 1 по проспекту Героев 27 февраля был обнаружен труп мужчины 1985 г.р. с признаками насильственной смерти.

У убитого имелось колото-резаное ранение десятого межреберья слева. Данные телесные повреждения ему причинил его знакомый на почве личных неприязненных отношений в состоянии алкогольного опьянения. 47-летний подозреваемый задержан сотрудниками ГИБДД совместно с уголовным розыском 1-го ОМ. Ведется следствие.

✔ КТО ГРАБИТ ПЕНСИОНЕРОВ?

Сняли «порчу» за 113 тыс

Внимание, все наши читатели, в особенности - пенсионеры! В городе орудует преступная группа, которая каким-то непостижимым образом входит в доверие и лишает своих жертв приличных денежных сумм. Будьте бдительны!

Подошли, заговорили...

Балаковская пенсионерка, назовем ее Нина Федоровна, до сих пор никак не придет в себя после происшествия, которое случилось с ней в День всех влюбленных.

Днём она пошла на рынок. Чувствовала себя неважно, потому не торопилась. Почти у самого дома к ней обратилась незнакомая женщина. Отвела в сторонку, где поджидала ее помощница.

И эти милые, обаятельные дамы сразу же нашли те слова, что Нина Федоровна готова была от них услышать. Завораживающие нотки, участливые фразы сочувствия по поводу неважного здоровья сделали свое дело: пенсионерка потеряла всякий контроль над собой.

- Одна из них, - вспоминает она, - пристально глядела мне в глаза, отчего мне стало еще хуже. Я словно опьянела.

Эффект усилился, когда одна из псевдоцелительниц сделала неуловимое движение возле головы жертвы - словно бы волосок выдернула. Обе мошенницы, сделав вид, что помолились, стали обрабатывать жертву дальше: называя ее по имени, перечислили всех членов семьи Нины Федоровны, сказали и о проблемах, тревожащих ее. И напророчили ей страшные несчастья: смерть близких, болезни... Это случится, если она, по их словам, не захочет избавиться от порчи.

Снять заклятье предложили...

Целительницы предложили ей взять на себя все болезни детей и внуков. Услуги по снятию порчи они предложили тут же, но для этого нужно им дать деньги, - все, какие только есть, и только на несколько минут, чтобы заговорить их.

Вас обманули? Обращайтесь к нам!

После этих слов Нина Фёдоровна была готова на всё, лишь бы помочь родным.

- Как будто меня кто-то околдовал, - вспоминает она, плача, - я какая-то не своя была.

А потом и обобрали!

Мошенницы посадили бабушку в такси и повезли в банк - снимать деньги. Нина Фёдоровна обнулила свой счёт и отдала спутницам 113 тысяч. Она же верила, что капитал сослужит добрую службу детям и внукам. Целительницы подержали пакет с деньгами в руках, пошептали над ним, вернули и велели спать на нём 4 дня. Бабушка так и сделала. И только спустя две ночи догадалась заглянуть в пакет. Вместо денег обнаружила бумажки.

Сейчас сотрудники уголовного розыска ведут поиск мошенниц. Есть даже фото одной из них. В банке, где Нина Федоровна снимала деньги, она попала в объектив видеокамеры. Преступницам на вид 40-50 лет. Одна полная, была одета в серое пальто и норковую шапку. Другая худая, в коричневом пальто и замшевой шапке. Сотрудники уголовного розыска просят всех, кто может помочь следствию, обращаться в милицию.

Как уберечься от мошенников?

Если к вам на улице подошли незнакомые люди и предложили вылечить или снять порчу, ни в коем случае нельзя вступать с ними в диалог. Не позволяйте дотрагиваться до себя, не смотрите незнакомым людям в глаза! Нельзя также пускать в квартиру незнакомых, кем бы они не представлялись. Чтобы не стать жертвой мошенников, нужно сразу отойти в сторону, закрыть дверь в квартиру, если они пришли к вам домой, и сразу же вызвать милицию.

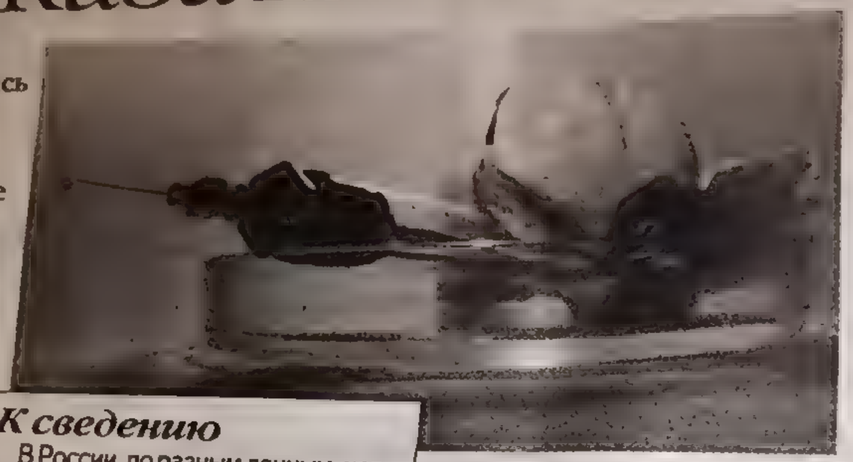
Тел. 44-43-10, 44-43-63, 02.

Виталия ИГНАТЬЕВА, при содействии пресс-службы УВД.

✓ 1 МАРТА - ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Как сказать «нет!»?

За последние 100 лет наркомания превратилась в общесоциальную проблему.
На сегодняшний день наркомания поразила все без исключения страны Земли.



Без иммунитета

По данным экспертов ВОЗ, в современном мире отмечается непрерывная тенденция к увеличению числа людей, употребляющих наркотики. Возрастает употребление наркотических веществ молодежью. Это зло не щадит никого, включая и социально благополучные слои общества.

История употребления наркотиков - древняя. Однако распространение такого заболевания как наркомания не представляла такой зловещей проблемы вплоть до XX века. В настоящее время ситуация такова: ни одна нация или народ, независимо от государственного строя, не обладает иммунитетом к пагубным последствиям злоупотребления наркотиками и к последствиям наркобизнеса. В России эта проблема стала актуальной с 90-х годов XX века. Таковой она остается до сих пор.

В поисках приключений

Чаще всего употребление начинается в молодом возрасте. Основной мотив «первой пробы» - подражание. А еще - скука и любопытство, две стороны одной медали. Эти причины толкают ребят на поиски приключений и новых друзей, позволяют заполнить свободное время чем-то более увлекательным, чем учеба или пение в хоре (т.е., тем, что обычно их заставляют делать взрослые). Одно из опасных заблуждений: «если я попробую наркотик один раз, я не стану наркоманом». Действительно, ни один подросток, пробуя наркотик, не помышляет о том, чтобы стать наркоманом. Желание спрятаться за наркотики от реальности - опасно. Реальность не исчезает никогда, и спрятаться от нее можно только на время. А это - прямой путь к наркозависимости.

Как молоды мы были

Те, кто употребляет наркотические вещества, чаще всего умирают молодыми. Связано это с истощением организма, который не может долго выдержать изнурительного взбадривания стимуляторами; с приобретением различных заболеваний (гепатиты В, С, ВИЧ-инфекция и др.); с передозировкой наркотиков. Из-за расстройства психики часты самоубийства.

Чаще всего в мир «ядовитых иллюзий» ребенка приводит чувство одиночества. Ведь иногда мы, родители, ограничиваемся лишь одной бытовой заботой: сыт, одет - и хорошо. Давайте же будем более внимательными к нашим детям. А отношения лучше строить на уважении и доверии, но ни в коем случае не на страхе! Если вы заметили какие-то изменения в поведении вашего чада, и это вас насторожило - не уходите от проблемы. Первое, что нужно сделать: не запугивая, спокойно поговорить с ребенком. Если подозрения крепнут - не тяните время. Обратитесь за консультацией к психиатру-наркологу **(ул. Минская, 69, психоневрологический диспансер).**

Центр медицинской профилактики.

К сведению

В России, по разным данным, наркотики употребляют от 4 до 6 млн. человек, их средний возраст - 14-20 лет. По данным Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков и психотропных веществ, от передозировки наркотиков на территории нашей страны ежегодно умирают до 70 тыс. человек, что приблизительно равно населению двух небольших городов.

✓ КАК ЗАМЕСИТЬ НЕЖНОЕ ТЕСТО?

Напеку я пирожков...

✉ *«Здравствуйте! Я - постоянный ваш читатель. «Круг» стал компактным и очень интересным. Правильную позицию выбрали. Спасибо! А теперь я хочу предложить вам рецепт моих любимых пирожков. Называются они «Нежные». Почему? - поймете, когда испечете.*

Растворите в 1 стакане молока маленькую пачку сухих дрожжей. Добавьте туда 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара, 1 ч. ложку соли. Дайте время этой массе подойти (20-30 мин.).

Натрите на крупной терке пачку сливочного маргарина. Добавьте 3 стакана муки и вымесите до однородной массы. Во время замеса добавьте дрожжевую смесь. Готовое тесто заверните в салфетку или полиэтиленовый пакет. Но плотно не закрывайте (тесто будет подходить) и положите в холодильник на 1 час. Начинка - любая: сладкая, мясная, рыбная, капустная и т. д.

Тесто для каждого пирожка берите величиной чуть больше грецкого ореха. Скалкой лучше не пользоваться - до нужного размера тесто разминайте руками, ведь оно получилось очень нежное. На середину тонкой круглой лепешки выкладывайте начинку и соединяйте края. Пирожки разложите на противне, смазанном жиром. Выпекайте в духовке на среднем огне минут 15. Горячие пирожки смажьте сливочным маслом. Из того объема теста, что я вам предложила, получатся 48-54 пирожка (2 противня)».

С уважением, Ирина Александровна.

✓ КАК ИЗБЕЖАТЬ РАЗДРАЖЕНИЯ?

И взор, как у орла

Жжение, слезотечение, покраснение век... Знакомые ощущения? Как этого избежать?

Даже при легком раздражении кожи век следует отказаться от применения декоративной косметики: грим накладывается только на здоровые глаза. При покраснении и раздражении век самые простые средства - примочки: из свежезаваренного крепкого чая; чуть теплой борной воды; теплого настоя ромашки. Примочки накладывают на закрытые глаза, лежа на высокой подушке. После остывания примочки следует повторно намочить в теплом растворе, повторив процедуру 2-3 раза.

Полезно промывать глаза. Промывание снимает усталость, ощущение рези, устраняет и другие неприятные явления. Используйте чистую воду, лучше кипяченую, комнатной температуры с различными добавками, например: 1 ст. ложка цвета липы на 200 г кипяченой воды. Цветы липы завариваем стаканом кипятка, затем охлаждаем, процеживаем и этим раствором промываем глаза. Или: 1 ст. ложка зелени укропа, 200 г кипяченой воды. Укроп завариваем стаканом кипятка, остужаем, процеживаем. Этот отвар устраняет отеки под глазами, снимает раздражение.

Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

САД-ОГОРОД

ЖИВОЙ УГОЛОК

✓ ЗАЧЕМ ОНИ ПЬЮТ?

До крысячьего

...путь к наркозависимости.

Как молоды мы были

Те, кто употребляет наркотические вещества, чаще всего умирают молодыми. Связано это с истощением организма,

дозрения крепнут - не тяните время. Обратитесь за консультацией к психиатру-наркологу (**ул. Минская, 69, психоневрологический диспансер**).

Центр медицинской профилактики.

...чуть теплой кипяченой воды. Настоя ромашки. Примочки накладывают на закрытые глаза, лежа на высокой подушке. После остывания примочки следует повторно намочить в теплом растворе, повторив процедуру 2-3 раза.

...ропа, 200 г кипяченой воды. Укроп завариваем стаканом кипятка, остужаем, процеживаем. Этот отвар устраняет отеки под глазами, снимает раздражение.

Галина ЗЕМЛЯНСКАЯ.

САД-ОГОРОД

? ПОЧЕМУ ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ В КОМНАТНЫХ УСЛОВИЯХ РАССАДА ВЫТЯГИВАЕТСЯ? КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО?

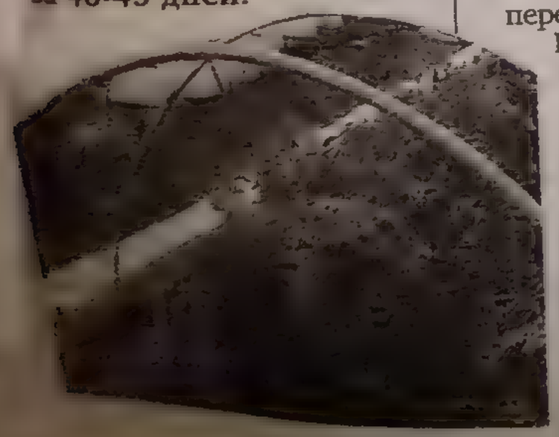
Н. КУСТОВАЯ.

Чтобы избежать этого, следует при появлении первого настоящего листочка у растений подсыпать землю до семядольных листочков.

? КОГДА СЕЯТЬ РАССАДУ КАПУСТЫ, ПОМИДОРОВ, БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА?

И. ЗЕЛИНСКАЯ.

Ранюю белокочанную и цветную капусту высевают на 50-60 дней до высадки в грунт, остальные сорта и разновидности капусты сеют за 35-40 дней. Семена ранних помидоров и баклажанов для получения рассады высевают за 50-60 дней до высадки в грунт, а поздних и перца - за 40-45 дней.



КАК САЖАТЬ РАССАДУ?

На морозе - крепче

Сегодня с нами делится своим опытом выращивания рассады на участке дачница со стажем - Раиса Иванова. Она этим методом пользуется уже 5 лет подряд и очень им довольна.

С осени перекапываем землю. Предварительно высыпаем на будущие гряды по ведру перепревшего навоза, песка и золы. На вскопанную землю ставим деревянный каркас, сделанный из досок. Ровно углубляем его. Весной, до 10-15 апреля (не позднее), поливаем землю в каркасе кипятком, разведенным вкрутую марганцовкой. Посыпаем семена и присыпаем их сверху сухой землей на 1,5-2 см. Производим второй полив теплой водой, разведенной с розовой марганцовкой. И быстро укрываем пленкой. В каркасе не забыть поставить по углам и в середине емкости с водой. Эти емкости спасают от заморозков и не дают пересохнуть земле.

В одном каркасе мы сажаем помидоры, в другом - капусту, в третьем - огурцы, в четвертом - редис. Почему редис? Да потому, что в каркасе он быстрее дает урожай.

Полив производим до всходов коровяком или куриным пометом (**из расчета 3 ведра коровяка на 200 литров воды или 2 ведра куриного помета на то же количество воды**).

Рассаду не пикируем, а присыпаем сверху землей. После появления 3-4 листочков добавляем суперфосфат. При чрезмерном поливе земля зеленеет, так что поливом не увлекайтесь, лучше лишний раз прорыхлите. Поливаем 1-2 раза в неделю.

Но перцы и баклажаны сеем раньше, в квартире.

Чтобы с рассадой ничего не случилось, посыпаем в междурядье растолоченную не очень мелко яичную скорлупу (муравьи ее обходят). Для профилактики поливаем растения настоем чеснока, посыпав сверху табачной пыльцой на мокрую ботву.

Когда рассада подрастает в высоту до 10-15 см, присыпаем стебельки второй раз, но уже перегноем. И до посадки на постоянное место больше не подкармливаем.

Каркасы перебрасываем на разные места через 2-3 года. По возможности после высадки просушиваем их или обрабатываем известковым раствором.

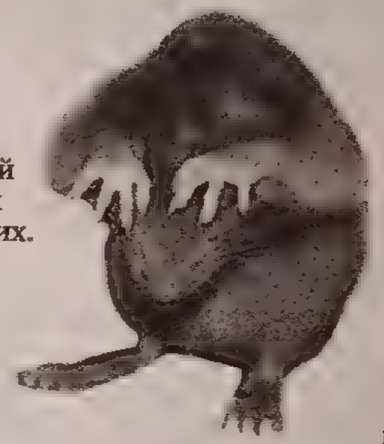
Спрашивала Татьяна ДЕРЯБИНА.

ЖИВОЙ УГОЛОК

✔ЗАЧЕМ ОНИ ПЬЮТ?

До крысячьего визга

Замечали ли вы иногда, насколько животные походят на людей? Причем берут от нас, в основном, плохие черты характера. Вот несколько историй о пагубных привычках братьев наших меньших.



Не подходи! Я буйный во хмелю!!

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Я уже рассказывала о замечательной собачке-пекинесе, любительнице алкоголя. Но чтобы пьянствовала крыса!!.. Серебристо-голубой крыс моей подруги это доказал. Однажды, наблюдая за сидящими на кухне гостями, Крис поднял свою любопытную мордочку и застенчиво попросил глоточек пива. Хозяйка не отказала и налила в пробку пенного. Крис осушил «кубок», потом еще один - и вскоре понял всю прелесть многочасовых посиделок на кухне. Затем были танцы на столе и пьяные песни под аплодисменты хозяйки и ее гостей. В конце вечера пьяный и веселый Крис, счастливо вздохнув, завалился на пороге своей клетки, оставив задние лапы «на улице», и, довольный, уснул...

Через час Крисик познал все радости похмелья. Бедная зверушка металась по клетке и громко пищала, требуя воды. Вылакав наполненную два раза поилку, Крис удалился отсыпаться.

ПО КОНЬЯЧКУ!

Однажды наши знакомые поставили в погребе бочку коньяка на 60 литров. Местные крысы моментально учуяли халяву и, недолго думая, прогрызли дно бочки. Причем, грызли, заразы, так, чтобы коньяк лишь слегка капал на дно ведра, стоящего под бочкой. Знают, что коньяк надо смаковать, гурманы! Напивались крысы всей толпой и в этом же ведре устраивали шумные разборки.

Когда хозяева коньяка обнаружили грабеж, драгоценной жидкости оставалось литров пятнадцать. Посокрушавшись, остатки коньяка перелили в трехлитровки и поставили на полки. Но серые бестии уже прочно подсели на «зелье» и требовали продолжения банкета. Забраться на полку, столкнуть трехлитровую банку со спиртным - нет ничего невозможного для пьяной толпы. В общем гудеж стоял такой, что окрестные кошки боялись даже заглянуть в погреб, несмотря на то, что там прямо-таки кишел корм.

ИСТИНА В ПИВЕ

За нашим домом раньше находилась пивнушка, в которую местное мужское население частенько забегало после работы. Иногда туда приходил мужик с таксой, для которой покупалась отдельная кружка пива. При этом на морде собаки светилось выражение абсолютного счастья. Пиво вылакивалось за считанные минуты, и остаток вечера проходил в сладкой дреме под батареей. Однажды перед поездкой на дачу такса здорово перебрала, дико мучилась в тряской машине и «менялась в лице», когда колесо попадало на кочку. Несчастнее существа в тот момент нельзя было предствить.

Моя личная кошка, несмотря на свои странные вкусовые пристрастия, от спиртного всегда отказывалась, и это не могло не радовать. Но буквально на днях я наблюдала, как моя трезвенница украдкой макает лапу в чей-то стакан с пивом и задумчиво ее облизывает... В общем, продолжение следует!

О. КСЕНОФОНТОВА.

ТЕЛЕ ГИД

ПРОГРАММА ЦЕНТРАЛЬНЫХ КАНАЛОВ
с 9 по 15 марта

✔ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА 8 МАРТА?

Вино. Цветы. Стихи...

Идеальных мужчин не бывает! Идеальные дети - в соседних семьях! Идеальный лак для ногтей еще не изобрели! Но ведь раз в год у кого-то есть... идеальное 8 Марта.

ЮЛИЯ ЗАХАРОВА,

«СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»

- Не люблю отмечать Международный женский день. Когда женщину заставляют готовить на большую компанию гостей. А еще у меня вызывает усмешку, когда 8 Марта встречаешь на улице мужчин, которые буквально держатся за букетик цветов. Это так жалко! Ведь если ты действительно любишь женщину, то неужели не найдешь повода подарить ей цветы, не приурочив это к официальному празднику?

В общем, если и отмечать идеальное 8 Марта, то только вдвоем с любимым человеком. Для женщины - это лучший подарок.

«СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ», ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ В 20.00 НА ТНТ

✔ЧЕЙ ГРАН-ПРИ?

«Городу дождя» - гром аплодисментов

Закончился фестиваль «Зимняя сказка». 11 призовых мест заняли в этом городском конкурсе воспитанники Ирины Саенко, руководителя студии эстрадно-джазового вокала «Ассоль» профкома БАЭС.

И вот в преддверии весны мы встретились с Ириной Вадимовной и ее ученицей, Татьяной Моисеевой.

- Балаковский конкурс - это полезно, престижно?

- Очень приятна и почетна победа дома. Чем она хороша? Тем, что одержать ее гораздо сложнее, чем где бы то ни было, - откровенно ответила Ирина Вадимовна. - Городок небольшой, все друг с другом связаны. Поэтому, чтоб победить безоговорочно, нужно быть на две головы выше других.

На «Зимней сказке» в этом году не было равных Татьяне Моисеевой - она завоевала Гран-При конкурса.

- Ее путь к признанию в Балакове непростой, - рассказывает педагог по вокалу. - В сценической жизни Тани были и провалы, и не однажды, и много-много побед.

- Большое значение имеет настрой перед выступлением, - добавляет Таня. - Важно состояние волнения, даже страха. Когда ты спокойна, нет той энергии, которая заражает зал.

- Какая песня на этот раз всех поразила?

Ирина Саенко не без гордости ответила:

- «Город дождя». Это был ее дебют в России, на балаковской сцене. Эту песню мы услышали на конкурсе «Звездный Крым», и автор Е. Стримовская доверила нам ее исполнение. Танина песня звучит более широко, бархатно, чем у украинской вокалистки. И мы еще будем над ней работать.

Таня поделилась с нами и своими профессиональными секретами, и планами:

- Вокал для меня сейчас - это цель жизни. Хочу иметь образование, чтобы потом передавать свои знания.

- Таню привели в «Диалог» родители, когда ей не было и 5 лет. Привели на хореографию, а ее заинтересовало пение. С тех пор в ее жизни рука об руку танцы и вокал, - небольшой экскурс в жизнь ученицы провела Ирина Вадимовна. - Она 2 школы искусств закончила: 1 и 4. А теперь поступила в училище искусств, хотя еще учится в 10 классе общеобразовательной школы. Конечно, складывалось все не так гладко, как рассказываем - поначалу были проблемы с дикцией, с усидчивостью. Но мы работали. Таня трудолюбива, есть у нее и усердие, и желание. Они-то и воспитывают талант.

Беседовала Ирина ВАСИНА.

БАЛАКОВСКАЯ АФИША

С 3 по 9 марта

К/Т «МИР»

На экране

«День рождения Алисы», *м/ф.*

«Война невест», *комедия.*

С 5 - «Первая любовь», *молодежная комедия.*

«Любовь в большом городе», *комедия.*

Внимание: 8 Марта всем дамам - скидки на билет в кино!

Тел. для справок: 33-28-44.

К/Т «РОССИЯ»

По 4 - «Шопоголик», *комедия.*

«Другой мир-3: восстание ликанов», *фантастический триллер/боевик.*

«Розовая пантера-2», *комедийно-приключенческий детектив.*

С 5 - «Операция «Валькирия», *военно-исторический триллер.*

Тел. для справок: 62-21-37.

К/Т «КОСМОС»

По 4 - «Австралия», *приключения/мелодрама.*

С 5 - «Другой мир-3: восстание ликанов», *фантастический триллер/боевик.*

«Розовая пантера-2», *комедийно-приключенческий детектив.*

Тел. для справок: 44-58-15.

К/Т «ОКТЯБРЬ»

По 4 - «Операция «Валькирия», *военно-*

С 5 - «Австралия», *приключения/мелодрама.*

«Шопоголик», *комедия.*

Тел. для справок: 44-15-75.

ДРАМТЕАТР им. Е.ЛЕБЕДЕВА

7 в 17.00 - Гастроли - г.Вольск, А. Володин «С любимыми не расставайтесь», *мелодрама.*

Тел. для справок: 44-79-70, 44-59-43.

ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО-ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР «ВЕРСИЯ»

8 в 12.00 - Т. Мухаметшина «Гуси-лебеди», *сказка.*

...ТЕСН ездил на ... АРТЕСНовца в Саратов, в ...

...вок: 68-35-40

С прекрасным нас... нием, немного уставши...

Для женщины - это лучший подарок.

«СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ», ПОНЕДЕЛЬНИК-ЧЕТВЕРГ В 20.00 НА ТНТ

...ды, и много-много побед.

- Большое значение имеет настрой перед выступлением, - добавляет Таня. - Важно состо-

...Город дождя». Это...
...дебют в России, на балаковской сцене. Эту песню мы ус-

Беседовала Ирина ВАСИНА.

БАЛАКОВСКАЯ АФИША

С 3 по 9 марта

К/Т «МИР»

На экране
«День рождения Алисы», *м/ф.*
«Война невест», *комедия*
С 5 - «Первая любовь», *молодежная комедия.*
«Любовь в большом городе», *комедия.*
Внимание: 8 Марта всем дамам - скидки на билет в кино!

Тел. для справок: 33-28-44.

К/Т «РОССИЯ»

По 4 - «Шопоголик», комедия.
«Другой мир-3: восстание ликанов», фантастический триллер/боевик.

С 5 - *«Операция «Валькирия», военно-исторический триллер.*

Тел. для справок: 62-21-37.

К/Т «КОСМОС»

По 4 - *«Австралия», приключения, мелодрама.*
С 5 - *«Другой мир-3: восстание ликанов», фантастический триллер, боевик*
«Розовая пантера-2», комедийно приключенческий детектив.

Тел. для справок: 44-58-15.

...ЯБРЬ»

К/Т «Ок...»

По 4 - «Операция ...Валькирия», *военно-исторический триллер*

...информационных технологий АРТЕСИ едет на День АРТЕСИ... в Саратов, в ...

С 5 - *«Австралия», приключения/мелодрама.*
«Шопоголик», комедия

Тел. для справок: 44-15-75.

ДРАМТЕАТР им. Е.ЛЕБЕДЕВА

7 в 17.00 - Гастроли - г.Вольск, А. Володин «С любимыми не расставайтесь», *мелодрама.*

Тел. для справок: 44-79-70, 44-59-43.

ДЕТСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО-ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР «ВЕРСИЯ»

8 в 12.00 - Т. Мухаметшина «Гуси-лебеди», *сказка.*

...справок: 68-35-40.

...вечер закончился фейерверком

С прекрасным настроением, немного уставшие от ... Балаковцы ...

Тел. для спра... до-

«ТВ ЭКСПРЕСС» - 18 ЛЕТ В ЭФИРЕ

✔ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ?

Один за всех, и все за одного

В рекламном отделе балаковского холдинга РИА «Экспресс» Анжела Котельникова уже более 4 лет. И, как признается она сама, изначально, устраиваясь на должность менеджера, она шла не за деньгами, а за общением.

До того, как стать профессионалом в своем деле, Анжела получила два образования, одно из которых экономическое. Работала бухгалтером и старшим продавцом в магазине, а потом ещё 7 лет провела дома, занимаясь воспитанием двоих детей. После чего, прочитав объявление в газете, она устроилась рекламным менеджером в одну из балаковских телекомпаний. Там Анжела проработала год. Затем последовало приглашение от руководства РИА «Экспресс», которое она приняла без колебаний. И попала в команду, где «один за всех, и все за одного».

- Стабильность, надежность, уверенность в завтрашнем дне, гарантии в социальном плане, здоровый корпоративный климат - всё это дает РИА «Экспресс», - объясняет свой выбор Анжела. - Система работы с рекламодателями здесь отлажена до мельчайших деталей: оформление бланков заказа, их регистрация, прайс-листы, спецпредложения и ежедневный прямой контакт с заказчиком.

- Свою клиентскую базу, - говорит А. Котельникова, - я постоянно стремлюсь расширять. Как правило, это новые фирмы, магазины, предприятия, которые повсюду в нашем городе. Мне нравится знакомиться, налаживать контакты и работать с новыми людьми. По правде говоря, сейчас с предпринимателями стало работать гораздо проще. Изменились уровень жизни многих балаковцев, их взгляды на жизнь, поменялось и их отношение к рекламе. Наши клиенты понимают, что реклама сегодня - это важный компонент развития и продвижения бизнеса на рынке.

За 18 лет существования на медиа-рынке РИА «Экспресс» успел заработать большой кредит доверия. А мы, менеджеры, это доверие сохраняем.

- Я, - продолжает Анжела, - человек слова и дела. Если пообещала рекламодателю, что заеду с медиа-планом (где указывается, в какое время выходит реклама, сколько будет выходов и т.д.), то обязательно выполняю свое обещание. Вообще, я стараюсь планировать свой день так, чтобы работать с заказчиком основательно, каждый рекламодатель должен чувствовать индивидуальный подход. Причем, работу эту ведет целая команда творческих людей. Например, чтобы все пожелания клиента были учтены, я организую ему встречу с режиссером. Без посредника они лучше поймут друг друга. А потом уже с заказчиком мы рассчитываем бюджет рекламной кампании.

О себе

В этом году мы с мужем будем праздновать фарфоровую свадьбу - 20 лет совместной жизни.

Дети: старший сын учится в Москве на 1 курсе, дочь - в 4 классе. Кстати, она третий год занимается в танцевальном коллективе «Серпантин». В этом году на фестивале «Зимняя сказка» в РДК они заняли первое место, так что впереди - поездка на конкурс в Туапсе.

Холдинг РИА «Экспресс» всегда предлагает самый широкий спектр услуг - размещение рекламы на «Авторадио-Балаково», ТНТ-«Экспресс», в газете «Круг», и мы, отталкиваясь от финансовых возможностей клиента, от специфики его деятельности, предлагаем ему тот или иной вариант. И главное, предлагаем целевую аудиторию наших медиа-носителей, а это перспективная молодежь от 18 до 45 лет, которая активно обустраивает свою жизнь.

И именно эта аудитория ТНТ, «Авторадио», газеты «Круг» должна знать, «что», «где» и «почем».

- *Анжела, напоследок не могу не спросить о самом насущном на сегодняшний день, о финансовом кризисе.*

- Кризис каждого коснулся по-своему. К примеру, в нашей семье встал вопрос, как дальше учить сына в столице. Приходится перекраивать семейный бюджет. В «Экспрессе» тоже разработаны антикризисные меры. Мы стараемся поддерживать своих партнеров, покупая продукты, двери, окна, бытовую технику только у своих заказчиков. Главное - никакой паники! У нас все под контролем. А лучший антидепрессант - это юмор.

СОВЕТЫ от Анжелы по воспитанию детей

Надо относиться к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе.

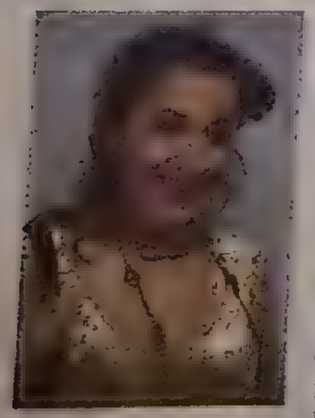
С детьми надо быть друзьями. С ними всегда можно договориться спокойно, а не в приказном порядке. Детей надо воспитывать добротой и лаской.

Светлана ТЕПЛЫХ.

ОЛЬГА БУЗОВА, «ДОМ-2»

- Самое лучшее 8 Марта - это море цветов. Ими должно быть уставлено все. Обычно мне дарят огромное количество букетов - молодые люди, поклонники, друзья. Я считаю, что Международный женский день - это прекрасный праздник. Праздник, когда каждая женщина должна почувствовать заботу и внимание. Идеально для меня отметить его с любимым человеком и в компании друзей. Пойти в какой-нибудь хороший ресторанчик, выпить дорогого вина и весь вечер слушать комплименты в свой адрес.

«ДОМ-2», ЕЖЕДНЕВНО В 21.00 НА ТНТ



СОФЬЯ УРИЦКАЯ, «ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ»

- Идеальное 8 Марта? Это когда просыпаешься восьмого марта и понимаешь, что последний день, который ты помнишь - это 23 февраля. Шучу, конечно.

На 8 Марта настоящий мужчина должен приготовить какой-нибудь неожиданный и приятный сюрприз. Причем, необязательно устраивать романтический вечер на вершине Эйфелевой башни. Зато если, к примеру, мужчина подарит мне цветы и прочитает написанное им стихотворение, пусть даже он и не Пушкин - мне будет очень приятно.

«ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ»,
ПЯТНИЦА В 22.30 НА ТНТ

МИР СТЕКЛА

ТЕЛЕПРОГРАММА

ПОНЕДЕЛЬНИК, 9 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС ТНТ

·7.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Итоги недели.
·7.15 Телетекст. Погода в Балакове.
·7.20 Балаково: инструкция по применению.
·7.25 SMS-чат.
·8.35 Балаково: инструкция по применению.
·8.40 Ваше здоровье.
·8.55 Телетекст. Погода в Балакове.
9.00 «ДОМ-2. Город любви».
10.00 «P.S. Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ». Драма.
12.30 Женская лига.
·19.00 Музыкальный подарок-1.
·19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Итоги недели.
·19.45 БАЛАКОВО ИНСТРУКЦИЯ по применению
Погода в Балакове.
·19.50 Музыкальный подарок-2.
20.00 Женская лига.
21.00 «ДОМ-2. Город любви».
22.00 Комеди Клаб
23.00 Премьера!!! «Comedy Woman
0.00 Убойная лига
1.10 Убойная ночь

ПЕРВЫЙ 1

06.00 Новости
06.10 Зимний вечер с Гафтом. Х/ф
07.40 «Служу Отчизне!
08.20 Доброе утро, Мик...
09.10 «Умницы и умники
10.00 Новости
10.20 «Улыбка Гагарина».
11.20 «Фазенда»
12.00 Новости
12.20 «Любовь и голуби». Комедия.
14.20 «Титаник». Х/ф.
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Две звезды».
21.00 «Время».
21.45 «Воротилы». Т/с.
22.40 «50 первых поцелуев». Комедия.
00.30 «Унесенные». Комедия.
02.00 «Омбре». Х/ф.
03.50 «Акула». Т/с.
04.30 «Детективы». Детектив

РОССИЯ

05.40 «Здравствуйте, я ваша тетя!». Комедия.

НТВ НТВ

05.35 М/ф
05.45 «Звезды сериалов собирают друзей. 8 марта в большом городе».
07.10 «Код апокалипсиса». Х/ф
08.00 «Сегодня»
08.20 «Код апокалипсиса». Х/ф.
09.25 «Quattroruote»
10.00 «Сегодня».
10.20 «Вокзал для двоих» Х/ф
13.00 «Сегодня»
13.20 «Мамочка, я киллера люблю». Т/с
16.00 «Сегодня»
16.20 «Мамочка, я киллера люблю». Т/с
19.00 «Сегодня
19.25 «Не родись красивым» Комедия
21.20 «Бомжиха». Х/ф.
23.15 «Если свекровь - монстр» Комедия.
01.20 «Quattroruote»
01.50 «Десятка». Комедия
04.00 «Шопен. Желание любви» Х/ф

СТС СТС

06.00 Пес в кармане. Х/ф
07.35 Мистер Бин вернулся Т/с
08.20 Смешарики. М/с
08.30 Ералаш. М/с
09.00 Приключения Вуди и его друзей. М/с
10.00 «Папины дочки». Т/с
10.30 «Ранетки». Т/с
11.00 «Истории в деталях».
11.30 «Папины дочки». Т/с.
12.00 «Галилео».
12.45 «Пятый элемент». Х/ф.
16.00 «6 кадров»
16.30 «6 кадров»
17.00 «Папины дочки». Т/с
18.00 «6 кадров»
18.50 «Убить Билла». Х/ф
21.00 «Убить Билла-2». Х/ф
23.30 «Даешь молодежь!». Т/с.
00.00 «Париж, я люблю тебя!». Х/ф.
02.15 «Гильотина». Х/ф.
04.40-05.30 Музыка на СТС.

ТВЦ ТВЦ

04:55 «ЧЕТЫРЕ ТАКСИСТА И СОБАКА» - 2. Х/ф
07:20 «Дневник путешественника».
07:50 «Фактор жизни».

ВТОРНИК, 10 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС ТНТ

·7.00 SMS-чат.
·7.50 Балаково: инструкция по применению.
·7.55 Телетекст.
8.00 «Привет! Пока». Реалити-шоу.
8.30 Танцы без правил.
9.30 «Гуманоиды в Королеве» Женская лига.
10.00 «Счастливы вместе»
10.30 Никелодеон на ТНТ.
11.00 «Счастливы вместе».
13.30 Телетекст. Погода в Балакове.
·14.00 Балаково: инструкция по применению.
·14.05 Музыкальный подарок-1.
·14.10 «ДОМ-2. Live».
14.30 «ОДЕРЖИМОСТЬ». Триллер.
15.45 «Счастливы вместе»
18.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
·18.30 Телетекст. Погода в Балакове.
·18.35 Музыкальный подарок-2.
·18.40 Погода в Балакове.
·19.25 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ 19:30
·19.30 Балаково: инструкция по применению.
·19.50 Телетекст.
·19.55 «Счастливы вместе»
20.00 «Универ
20.30 «ДОМ-2. Город любви
21.00 «НЕДЕТСКОЕ КИНО». Комедия
22.00 «ДОМ-2. После заката»
23.45 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
·0.15 Балаково: инструкция по применению.
·0.35 Телетекст. Погода в Балакове.
·0.40 Убойная лига.
0.45

ПЕРВЫЙ 1

05.00 Новости
05.05 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.00 Новости.
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «След». Т/с.
19.10 «Пусть говорят» с А. Малаховым.
20.00 «Жаркий лед». Т/с.
21.00 «Время».
21.30 «Воротилы». Т/с.
22.20 «Красота - страшная сила».

РОССИЯ

18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня»
19.40 «Братаны». Т/с
21.40 Очная ставка
22.30 «Соло для пистолета с оркестром». Т/с.
00.20 «Главная дорога».
00.55 «Сыщики». Т/с.
01.45 «Поединок драконов». Боевик.
03.30 «Морские дьяволы». Т/с.
04.20 Просто цирк.
04.45 «Девять месяцев из жизни». Т/с.
05.10 «Их собственная воля». Т/с.

СТС СТС

06.00 «Люди Икс». М/с.
06.55 «Смешарики». М/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
07.30 «Папины дочки». Т/с.
08.00 «Ранетки». Т/с.
09.00 «Истории в деталях».
09.30 «Папины дочки». Т/с.
10.00 «Галилео».
11.00 «Моя прекрасная няня». Т/с.
12.00 «Папа на все руки». Т/с.
13.00 «Смешарики». М/с.
13.30 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
14.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями». М/с.
14.30 «Клуб Винкс - «Школа волшебниц». М/с.
15.00 «Сильвестр и Твитти». М/с.
15.30 «Черный плащ». М/с.
16.00 «Ханна Монтана». Т/с.
16.30 «Галилео».
17.00 «Папины дочки». Т/с.
17.30 «Кадетство». Т/с.
18.30 «6 кадров».
19.00 «Папины дочки». Т/с.
20.00 «Ранетки». Т/с.
21.00 «Кремлевские курсанты». Т/с.
22.00 «Добейся успеха». Х/ф.
23.50 «Даешь молодежь!». Т/с.
00.00 «Истории в деталях».
00.30 «Кино в деталях» с Ф. Бондарчуком.
01.30 «Анатомия страсти». Т/с.
03.20 «Тайны Смолвиля». Т/с.

ТВЦ ТВЦ

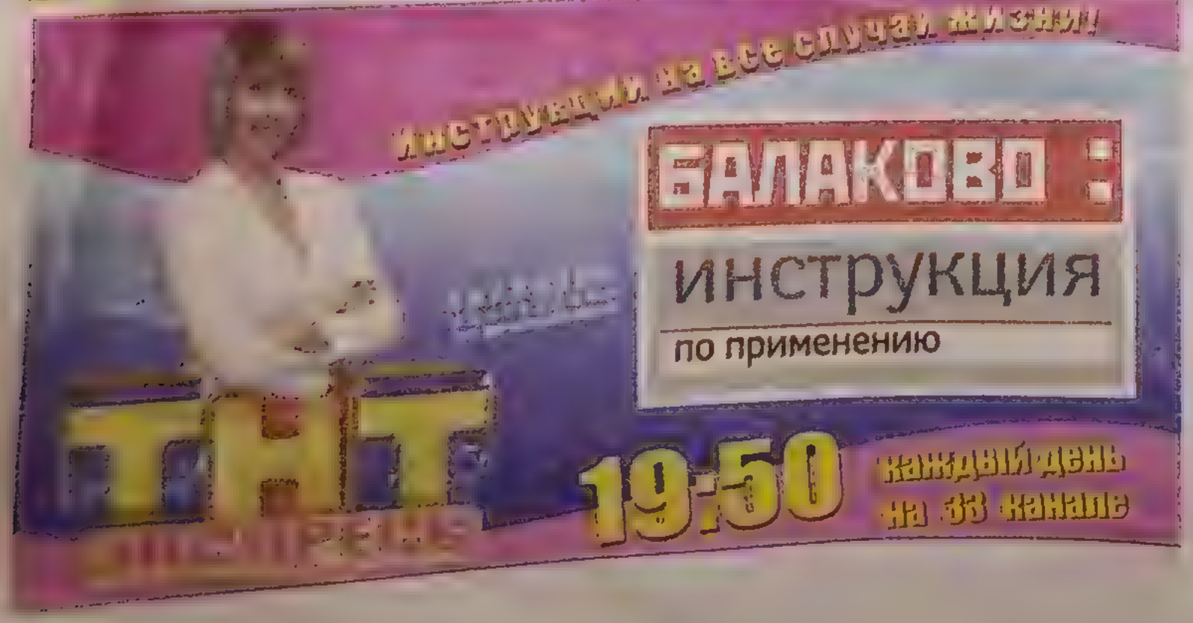
06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского».
08:35 «МАЧЕХА». Х/ф
10:25 Мультфильм.
*11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ПУЛЯ-ДУРА»-3. Х/ф. 1-я и 2-я серии.
13:40 «Момент истины».
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38».
15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ».
16:30 «Подводная одиссея команды Кусто»
17:30 СОБЫТИЯ.
17:50 «Петровка, 38».

кий вечер на вершине Эйфелевой башни. Зато если, к примеру, мужчина подарит мне цветы и прочитает написанное им стихотворение, пусть даже он и не Пушкин - мне будет очень приятно.

«ЛЮБОВЬ НА РАЙОНЕ»,
ПЯТНИЦА В 22.30 НА ТНТ

МИР СТЕКЛА
МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
По индивидуальному заказу
журнальные столики, TV-тумбы
СТЕКЛО оконное, узорчатое, тонированное
ЗЕРКАЛА для ванной комнаты
нарезка стекла, обработка, сверление отверстий
ул. Пионерская, 1-а; ул. Минская, 9; рынок «Рокот»; ТЦ "ДОН".
Т. 44-63-81, 63-10-77, 62-90-63

РИА «ЭКСПРЕСС»
Работает ежедневно с 8.00 до 18.00
в субботу 10.00 до 15.00
Принимаются:
реклама, объявления в газету «Круг»,
телетекст, радиотекст,
бегущую строку, заявки в «Музыкальный подарок»
Наш адрес: ул. Степная, 54



18.00 Вечерние новости.
18.20 «Две звезды».
21.00 «Время».
21.45 «Воротилы». Т/с.
22.40 «50 первых поцелуев». Комедия.
00.30 «Унесенные». Комедия.
02.00 «Омбре». Х/ф.
03.50 «Акула». Т/с.
04.30 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

«Здравствуйте, я ваша тетя!». Комедия.
07.20 «Сам себе режиссер»
08.10 «Утренняя почта».
08.45 «Волшебное кольцо», «Жил-был пес». М/ф.
09.15 «Вызов». Х/ф
11.00 «Вести»
*11.10 «Местное время. Вести-Саратов»
11.50 «Городок». Дайджест.
12.20 «Сто к одному»
13.15 «Парламентский час».
14.00 «Вести».
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.30 «Любимый по найму». Х/ф.
16.10 Концерт «Измайловскии парк».
18.05 «Девять признаков измены». Комедия.
20.00 Вести недели.
21.05 Праздничное шоу В. Юдашкина.
23.35 «Мисс Конгениальность-2. Прекрасна и опасна». Комедия.
01.45 «Эскорт для дам». Х/ф.
03.30 «Кто грохнул Памелу?» Комедия.

Х/ф.
23.30 «Даешь молодежь!». Т/с.
00.00 «Париж, я люблю тебя!». Х/ф.
02.15 «Гильотина». Х/ф.
04.40-05.30 Музыка на СТС.

ТВЦ

04:55 «ЧЕТЫРЕ ТАКСИСТА И СОБАКА» - 2. Х/ф
07:20 «Дневник путешественника».
07:50 «Фактор жизни»
08:20 «Крестьянская застава».
09:00 «Подводная одиссея команды Кусто».
09:45 Парад-алле в цирке на Цветном бульваре
11:30 СОБЫТИЯ
11:45 «ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ» Комедия
13:15 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». Х/ф.
*15.25 «Гороскоп»
*15.30 «Коробейник»
*15.35 «Политклуб»
*16.05 «Коробейник».
*16.10 «Музыкальный кабачок «Изюминка».
*16.50 «Гороскоп».
*16.55 «Коробейник».
17:00 «ПУЛЯ-ДУРА»-3. Х/ф
20:30 СОБЫТИЯ.
20:50 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Детектив.
22:50 «Момент истины».
23:45 СОБЫТИЯ.
00:05 «МЕНЯ ЭТО НЕ КАСАЕТСЯ...» Детектив.

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.30 «Китайские дороги к храму». Д/ф.
06.55 «Дорогая передача».
07.20 «Холостяки». Т/с.
08.15 «Ехали два шофера». Х/ф.
09.45 «Качели». Мелодрама.
11.30 «Шаги к успеху» с А. Кабаевой.
12.30 «24».
13.00 «День Фантастических историй».
17.25 Концерт М. Задорнова «SMS. Гламур. О'кей».
20.00 «День Фантастических историй».
00.00 «Голые и смешные».
00.30 «Мировой бокс с мужским характером».
01.00 «Эротические грезы». Эротика.
02.20 «Голые и смешные».
02.45 «Казино». Х/ф.
05.30 Ночной музыкальный канал.

12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять, Простить».
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «След». Т/с.
19.10 «Пусть говорят» с А. Малаховым.
20.00 «Жаркий лед». Т/с.
21.00 «Время».
21.30 «Воротилы». Т/с.
22.20 «Красота - страшная сила».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Тайное окно». Х/ф.
01.30 «Кирпич». Детектив.
03.00 Новости.
03.05 «Кирпич». Детектив.
03.20 «В поисках счастья. Китай».
04.10 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55 «Пугачева, Распутина Все звезды Дербенева».
09.50 «Леди бомж». Т/с
10.45 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 «Местное время. Вести-Саратов»
11.50 «Тараканище». М/ф.
12.05 «Марш Турецкого». Детектив
14.00 «Вести»
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.40 «Колдовская любовь». Т/с
15.35 «Суд идет»
16.30 «Кулагин и партнеры»
17.00 «Вести»
17.20 «Местное время. Вести-Московская область».
17.45 «Вести. Дежурная часть».
18.00 «Однажды будет любовь» Т/с
19.00 «Кармелита. Цыганская страсть». Т/с.
20.00 «Вести»
*20.25 «Местное время. Вести-Саратов».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Принцесса и нищенка». Т/с.
22.50 «Мой серебряный шар». В. Токарская.
23.50 «Вести+».
00.10 «Будем на ты». Комедия.
01.45 «Точная копия». Триллер.
03.15 «Пугачева, Распутина Все звезды Дербенева».
04.00 «Комната смеха».
04.45 «Вести. Дежурная часть».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 «Кулинарный поединок» с М. Пореченковым.
10.00 «Сегодня».
10.25 «Чистосердечное признание».
11.00 «Секретные поручения». Т/с.
11.55 «Квартирный вопрос».
13.00 «Сегодня».
13.30 «Сыщики». Т/с.
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 «Морские дьяволы». Т/с.

10:25 Мультфильм.
*11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ПУЛЯ-ДУРА»-3 Х/ф. 1-я и 2-я серии.
13:40 «Момент истины»
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38»
*15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ».
16:30 «Подводная одиссея команды Кусто»
17:30 СОБЫТИЯ.
17:50 «Петровка, 38».
*18.15 Итоговый выпуск программы «Масштаб 1:1». Повтор от 8 марта.
*18.40 «Гороскоп».
*18.45 «Коробейник».
*18.50 Викторина «Мой город»
*18.55 «Муз. кабачок «Изюминка».
*19.45 «Товар недели».
*19.55 «ОтКЛИПнись!»
*20.00 «Масштаб 1:1».
*20.25 «Гороскоп».
*20.30 «Коробейник».
*20.35 Викторина «Мой город».
*20.40 «Молодежные новости».
*20.50 «Музыка для вас».
*20.55 «Масштаб 10:1».
*21.05 «Коробейник».
*21.15 «Товар недели».
*21.25 «ОтКЛИПнись!»
*21.30 «Масштаб 1:1».
*21.55 Викторина «Мой город».
22:00 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА». 1-я и 2-я серии.
23:45 «Скандальная жизнь» с Ольгой Б. Среди гор мусора
00:40 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС.

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.25 «Реальный спорт».
06.40 «Званый ужин».
08.30 «Солдаты-3». Т/с.
09.30 «24».
10.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 «Хранители дождевого леса». часть 1-я. Д/ф.
12.30 «24».
13.00 «Званый ужин».
14.50 «Девушка номер один». Триллер.
16.30 «24».
17.00 «Люди Шпака». Т/с.
18.00 «В час пик».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
19.30 «24».
20.00 «Люди Шпака». Т/с.
21.00 «Солдаты-3». Т/с
22.00 «Чрезвычайные истории» «Многодетные семьи Миф о часть».
23.00 «Вечер» с Т. Кеосаяном
23.30 «24».
00.00 «Актуальное чтиво»
00.15 «Девять жизней». Триллер
01.45 «Мясник». Ужасы.
03.10 «Военная тайна» с И. Прокопенко.
03.55 «Чрезвычайные истории» «Многодетные семьи Миф о часть».
04.45 «Хранители дождевого леса». часть 1-я.и 2. Д/ф
05.35 Ночной музыкальный канал

ТЕЛЕПРОГРАММА

СРЕДА, 11 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС (ТНТ)

·7.00 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·7.20 **Телетекст.**
·7.25 **SMS-чат.**
·7.50 **Балаково: инструкция по применению.**
·7.55 **Телетекст.**
8.00 «Привет! Пока» Реалити-шоу.
8.30 Танцы без правил.
9.30 «Гуманоиды в Королеве».
10.00 Женская лига.
10.30 «Счастливы вместе».
11.00 Никелодеон на ТНТ
13.30 «Счастливы вместе».
·14.00 **Телетекст. Погода в Балакове.**
·14.05 **Балаково: инструкция по применению.**
·14.10 **Музыкальный подарок-1.**
14.30 «ДОМ-2. Live .
16.15 «НЕДЕТСКОЕ КИНО». Комедия.
18.00 «Счастливы вместе».
·18.30 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·18.35 **Телетекст. Погода в Балакове.**
·18.40 **Музыкальный подарок-2.**
·19.25 **Погода в Балакове.**
·19.30 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·19.50 **Балаково: инструкция по применению.**
·19.55 **Телетекст.**
20.00 «Счастливы вместе»
20.30 «Универ».
21.00 «ДОМ-2. Город любви».
22.00 «ВЕН УАЙЛЬДЕР - КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». Комедия.
23.40 «ДОМ-2. После заката».
·0.10 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**

БАЛАКОВО: инструкция по применению

·0.30
·0.35 **Телетекст. Погода в Балакове.**
0.40 Убойная лига.

ПЕРВЫЙ

05.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.00 Новости.
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Слепая» Т/с
13.30 «Сыщики». Т/с.
15.30 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.30 «Морские дьяволы». Т/с.
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня».
19.40 «Братаны». Т/с.
21.40 И снова здравствуйте!
22.40 «Ты не поверишь!»
23.00 «Сегодня».
23.25 «Соло для пистолета с оркестром». Т/с.
00.20 «Суд присяжных».
01.25 «Радиоволна». Х/ф
03.35 «Морские дьяволы». Т/с.
04.25 Просто цирк.
04.50 «Девять месяцев из жизни». Т/с.
05.15 «Их собственная воля» Т/с

СТС

06.00 «Люди Икс». М/с.
06.55 «Смешарики». М/с
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07.30 «Папины дочки». Т/с
08.00 «Ранетки». Т/с
09.00 «Истории в деталях»
09.30 «Папины дочки». Т/с.
10.00 «Кремлевские курсанты». Т/с
11.00 «Моя прекрасная няня». Т/с
12.00 «Чемпион». Т/с
13.00 «Смешарики». М/с
13.30 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
14.00 «Лизун и наши соседи охотники за привидениями» М/с
14.30 Клуб Винкс - Школа волшебниц
15.00 Сильвестр и Твитти М/с
16.00 «Черный плащ»
16.30 «Ханна Монтана»
17.00 «Галилео
17.30 Папины дочки Т/с
18.30 «Кадетство» Т/с
19.00 «Папины дочки Т/с
20.00 «Ранетки». Т/с
21.00 «Кремлевские курсанты» Т/с
22.00 «Обратно на Землю» Х/ф
23.35 «Даешь молодежь!». Т/с
00.00 «Истории в деталях».
00.30 «Смешнее, чем кролики».
01.30 «Анатомия страсти» Т/с.
03.20 «Тайны Смолвиля» Т/с.
05.00-05.20 Музыка на СТС.

ТВЦ

06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского»
08:35 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ» Комедия
10:35 Мультфильм.
11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ПУЛЯ-ДУРА»-3. Х/ф. 3-я и 4-я серии.
13:40 «Линия защиты».
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Резонанс».
15:10 «Петровка, 38».

ЧЕТВЕРГ, 12 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС (ТНТ)

·7.00 ЭКСПРЕСС НОВОСТИ 19:30 каждый день
·7.20 **Телетекст.**
·7.25 **SMS-чат.**
·7.50 **Балаково: инструкция по применению.**
·7.55 **Телетекст.**
8.00 «Привет! Пока». Реалити-шоу.
8.30 Танцы без правил.
9.30 «Гуманоиды в Королеве»
10.00 Женская лига.
10.30 «Счастливы вместе»
11.00 Никелодеон на ТНТ
13.30 «Счастливы вместе»
·14.00 **Телетекст. Погода в Балакове.**
·14.05 **Балаково: инструкция по применению.**
·14.10 **Музыкальный подарок-1.**
14.30 «ДОМ-2. Live
16.20 «ВЕН УАЙЛЬДЕР - КОРОЛЬ ВЕЧЕРИНОК». Комедия
18.00 «Счастливы вместе
·18.30 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·18.35 **Телетекст. Погода в Балакове.**
·18.40 **Музыкальный подарок-2.**
·19.25 **Погода в Балакове.**
·19.30 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·19.50 **Балаково: инструкция по применению.**
·19.55 **Телетекст.**
20.00 «Счастливы вместе»
20.30 «Универ»
21.00 «ДОМ-2. Город любви
22.00 «БЕЗ ЧУВСТВ». Комедия
23.55 «ДОМ-2. После заката»
·0.25 **«ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».**
·0.45 **Балаково: инструкция по применению.**
·0.50 **Телетекст. Погода в Балакове.**

ПЕРВЫЙ

05.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.00 Новости.
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить»
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
13.30 «Сыщики». Т/с.
15.30 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня».
16.30 «Морские дьяволы». Т/с.
18.30 «Чрезвычайное происшествие»
19.00 «Сегодня».
19.40 «Братаны». Т/с.
21.30 «К барьеру!»
22.40 «Ты не поверишь!»
23.00 «Сегодня»
23.25 «Соло для пистолета с оркестром». Т/с.
00.20 «Суд присяжных».
01.25 «Потаенное». Х/ф.
03.40 «Морские дьяволы». Т/с.
04.25 Просто цирк.
04.55 «Девять месяцев из жизни». Т/с
05.15 «Их собственная воля». Т/с

СТС

06.00 «Люди Икс». М/с.
06.55 «Смешарики». М/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с.
07.30 «Папины дочки». Т/с.
08.00 «Ранетки». Т/с.
09.00 «Истории в деталях».
09.30 «Папины дочки». Т/с.
10.00 Кремлевские курсанты» Т/с.
11.00 Моя прекрасная няня». Т/с
12.00 Чемпион» Т/с
13.00 Смешарики» М/с
13.30 Приключения Вуди и его друзей» М/с
14.00 Лизун и наши соседи охотники за привидениями» М/с
14.30 Клуб Винкс - Школа волшебниц
15.00 Сильвестр и Твитти» М/с
15.30 «Черный плащ»
16.00 «Ханна Монтана»
16.30 «Галилео
17.00 Папины дочки Т/с
17.30 «Кадетство» Т/с
18.30 6 кадров
19.00 Папины дочки Т/с
20.00 «Ранетки». Т/с
21.00 Кремлевские курсанты» Т/с
22.00 «Замороженные калифорниец». Х/ф.
23.45 «Даешь молодежь!» Т/с
00.00 «Истории в деталях».
00.30 «Смешнее, чем кролики».
02.00 «Анатомия страсти». Т/с.
03.45-05.20 «Тайны Смолвиля». Т/с.

ТВЦ

06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского».
08:35 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». Х/ф.
10:25 Мультфильмы.
10:50 «День аиста».
11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА». 1-я и 2-я серии.
13:40 «Животные на войне». Д/ф.
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38».

✓ КТО МОЯ ЛЮБИМАЯ?

Она - самая-самая

Когда верстался этот номер «Круга», в редакцию пришло письмо от мужчины, пожелавшего остаться неизвестным.

✉ «Моя любимая женщина - Екатерина Полутникова - принимает участие в конкурсе, объявленном на БАЭС. Я бы очень хотел ей в этом помочь. Ведь, насколько она замечательная, никто из ее сотрудников и не догадывается. Зная, что ваша газета тоже проводит конкурс к 8 Марта, я надеюсь на солидарность и вашу поддержку. Потому расскажу о своей любимой, не таясь.

Мир ее увлечений настолько разнообразен, что диву даешься: когда она все успевает? Как в одном человеке сочетается несочетаемое. С ней и грусть сладка, и веселье пьянит. В любое занятие она вносит драйв - будь то неспешные прогулки по осеннему лесу или стремительная езда на спортивном авто в ночи (она - за рулем!!!). Любое время года для нее (и для меня вместе с ней) - благодать, потому что она умеет чувствовать радость жизни. Зима - и вот она, словно буря, обжигающая ветром, летит с горы на горных лыжах в гигантском слаломе. В лучах солнца ее светлые волосы отливают золотом, и кажется, что сама она - продолжение солнышка. А летом это же солнце нежно ласкает ее на морском берегу. Рядом с ней спокойствие и умиротворение. В ней одной для меня открываются тысячи женщин. Она шутница и рукодельница, «изюмительный» повар! С нею рядом - надежные друзья, потому что на нее можно положиться в трудную минуту.

Все, кто хотят поддержать Екатерину в конкурсе, загляните на сайт: http://miss2009.nuclear.ru/на 3 или 9 страницу».

✓ КОГДА ДЕНЬ АРТЕСНОВЦА?

По примеру «старших»

Недавно дружный коллектив Балаковского авторизованного учебного центра информационных технологий АРТЕСН ездил на День АРТЕСНовца в Саратов, в культеты и любимых преподавателей. Праздничный вечер закончился фейерверком.

С прекрасным настроением, немного уставшие

ПЕРВЫЙ

05.00 Новости
05.05 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.00 Новости.
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с
13.20 «Детективы» Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить»
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви» Т/с
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние новости
18.20 «След». Т/с.
19.10 «Пусть говорят» с А. Малаховым.
20.00 «Жаркий лед». Т/с.
21.00 «Время».
21.30 «Воротилы». Т/с.
22.20 «На свободу с чистой совестью».
23.30 Ночные новости.
23.50 «Аполло 13». Х/ф.
02.10 «Портрет совершенства». Комедия.
03.00 Новости.
03.05 «Портрет совершенства». Комедия.
03.50 «Акула». Т/с.

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро. Россия!»
08.55 «Гибель «Воздушного Титаника». Стратонавты»
09.50 «Леди бомж» Т/с
10.45 «Вести. Дежурная часть»
11.00 «Вести».
*11.30 «Местное время. Вести-Саратов».
11.50 «Летучий корабль», «Случай на болоте». М/ф.
12.10 «Марш Турецкого». Детектив.
14.00 «Вести».
*14.20 «Местное время Вести-Саратов».
14.40 «Колдовская любовь». Т/с.
15.35 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.00 «Вести».
17.20 «Местное время. Вести-Московская область».
17.45 «Вести. Дежурная часть»
18.00 «Однажды будет любовь» Т/с.
19.00 «Кармелита Цыганская страсть» Т/с
20.00 «Вести».
*20.25 «Местное время. Вести-Саратов»
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Принцесса и нищенка» Т/с.
22.50 «Мистерия жизни. Народный художник И. Глазунов».
23.50 «Вести+»
00.10 «Чокнутые» Х/ф.
01.50 «Горячая десятка»
02.50 «Закон и порядок». Т/с.
03.35 «Правосудие» Т/с.
04.15 «Гибель «Воздушного Титаника». Стратонавты».

НТВ

05.00 «Сегодня утром».
09.00 «Скорая помощь» Т/с.
10.00 «Сегодня».
10.20 «Особо опасен!»
11.00 «Секретные поручения». Т/с.
12.00 «Суд присяжных».
13.00 «Сегодня».

ТВЦ

06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского».
08:35 «УКРОТИТЕЛЬНИЦА ТИГРОВ». Комедия.
10:35 Мультфильм.
*11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ПУЛЯ-ДУРА»-3. Х/ф. 3-я и 4-я серии.
13:40 «Линия защиты».
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Резонанс».
15:10 «Петровка, 38».
15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. СОБАКА БАСКЕРВИЛЕЙ».
16:30 «Подводная одиссея команды Кусто».
17:30 СОБЫТИЯ.
17:50 «Петровка, 38».
*18.15 «Масштаб 1:1».
*18.40 «Гороскоп».
*18.45 «Коробейник».
*18.50 «Викторина на СТВ»
*18.55 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*19.40 Конкурс анекдотов.
*19.45 «Товар недели».
*19.55 «ОтКЛИПнись!»
*20.00 «Масштаб 1:1».
*20.35 «Викторина на СТВ».
*20.40 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*21.00 «Коробейник».
*21.10 «Благое слово».
*21.15 «Товар недели».
*21.30 «Масштаб 1:1».
*21.55 «Викторина на СТВ».
22:00 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА». 3-я серия.
22:55 «Шпион в тёмных очках». Фильм Леонида Млечина.
23:45 «Дело принципа». Заплати налоги и спи спокойно.
00:40 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС.

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.30 «Актуальное чтиво».
06.40 «Час суда».
07.30 «Званый ужин».
08.30 «Солдаты-3». Т/с.
09.30 «24».
10.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 «Хранители дождевого леса». часть 2-я. Д/ф.
12.30 «24».
13.00 «Званый ужин».
14.00 «Лорд Дракон». Боевик.
16.00 «Пять историй»; «Киноистории. «Гардемарины, вперед!»
16.30 «24».
17.00 «Люди Шпака» Т с.
18.00 «В час пик».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
19.30 «24».
20.00 «Люди Шпака». Т/с.
21.00 «Солдаты-3». Т/с.
22.00 «Детективные истории»; «Случайное знакомство». Детектив.
23.00 «Вечер» с Т. Кеосаяном.
23.30 «24».
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 «Калибр 45». Боевик.
02.00 «Звезда покера».
02.50 «Страх.com». Ужасы.
04.25 «Детективные истории»; «Случайное знакомство». Детектив.
05.10 «Хранители дождевого леса». часть 3-я. Д/ф.
05.35 Ночной музыкальный канал.

ПЕРВЫЙ

05.00 Новости.
05.05 «Доброе утро
09.00 Новости
09.20 «Малахов +
10.20 «Модный приговор»
11.20 «Контрольная закупка»
12.00 Новости
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья»
18.00 Вечерние новости.
18.20 «След». Т/с.
19.10 «Пусть говорят» с А. Малаховым
20.00 «Жаркий лед». Т/с
21.00 «Время».
21.30 «Воротилы» Т/с
22.20 «Человек и закон» с А. Пимановым.
23.30 Ночные новости
23.50 «Судите сами» с М. Шевченко.
00.40 «Команда 49. Огненная лестница». Х/ф.
02.30 «Раскаяние». Комедия
03.00 Новости.
03.05 «Раскаяние». Комедия
04.00 «Акула». Т/с

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55 «С. Парамонов Советский Р. Лоретти»
09.50 «Леди бомж». Т/с
10.45 «Вести. Дежурная часть»
11.00 «Вести».
*11.30 «Местное время. Вести-Саратов».
11.50 «Шел трамвай Десятый номер». М/ф
12.05 «Марш Турецкого». Детектив.
14.00 «Вести»
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.40 «Колдовская любовь». Т/с.
15.35 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры»
17.00 «Вести».
17.20 «Местное время. Вести-Московская область».
17.45 «Вести. Дежурная часть»
18.00 «Однажды будет любовь». Т/с
19.00 «Кармелита. Цыганская страсть». Т/с
20.00 «Вести».
*20.25 «Местное время. Вести-Саратов».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Принцесса и нищенка». Т/с
22.50 «Ночные потрошитель У. Отт»
23.50 «Вести+».
00.10 «Благословенная Мария». Х/ф.
02.00 «Закон и порядок». Т/с.
02.50 «Правосудие». Т/с.
03.35 «С. Парамонов. Советский Р. Лоретти».
04.20 «Городок». Дайджест.
04.45 «Вести. Дежурная часть».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.00 «Скорая помощь». Т/с.
10.00 «Сегодня».
10.25 Чудо-люди.
11.00 «Секретные поручения». Т/с.
12.00 «Суд присяжных».
13.00 «Сегодня».

ТВЦ

03.45-05.20 «Тайны Смолвиля». Т/с

06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского».
08:35 «ЗИМНЯЯ ВИШНЯ». Х/ф
10:25 Мультфильмы
10:50 «День аиста»
*11.10 «Коробейник».
11:30 СОБЫТИЯ
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА». 1-я и 2-я серии.
13:40 «Животные на войне». Д/ф.
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38».
15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ХОЛОСТЯК НА ВЫДАНЬЕ»
16:30 «Подводная одиссея команды Кусто»
17:30 СОБЫТИЯ
17:50 «Петровка, 38»
*18.15 «Масштаб 1:1»
*18.40 «Гороскоп»
*18.45 «Коробейник»
*18.50 «Викторина на СТВ»
*18.55 «Муз. кабачок «Изюминка
*19.40 Конкурс анекдотов
*19.45 «Товар недели»
*19.55 «ОтКЛИПнись!
*20.00 «Масштаб 1:1»
*20.35 «Викторина на СТВ
*20.40 «Молодежные новости»
*20.50 «Полет души»
*21.00 «Коробейник»
*21.10 Конкурс анекдотов
*21.30 «Масштаб 1:1»
*21.55 «Викторина на СТВ».
22:00 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА» 4-я серия
22:55 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ. «Война таксистов и «бомбил»
23:45 «Только ночью»
00:45 СОБЫТИЯ. 25-Й ЧАС.

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.30 «Актуальное чтиво».
06.40 «Час суда».
07.30 «Званый ужин».
08.30 «Солдаты-3». Т/с.
09.30 «24».
10.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 «Хранители дождевого леса». часть 3-я. Д/ф.
12.30 «24».
13.00 «Званый ужин».
14.00 «Калибр 45». Боевик.
16.00 «Пять историй»; «Сильная сторона женской слабости».
16.30 «24».
17.00 «Люди Шпака». Т/с.
18.00 «В час пик».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
19.30 «24».
20.00 «Люди Шпака». Т/с
21.00 «Солдаты-3». Т/с.
22.00 «Секретные истории»; «Проказа. Проклятие богов».
23.00 «Вечер» с Т. Кеосаяном.
23.30 «24».
00.00 «Актуальное чтиво».
00.15 «Киберджек» Боевик.
02.05 «Звезда покера».
02.55 «Инкассатор». Триллер.
04.20 «Секретные истории»; «Проказа. Проклятие богов».
05.05 «Безобразие красоты». Д/ф.
05.35 Ночной музыкальный канал.

✓ КОГДА ДЕНЬ АРТЕСНОВЦА?

По примеру «старших»

Недавно дружный коллектив Балаковского авторизованного учебного центра информационных технологий АРТЕСН ездил на День АРТЕСНовца в Саратов, в Международный центр АРТЕСН. Это было красочное, веселое зрелище, которое надолго запомнилось как детям, так и взрослым гостям праздника.

Гостей развлекали студенты Саратовского государственного технического университета, которые приготовили увлекательные номера про свои факультеты и любимых преподавателей. Праздничный вечер закончился дискотекой.

С прекрасным настроением, немного уставшие от эмоций, коллектив Балаковского АРТЕСНа вернулся домой. И было принято решение, что АРТЕСН г. Балаково тоже устроит подобный праздник у себя дома.

P.S. Подробнее о дате проведения Дня АРТЕСНовца в г. Балаково мы сообщим после награждения участников конкурса «Цифровой ветер-2009».

Балаковский институт техники, технологии и управления

Авторизованный учебный центр информационных технологий Aptech

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В ДЕТСКУЮ КОМПЬЮТЕРНУЮ ШКОЛУ

по направлениям:

- Основы информационных технологий
- Компьютерная графика и мультипликация
- Программирование

Тел.: 46-13-67

Наш адрес: г. Балаково, ул. Чапаева, 140, офис 104
http://bittu.org.ru/aptech/

МЫ МЕНЯЕМ ЖИЗНЬ!

АРТЕСН

ТЕЛЕПРОГРАММА

ПЯТНИЦА, 13 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС

·7.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ».
·7.20 Телетекст.
·7.25 SMS-чат.
·7.50 Балаково: инструкция по применению.
·7.55 Телетекст.
8.00 «Привет! Пока» Реалити-шоу.
8.30 Танцы без правил.
9.30 «Гуманоиды в Королеве»
10.00 Женская лига.
10.30 «Счастливы вместе».
11.00 Никелодеон на ТНТ.
13.30 «Счастливы вместе».
·14.00 Телетекст. Погода в Балакове.
·14.05 Балаково: инструкция по применению.
·14.10 Музыкальный подарок-1.
14.30 «ДОМ-2. Live».
16.05 «БЕЗ ЧУВСТВ». Комедия.
18.00 «Счастливы вместе»
·18.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
·18.35 Телетекст. Погода в Балакове.
·18.40 Музыкальный подарок-2.
·19.25 Погода в Балакове. Телетекст.
·19.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».
·19.50 Балаково: инструкция по применению.
20.00 «Интуиция».
21.00 «ДОМ-2. Город любви».
22.00 Наша Russia.
22.30 Любовь на районе.
23.30 «Секс» с Анфисой Чеховой.
0.00 «ДОМ-2. После заката».
·0.30 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ».

БАЛАКОВО

·0.50 инструкция по применению

·0.55 Телетекст. Погода в Балакове.

ПЕРВЫЙ

05.00 Новости.
05.05 «Доброе утро».
09.00 Новости.
09.20 «Малахов +».
10.20 «Модный приговор».
11.20 «Контрольная закупка».
12.00 Новости.
12.20 «Агент национальной безопасности». Т/с.
13.20 «Детективы». Детектив.
14.00 Другие новости.
14.20 «Понять. Простить».
15.00 Новости.
15.20 «Огонь любви». Т/с.
16.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Поле чудес».
19.20 «Пусть говорят» с А. Малаховым
20.00 «Ледниковый период. Глобальное потепление».
21.00 «Время».
21.30 «Клуб Веселых и Находчивых»
22.40 «Один Кихот».
00.50 «Китайский синдром» Х/ф.

РОССИЯ

...00 «Доброе утро, Россия!»

НТВ

06.00 «Сегодня утром»
09.00 «Скорая помощь» Т/с.
10.00 «Сегодня».
10.25 «Борьба за собственность»
11.00 «Секретные поручения» Т/с.
12.00 «Суд присяжных»
13.00 «Сегодня»
13.30 «Сыщики» Т/с.
15.30 «Обзор. Спасатели»
16.00 «Сегодня».
16.30 «Морские дьяволы». Т/с.
18.30 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня».
19.35 «Братаны». Т/с.
21.30 «Индиго». Х/ф
23.20 «Отряд спасения» Боевик.
01.05 «Пятница, 13». Х/ф.

СТС

06.00 «Люди Икс». М/с
06.55 «Смешарики». М/с.
07.00 «Приключения Вуди и его друзей». М/с
07.30 «Папины дочки». Т/с.
08.00 «Ранетки». Т/с.
09.00 «Истории в деталях».
09.30 «Папины дочки». Т/с.
10.00 «Кремлевские курсанты». Т/с.
11.00 «Моя прекрасная няня». Т/с.
12.00 «Чемпион» Т/с
13.00 «Смешарики». М/с.
13.30 «Приключения Вуди и его друзей» М/с.
14.00 «Лизун и настоящие охотники за привидениями». М/с.
14.30 «Клуб Винкс - «Школа волшебниц». М/с
15.00 «Сильвестр и Твитти». М/с.
15.30 «Черный плащ». М/с.
16.00 «Ханна Монтана» Т/с
16.30 «Галилео».
17.00 «Папины дочки» Т/с.
17.30 «Кадетство». Т/с.
18.30 «6 кадров».
19.00 «Папины дочки» Т/с.
20.00 «Ранетки» Т/с
21.00 «Такси-4» Х/ф.
22.45 «6 кадров».
23.00 «Даешь молодежь!». Т/с.
00.00 «Надин». Х/ф.
01.35 «Анатомия страсти». Т/с.

ТВЦ

06:00 Канал «Настроение»
08:30 «История государства Российского».
08:35 «И СНОВА УТРО». Х/ф.
10:05 «ДЕЙСТВУЙ ПО ОБСТАНОВКЕ!».
*11.30 «Коробейник».
11:45 «История государства Российского».
11:50 «ГЕНЕРАЛЬСКАЯ ВНУЧКА». 3-я и 4-я серии.
13:40 «Кто в доме хозяин». Фильм из цикла «Доказательства вины».
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38».
15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ХОЛОСТЯК НА ВЫДАНЬЕ».
16:30 «Один против всех».
17:30 СОБЫТИЯ.
17:50 «Петровка, 38».
*18.15 «Масштаб 1:1».
*18.40 «Гороскоп».
*18.45 «Коробейник».
*18.50 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*19.25 «Политклуб».
*19.55 «ОтКЛИПнись!»
*20.00 «Масштаб 1:1».
*20.35 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*20.55 «Гражданин и закон».

СУББОТА, 14 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС

·7.00 «НОВОСТИ ПО ПЯТНИЦАМ». Повтор.
·7.20 Телетекст. Погода в Балакове.
·7.25 Балаково: инструкция по применению.
·7.30 SMS-чат.
·8.40

·9.30 Утренний кофе.
·9.50 Балаково: инструкция по применению.
·9.55 Телетекст. Погода в Балакове.
10.00 Школа ремонта
11.00 «Пропавшие». Д/ф.
12.00 «Уйти в монастырь». Д/ф.
13.00 Клуб бывших жен.
14.00 COSMOPOLITAN Видеоверсия
15.00 Возможности пластической хирургии
16.00 Большое кино по выходным. «ДРУГОЙ МИР». Женская лига.
·19.00 Музыкальный подарок-1.
·19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Итоги недели.
·19.45 Балаково: инструкция по применению. Погода в Балакове.
·19.50 Музыкальный подарок-2.
20.00 Наша Russia.
21.00 «ДОМ-2 Город любви»
22.00 Комеди Клаб.
23.00 Наша Russia.
23.30 Убойная лига.
0.40 «Убойной ночи»
1.15 «Секс» с Анфисой Чеховой

ПЕРВЫЙ

05.40 «Повторная свадьба». Х/ф.
06.00 Новости.
06.10 «Повторная свадьба». Х/ф.
07.30 «Играй, гармонь любимая!»
08.10 Дисней-клуб: «Новая школа императора», «Доброе утро, Микки!»
09.00 «Слово пастыря».
09.20 «Здоровье»
10.00 Новости.
10.10 «Смак».
10.50 «И Кио. Жизнь без иллюзий».
12.00 Новости.
12.10 «Гараж». Комедия.
14.00 «Не забывай». Песни М. Танича.
16.10 «Общее дело».
18.00 Вечерние новости.
18.10 «Кто хочет стать миллионером?»
19.10 «Ледниковый период. Глобальное потепление».
21.00 «Время».
21.20 «Ледниковый период Глобальное потепление».
22.30 «Прожекторперисхилтон».
23.00 «Шпионские игры». Х/ф.
01.20 «Охотники за привидениями».
03.00 «Экспресс фон Райана». Х/ф.
05.00 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

05.35 «Укротители велосипедов». Х/ф.

НТВ

06.00 «Мысли о свободе». Х/ф.
06.30 «Сказки Баженова».
07.30 «Сегодня».
08.00 «Золотой ключ»
08.20 «Без рецепта».
08.50 «Смотр»
09.25 «Сегодня»
10.00 «Главная дорога»
10.25 «Кулинарный поединок» с М. Пореченковым.
10.55 «Квартирный вопрос»
12.00 «Сегодня».
13.00 «Особо опасен!»
13.25 «Кремлевские похороны». И. Сталин.
14.05 «Своя игра».
15.05 «Сегодня».
16.00 «Женский взгляд». А. Ведищева
16.20 «Закон и порядок» Т/с
17.00 «Сегодня».
19.00 «Профессия-репортер».
19.25 «Программа максимум».
19.50 «Русские сенсации»
20.50 «Ты не поверишь!»
21.40 «Пункт назначения». Х/ф.
22.30 «Человек вне закона». Боевик
00.15 «Закон и порядок» Т/с.
02.50 Просто цирк.
04.30 «Девять месяцев из жизни». Т/с.
04.55 «Их собственная воля». Т/с.

СТС

06.00 «Космические охотники на дорков и пираты острова Тортуга» М/ф
07.15 «Заколдованный мальчик», «Мы с Шерлоком Холмсом». М/ф
08.20 «Смешарики» М/с.
08.30 «Инь, Янь, Ио!» М/с.
09.00 «Детские шалости»
10.45 «Том и Джерри» М/с
11.15 «История Поросенка». Х/ф
13.00 «Детеныши джунглей». М/с
14.00 «Король Лев. Тимон и Пумба».
15.00 «Аладдин» М/с
16.00 «6 кадров»
17.15 «Такси-4» Х/ф
19.00 «Папины дочки» Т/с.
20.00 «Даешь молодежь!». Т/с.
21.00 «Колдунья» Х/ф.
23.00 «6 кадров»
23.30 «Даешь молодежь!» Т/с.
00.00 «Бобби». Х/ф.
02.35 «Приключение». Х/ф.
04.30-05.30 Музыка на СТС.

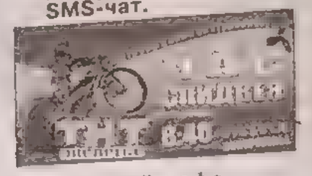
ТВЦ

05:50 «ГОРОЖАНЕ». Х/ф.
07:30 «Марш-бросок».
08:00 «АБВГДейка».
08:30 «Православная энциклопедия».
09:00 «Подводная одиссея команды Кусто».
09:45 «История государства Российского».
10:00 Мультфильм.
10:15 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». Фильм-сказка.
11:30 СОБЫТИЯ.
11:50 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». Детектив.
13:40 «Городское собрание».
*14.30 «Масштаб 1:1».
*14.55 «Гороскоп».
*15.00 «Коробейник».
*15.05 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*15.20 «Гороскоп»
15:25 «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО». Х/ф.
*17.30 «Масштаб 10:1».
*17.40 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*18.10 «Коробейник».
*18.15 «Муз. кабачок «Изюминка», 3 ч.
*18.55 «Коробейник».
19:00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО»

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 15 МАРТА

ТВ ЭКСПРЕСС

·7.00 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Итоги недели.
·7.15 Телетекст. Погода в Балакове.
·7.20 Балаково: инструкция по применению.
·7.25 SMS-чат.
·8.40



·9.30 Утренний кофе
·9.35 Ваше здоровье.
·9.50 Балаково: инструкция по применению.
·9.55 Телетекст. Погода в Балакове.
10.00 Школа ремонта.
11.00 «Эпидемия» Д/ф
12.00 Женская лига.
12.30 Смех без правил
13.35 «ДРУГОЙ МИР» Триллер
16.00 Большое кино по выходным. «ДРУГОЙ МИР-2 ЭВОЛЮЦИЯ»
18.00 «Мама, я беременна». Д. ф.
·19.00 Музыкальный подарок-1.
·19.30 «ЭКСПРЕСС-НОВОСТИ». Итоги недели.
·19.45 Балаково: инструкция по применению. Погода в Балакове.
·19.50 Музыкальный подарок-2.
20.00 Наша Russia.
21.00 «ДОМ-2. Город любви»
22.00 Комеди Клаб
23.00 Женская лига.
23.30 Смех без правил.
0.35 «Убойной ночи»
1.05 «Секс» с Анфисой Чеховой.

ПЕРВЫЙ

05.50 «Дикий мед». Х/ф.
06.00 Новости.
06.10 «Дикий мед». Х/ф.
07.40 «Армейский магазин».
08.10 Дисней-клуб: «Умелец Мэнни», «Доброе утро, Микки!»
09.10 «Умницы и умники».
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки» с Д. Крыловым.
10.30 «Пока все дома».
11.20 «Фазенда».
12.00 Новости.
12.10 «Неподдающиеся». Комедия.
13.40 «Ералаш».
14.00 Футбол. Чемпионат России. 1-й тур. «Спартак» - «Зенит».
В перерыве: Новости.
16.00 «Мумия возвращается». Х/ф.
18.20 «Две звезды».
21.00 «Время».
22.00 «Перевозчик». Х/ф.
23.40 «Глория». Х/ф.
01.40 «Милашка». Комедия.
03.00 «Запретная миссия». Х/ф.
04.30 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

06.20 «Опекун». Комедия.
07.55 «Сам себе режиссер».
08.40 «Утренняя почта».
09.15 «Щенок». М/ф.

СТС

06.00 «Зорро. Возвращение в будущее». М/ф.
07.10 «Крокодил Гена», «Чебурашка», «Шапокляк». М/ф.
08.20 «Смешарики». М/с.
08.30 «Инь, Янь, Ио!». М/с.
09.00 «Том и Джерри». М/с.
09.15 «Самый умный».
11.00 «Галилео».
12.00 «Снимите это немедленно!»
13.00 «101 далматинец». М/с.
14.00 «Друпи-суперсыщик». М/с.
15.00 «Чип и Дейл спешат на помощь». М/с.
16.00 «6 кадров».
17.00 «Даешь молодежь!». Т/с.
18.00 «6 кадров».
19.00 «Папины дочки». Т/с.
20.00 «6 кадров».
21.00 «Поездка в Америку». Х/ф.
23.15 «Даешь молодежь!». Т/с.
23.30 «Хорошие шутки».
01.30 «Только через ее труп». Х/ф.
03.30-05.30 «Без злого умысла». Х/ф.

ТВЦ

05:35 «В СТАРЫХ РИТМАХ». Х/ф.
07:15 «Дневник путешественника».
07:50 «Фактор жизни».
08:20 «Крестьянская застава».
09:00 «Подводная одиссея команды Кусто».
09:45 «21 кабинет».
10:20 «Наши любимые животные».
10:55 «Политическая кухня».
11:30 СОБЫТИЯ.
11:45 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА».
13:45 «Смех с доставкой на дом». Юмористический концерт.
*14.20 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*14.50 «Гороскоп».
*14.55 «Коробейник».
*15.00 «Полет души».
*15.10 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*15.35 «Коробейник».
*15.40 «Масштаб 1:1».
16:15 «История государства Российского».
16:20 «Один против всех».
17:10 «КУДРЯШКА СЬЮ». Комедия.
19:15 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». Х/ф
21:00 «В центре событий».
22:00 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Детектив.
00:00 СОБЫТИЯ.
00:20 «СЛОВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ». Х/ф.

15.20 «Огонь любви». Т/с.
15.10 «Давай поженимся!»
17.00 «Федеральный судья».
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Поле чудес».
19.20 «Пусть говорят» с А. Малаховым.
20.00 «Мужской лед». Т/с.
21.30 «Город Бассейный и Находчивые».
23.40 «Гордон Кихот».
00.50 «Китайский синдром». Х/ф.

РОССИЯ

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.55 «Мусульмане».
09.05 «Мой серебряный шар». П. Кадочников.
10.00 «Леди бомж». Т/с.
11.00 «Вести».
*11.30 «Местное время. Вести-Саратов».
11.50 «Верните Рекса». М/ф.
12.05 «Марш Турецкого». Детектив.
14.00 «Вести».
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.40 «Колдовская любовь». Т/с.
15.35 «Суд идет».
16.30 «Кулагин и партнеры».
17.00 «Вести».
17.20 «Местное время. Вести-Московская область».
17.45 «Вести. Дежурная часть».
18.00 «Однажды будет любовь». Т/с.
19.00 «Кармелита. Цыганская страсть». Т/с.
20.00 «Вести».
*20.25 «Местное время. Вести-Саратов».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!»
21.00 «Принцесса и нищенка». Т/с.
22.50 «Девять дней до весны». Х/ф.
00.45 «Кровавая работа». Детектив.
02.45 «Перворожденный». Триллер.
04.20 «Мой серебряный шар». П. Кадочников.
05.05 «Городок». Дайджест.

из цикла «Доказательства вины».
14:30 СОБЫТИЯ.
14:45 «Деловая Москва».
15:10 «Петровка, 38».
15:30 «ШЕРЛОК ХОЛМС. ХОЛОСТЯК НА ВЫДАНЬЕ».
16:30 «Один против всех».
17:30 СОБЫТИЯ.
17:50 «Петровка, 38».
18:15 «Масштаб 1:1».
18:45 «Городок».
*18.50 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*19.25 «Политклуб».
*19.55 «ОтКЛИПнись!»
*20.00 «Масштаб 1:1».
*20.35 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*20.55 «Гражданин и закон».
*21.30 «Масштаб 1:1».
*21.55 Конкурс анекдотов.
22:00 «ВЕЛИКОЛЕПНАЯ АНЖЕЛИКА».
23:55 «Народ хочет знать».

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.30 «Актуальное чтиво».
06.40 «Час суда».
07.30 «Званый ужин».
08.30 «Солдаты-3». Т/с.
09.30 «24».
10.00 «В час пик».
11.00 «Час суда».
12.00 «Китайские дороги к храму». Д/ф.
12.30 «24».
13.00 «Званый ужин».
14.00 «Киберджек». Боевик.
16.00 «Пять историй»: «Тайные знаки судьбы».
16.30 «24».
17.00 «Люди Шпака». Т/с.
18.00 «В час пик».
19.00 «Выжить в мегаполисе».
19.30 «24».
20.00 «Люди Шпака». Т/с.
21.00 «Солдаты-3». Т/с.
22.00 «Военная тайна» с И. Прокопенко.
23.00 «Вечер» с Т. Кеосаяном.
23.30 «24».
00.00 «Голые и смешные».

18.10 «Кто хочет стать миллионером?»
19.10 «Ледниковый период. Глобальное потепление».
21.00 «Время».
21.20 «Ледниковый период. Глобальное потепление».
22.30 «Прожекторперисхилтон».
23.00 «Шпионские игры». Х/ф.
01.20 «Охотники за привидениями».
03.00 «Экспресс фон Райана». Х/ф.
05.00 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

05.35 «Укротители велосипедов». Х/ф.
06.50 «Вся Россия».
07.00 «Сельский час».
07.30 «Диалоги о животных».
08.00 «Вести».
*08.10 «Местное время. Вести-Саратов».
08.20 «Военная программа» А. Сладкова.
08.45 «Субботник».
09.20 М/ф.
09.35 «Дубравка». Х/ф.
11.00 «Вести».
*11.10 «Местное время. Вести-Саратов».
11.20 «Формула власти». Ли Сянь Лун.
11.50 «Очевидное - невероятное».
12.20 «Комната смеха».
13.15 «Сенат».
14.00 «Вести».
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.30 «Мгновения Ю. Бондарева».
15.20 «Холодное лето пятьдесят третьего». Х/ф.
17.20 «Субботний вечер».
19.10 «Доярка из Хацапетовки».
20.00 Вести в субботу.
20.40 «Доярка из Хацапетовки».
23.35 «Консервы». Х/ф.
01.55 «Детонатор». Боевик.
03.30 «Честная игра». Детектив.
04.55 «Мгновения Ю. Бондарева».
05.45 «Городок». Дайджест.

10:00 Мультфильмы.
10:15 «ЗОЛОТЫЕ РОГА». Фильм-сказка.
11:30 СОБЫТИЯ.
11:50 «БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ». Детектив.
13:40 «Городское собрание».
*14.30 «Масштаб 1:1».
*14.55 «Гороскоп».
*15.00 «Коробейник».
*15.05 «Муз. кабачок «Изюминка», 1 ч.
*15.20 «Гороскоп».
*15.25 «ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО». Х/ф.
*17.30 «Масштаб 1:1».
*17.40 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*18.10 «Коробейник».
*18.15 «Муз. кабачок «Изюминка», 3 ч.
*18.55 «Коробейник».
19:00 «ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».
21:00 «Постскриптум».
22:05 «ЗАКАЗ». Триллер.
23:55 СОБЫТИЯ.
00:15 ВРЕМЕННО ДОСТУПЕН. Федор Бондарчук.

РЕН-ТВ

06.00 «Гран-при».
06.25 «Таиланд: Путь Дао». Д/ф.
06.50 «Дальние родственники».
07.25 «Холостяки». Т/с.
08.20 «Я - путешественник».
08.50 «Реальный спорт».
09.05 «Симпсоны». М/с.
09.30 «Очевидец представляет: самое шокирующее».
10.30 «В час пик».
11.30 «Top Gear. Русская версия».
12.30 «24».
13.00 «Военная тайна» с И. Прокопенко.
14.00 «Побег». Т/с.
16.00 «Фантастические истории»: «Чудесные исцеления. Победившие смерть».
17.00 «Чрезвычайные истории»: «Звездоделы».
18.00 «В час пик».
18.30 «Репортерские истории».
19.00 «Неделя» с М. Максимовской.
20.00 Концерт М. Задорнова «Задорнов.RU».
21.45 «Антикиллер». Боевик.
00.00 «Голые и смешные».
00.30 «Внеземная эротика». Эротика.

16.00 «Мумия возвращается». Х/ф.
18.20 «Две звезды».
21.00 «Время».
22.00 «Перевозчик». Х/ф.
23.40 «Глория». Х/ф.
01.40 «Милашка». Комедия.
03.00 «Запретная миссия». Х/ф.
04.30 «Детективы». Детектив.

РОССИЯ

06.20 «Опекун». Комедия.
07.55 «Сам себе режиссер».
08.40 «Утренняя почта».
09.15 «Щенок». М/ф.
09.25 «Папаша с афиши». Х/ф.
11.00 «Вести».
*11.10 «Местное время. Вести-Саратов».
11.50 «Городок». Дайджест.
12.20 «Сто к одному».
13.15 «Парламентский час».
14.00 «Вести».
*14.20 «Местное время. Вести-Саратов».
14.30 «Вести. Дежурная часть».
15.00 «Аншлаг и Компания».
16.50 «Танцы со Звездами».
20.00 Вести недели
21.05 «Специальный корреспондент».
21.35 «Преступная страсть». Х/ф.
23.25 «Тот самый человек». Комедия.
01.00 «Три ключа». Триллер.
02.55 «Мишель Вальян: жажда скорости». Х/ф.
04.30 «Ха».

НТВ

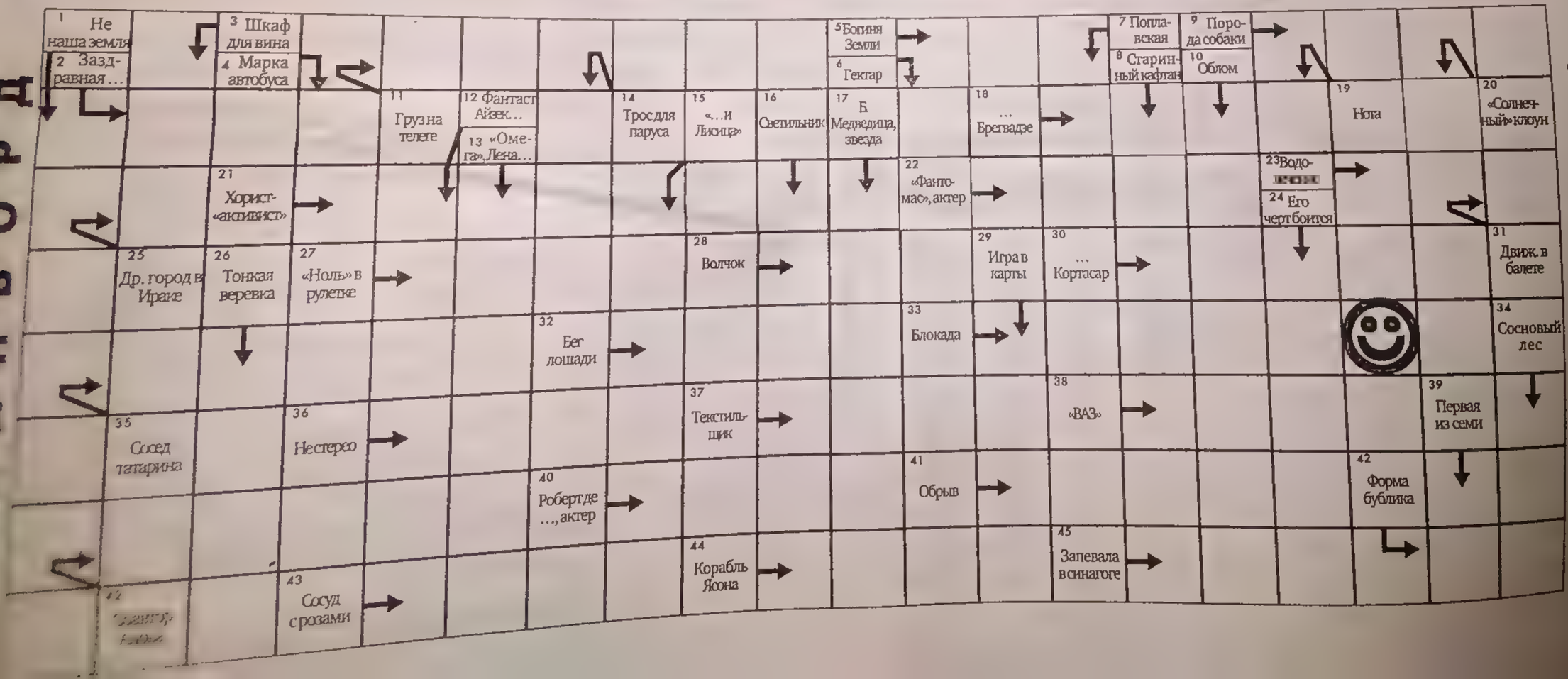
06.00 «Птицы. путешествие на край света». Д/ф.
07.20 М/ф.
07.30 «Дикий мир» с Т. Баженовым.
08.00 «Сегодня».
08.20 «Русское лото».
08.45 «Их нравы».
09.25 Едим дома.
10.00 «Сегодня».
10.25 «Чрезвычайное происшествие».

*15.00 «Полет души».
*15.10 «Муз. кабачок «Изюминка», 2 ч.
*15.35 «Коробейник».
*15.40 «Масштаб 1:1».
16:15 «История государства Российского».
16:20 «Один против всех».
17:10 «КУДРЯШКА СЬЮ». Комедия
19:15 «ЛАБИРИНТЫ ЛЮБВИ». Х/ф.
21:00 «В центре событий».
22:00 «ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ». Детектив.
00:00 СОБЫТИЯ.
00:20 «СЛОВО ДЛЯ ЗАЩИТЫ». Х/ф.

РЕН-ТВ

06.00 «Вовочка». Т/с.
06.30 «Таиланд: Путь Дао».
06.55 «Дорогая передача».
07.20 «Холостяки». Т/с.
08.15 «Антикиллер». Боевик.
10.30 «В час пик».
11.00 «Дальние родственники».
11.30 «Шаги к успеху» с А. Кабаевой.
12.30 «24».
13.00 «Неделя» с М. Максимовской.
14.00 «Репортерские истории».
14.30 «Частные истории» с О. Барковской.
15.30 Концерт М. Задорнова «Задорнов.RU».
17.15 «Дорогая передача».
18.00 «В час пик».
19.00 «Top Gear».
20.00 «Война драконов». Х/ф.
22.00 «Фантастические истории»: «Формула успеха. Стать миллионером».
23.00 «Мужские истории с Г. Венгеровым»: «Стриптиз. Грязные танцы».
00.00 «Голые и смешные».
00.30 «Мировой бокс с мужским характером».
01.00 «Внеземная эротика-2». Эротика.
02.25 «Голые и смешные».

СКАНВОРД



Ответы на сканворд, опубликованный в №8.

1. Шпикачки 2. Песо 3. Игорь 4. Коля 5. Барокко 6. Кристо 7. Пиано 8. Товар 9. Енот 10. Герой 11. Фактор 12. Телега 13. Фасад 14. Корсак 15. Обжора 16. Егор 17. Район 18. Рысак 19. Стрижа 20. Соломин 21. Ворота 22. Русь 23. Плуг 24. Идол 25. Оля 26. Драпри 27. Моряк 28. Маяк 29. Кот 30. Сохатый 31. Су 32. Бе 33. Ло 34. ГАН 35. Кипу 36. Колосс 37. Ба- данс 38. Ука 39. Ку 40. Ла 41. Бекон 42. Гуа

Лиц. №444-П выдана от 11.10.01г. КУИ Саратовской обл.

7 лет на рынке

БАЛАКОВСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ ЗА 1 ДЕНЬ

ТОРГ УМЕСТЕН

- Продажа квартир, в т.ч. по ипотеке
- Сопровождение сделки в Рег. палату
- Сбор пакета документов на квартиру и домовладение
- Составление договоров от 300 р.
- Срочная приватизация

Комнаты
- 8/13, 2/5, ул. Вокзальная, 7 - **310** т. р.
- 2 ком. в 3-х клоп., ул. Ак. Жука, 11 - **880** т. р.

1-комнатные
- 19/38, 1/9, балк., пр. Энергетиков, 24 - **895** т. р.
- 14/29, 6/9, балк., ул. Октябрьская, 42 - **630** т. р.
- 19/38, 8/9, балк., ул. 30 лет Победы, 22 - **830** т. р.
- 19/24, 2/9, 6/6, ул. Красноармейская, 15 - **700** т. р.
- 19/38, 8/9, балк., пр. Героев, 2 - **1000** т. р.
- 18/32, 3/5, балк., ул. Харьковская, 28 - **780** т. р.

2-комнатные
- 31/45, 2/5, 6/6, наб. Леонова, 1 - **820** т. р.
- 31/45, 4/5, балк., ул. Ф. соц., 5 - **1 100** т. р.
- 28/47, 1/5, 6/6, ул. Ф. соц., 35 - **1150** т. р.
- 28/45, 4/5, бал/з, ул. Ленина, 78 - **1050** т. р.
- 33/51, 8/9, бал/з, ул. Ф. соц, 16 - **1500** т. р.
- 33/54, 3/9, рем. лодж. рем, ул. Бр. Захаровых, 10 - **1700** т. р.
- 30/44, 4/5, бал, ул. Ленина, 129 - **840** т. р.
- 27/51, 6/9, балк.+лодж., наб. Леонова, 66а - **1 500** т. р.
- 30/50, 4/9, балк.заст., ул. Ленина, 107 - **1090** т. р.
- 24/42, 3/5, 6/6, наб. Леонова, 35 - **850** т. р.

3-комнатные
- 39/64 кв. м, 1/9, бал., ул. Факел социализма, 22 - **1 650** т. р.
- 48/62, 3/5, балк., перепл., рем., ул. Шевченко, 99 - **1 500** т. р.
- 39/64, 8/9, лодж., ул. Ф. соц, 22 - **1520** т. р.
- 32/51, 5/5, балк.заст., ул.Шевченко, 79а - **915** т. р.
- 42/62 кв. м, 3/5, балк., ул. Минская, 17 - **1 300** т. р.
- 39/66 кв. м, 5/9, перепл., Сар. шоссе, 85/3 - **2000** т. р.
- 39/64, 8/9, лодж., Сар. шоссе, 29 - **1 600** т. р.
- 39/64, 4/9, бал. рем., ул. 30 лет Победы, 27 - **1900** т. р.

4-комнатные
- 42/64, 2/5, балк., наб. Леонова, 43 - **1 300** т. р.

Дома
- дом кирп., 350 кв. м, 3 эт., 8 сот., есть все, ул. Садовая - **6 000** т. р.
- 1/2 дома, дерев., 3,5 сот. земли, ул. Бр. Захаровых - **850** т. р.
- дом, с. Колояр, Вольск. р-он, все уд., зем. 29,7 соток - **1 700** т. р.
- дом, 87 кв. м., кирп., все уд., баня, гараж, 11 сот., с. Матвеевка - **700** т. р.

Земельные участки
- 6 соток, ул. Льва Толстого, фунд., проект - **1 500** т. р.
- 8 соток, ул. Ленинградская (р-н Детск. парка) - **4 000** т. р.

ул. Ф.социализма, 17 (вход с торца) **т. 46-07-04, 688-681, 682-683**

Муниципальное унитарное предприятие
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
предоставления государственных и муниципальных услуг

Предлагаем УСЛУГИ ПО КУПЛЕ-ПРОДАЖЕ НЕДВИЖИМОГО ИМУЩЕСТВА:

- бесплатное размещение информации о продаже, аренде квартир;
- оказание услуг по покупке (поиск вариантов);
- оказание услуг по продаже (поиск покупателей);
- прием паспортов на обмен и получение впервые,
- регистрация по месту жительства и месту пребывания граждан РФ.

ком. (Коммунистическая, 22), 21 кв. м, 3/3 - 350 000
ком., на 8 сем. (пр. Героев, 1), 18, 5/9 - 350 000
ком., на 8 сем. (пр. Героев, 31), 14, 8/9 - 350 000
1-ком. кв. (Комарова, 109), 18/30/6, 3/5, 6/6 - 670 000
1-ком. кв. (Степная, 28), 19/38/9, 7/9, балк. - 930 000
1-ком. кв. (Титова, 35А), 32/17/6, 2/4, 6/ост. - 810 000
2-ком. кв. (Комарова, 109),31/43/6, 2/5, балк. - 850 000
2-ком. кв. (Ак. Жука, 38), 26/41/6, 1/3, 6/6 - 1 200 000
2-ком. кв. (Заречная, 7), 26/42/5, 1/9, балк. - 850 000
2-ком. кв (Р. Люксембург, 33А), 45/29/6, 1/2, 6/6, - 1 000 000
2-ком. кв. (Степная, 88), 33/54/9, 5/9, балкон - 1 400 000
2-ком. кв. (30 лет Победы, 1А), 23/43/7, 13/14 - 1 000 000
2-ком. кв. (Факел социализма, 16), 53/33/8, 5/9, 6/ост. - 1 400 000
3-ком. кв. (Волжская, 65), 42/60/6, 5/5, ремонт крыши, балкон - 1 200 000
Нежилое помещение (Степная, 17), 51 кв. м, отдельный вход - 4 000 000

Наш адрес: **ул. Ленина, 91, 2 этаж (рынок «Мадонна»), зал приема документов**
Тел. 68-49-81, 44-11-77, 8-927-225-49-82

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ОХРАНЯЕМЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ:
- под склад
- под офис

Тел. 63-11-72, 63-10-82

Недвижимость для вас
ВЫКУПАЕМ КВАРТИРУ ЗА 1 ДЕНЬ
ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ ВАШЕЙ КВАРТИРЫ ПО МАКСИМАЛЬНОЙ РЫНОЧНОЙ ЦЕНЕ
Для продавца - бесплатные услуги по оформлению сделки

Комната ч/у, 8/12, 3/5, Комарова, 124 – 410 тыс. руб.
1-комн. кв., 12/22, 1/5, 4б м-он – 590 тыс. руб.
1-комн. кв., 14/30, 7/9, 5 м-он - 830 тыс. руб.
1-комн. кв., 19/37, 5/9, 5а м-он - 880 тыс. руб.
1-комн. кв., 19/37, 2/9, 11 м-он - 930 тыс. руб.
2-комн. кв., 31/44, 1/5, Шевченко 75 - 799 тыс. руб.
2-комн. кв., 32/45, 1/5, Шевченко 75 - 799 тыс. руб.
2-комн. кв., 33/48, 3/5, 10 м-он - 1 100 тыс. руб.
3-комн. кв., 39/63, 1/9, 3 м-он - 950 тыс. руб.
3-комн. кв., 39/63, 3/9, 8 м-он - 1 630 тыс. руб.

9 М-Н, ПР. ГЕРОЕВ, 23/7, 2 ЭТАЖ, ОФИС 208 (В Р-НЕ РУСА) **68-81-01, 33-55-99**

куплю
1-, 2-комн. кв-ру, малосемейку
т.68-11-70

НЕДВИЖИМОСТЬ

Комнаты:

* продам две комнаты в коммун. кв., центр г. Вольск, недорого. Тел. 8-927-229-23-57.

* продам комнату (пр. Героев, 27), 6/9 кв. м, уд. на 8 семей - 350 000 руб. Тел. 8-927-225-86-81.

* продам комнату, ч/уд. Тел. 8-927-161-33-54.

* продам комнату (ул. Харьковская, 36), уд. на 4 семьи - 600 000 руб. Тел. 46-43-19.

1-комн. квартиры:

* продам 1-комн. кв. (ул. Ленина, 78), 31/45, 4/5 - 1 200 000 руб. Тел. 8-927-121-89-79.

* продам 1-комн. кв. (пл. Свободы, 5а), 31/45 кв. м, 4/5 - 1 260 000 руб. Тел. 68-86-81.

* продам 1-комн. кв. в 3 м-не, 23/38/8 кв. м, 2/9, б/б - 970 000 руб., срочно. Торг. Тел. 35-81-14.

* продам 1-комн. кв. (ул. Степная, 27/1), 28/51 кв. м, 4/9, лоджия 6 м - 1 400 000 руб. Тел. 8-927-621-83-22.

* продам 1-комн. кв., 30/48, 2/5, лодж. Тел. 49-00-54.

* продам 1-комн. кв. (ул. Харьковская), 3/9, 33/52 кв. м. Тел. 8-927-107-09-65.

* продам 1-комн. кв. (ул. Коммунистическая), 41/61 кв. м, 6/9, лодж. (6 м) заст., кладовка, тамбур. Тел. 8-927-910-16-02, 46-86-41.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 19/38/9 кв. м, 3/7, балкон застекл. Тел. 37-07-48.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 10/10, техэт. Тел. 8-927-229-72-39.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ак. Жука), 16/30 кв. м, 1/3, угл. - 850 000 руб. Торг. Тел. 62-31-45.

* продам 1-комн. кв. (пр. Энергетиков, 24), 19/38 кв. м, 1/9, балк. заст. - 950 000 руб. Тел. 68-67-01.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 19/38/9 кв. м, 3/7, балкон застекл. Тел. 37-07-48.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 10/10, техэт. Тел. 8-927-229-72-39.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ак. Жука), 16/30 кв. м, 1/3, угл. - 850 000 руб. Торг. Тел. 62-31-45.

* продам 1-комн. кв. (пр. Энергетиков, 24), 19/38 кв. м, 1/9, балк. заст. - 950 000 руб. Тел. 68-67-01.

2-комн. квартиры:

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина), 43 кв. м, балк. заст. или поменяю на 3-комн. кв. + допл. Тел. 44-14-13.

* продам 2-комн. кв. (ул. Ленина, 78), 31/45, 4/5 - 1 200 000 руб. Тел. 8-927-121-89-79.

* продам 2-комн. кв. (пл. Свободы, 5а), 31/45 кв. м, 4/5 - 1 260 000 руб. Тел. 68-86-81.

* продам 2-комн. кв. в 3 м-не, 23/38/8 кв. м, 2/9, б/б - 970 000 руб., срочно. Торг. Тел. 35-81-14.

* продам 2-комн. кв. (ул. Степная, 27/1), 28/51 кв. м, 4/9, лоджия 6 м - 1 400 000 руб. Тел. 8-927-621-83-22.

* продам 2-комн. кв., 30/48, 2/5, лодж. Тел. 49-00-54.

* продам 2-комн. кв. (ул. Харьковская), 3/9, 33/52 кв. м. Тел. 8-927-107-09-65.

* продам 2-комн. кв. (ул. Коммунистическая), 41/61 кв. м, 6/9, лодж. (6 м) заст., кладовка, тамбур. Тел. 8-927-910-16-02, 46-86-41.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 6/9 Тел. 39-22-62.

* продам 2-комн. кв., 39/63/9 кв. м, 1/9, лодж. - 2 000 000 руб. Тел. 37-09-52, веч.

* продам 2-комн. кв. (ул. Рабочая), 1/5, б/б, счетч. отопл. Тел. 8-917-200-52-96.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, ремонт. Тел. 68-67-01.

* продам 2-комн. кв. (перед. из 4-комн.) в 3 м-не, 1/5, пласт. окна. Тел. 62-54-78.

* продам 2-комн. кв. в 11 м-не, 8/9, вставка, балкон застекл. Тел. 37-07-48.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 39/63/9 кв. м, 9/9, перепланир. Тел. 8-927-150-95-14.

* продам 2-комн. кв. в р-не рынка «Дон», под офис, 1/9, мет. дв., тамбур, погреб. Тел. 8-905-329-88-96.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 2/9, 39/64/9 кв. м. Тел. 35-09-40.

* продам 2-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 39/62 кв. м, 1/9, лодж., погреб, тамбур - 2 200 000 руб. Тел. 8-927-105-09-40.

* продам или обменяю 2-комн. кв., ж/г. Тел. 35-48-33.

3-комн. квартиры:

* продам 3-комн. кв. (ул. Коммунистическая), 41/61 кв. м, 6/9, лодж. (6 м) заст., кладовка, тамбур. Тел. 8-927-910-16-02, 46-86-41.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 6/9 Тел. 39-22-62.

* продам 3-комн. кв., 39/63/9 кв. м, 1/9, лодж. - 2 000 000 руб. Тел. 37-09-52, веч.

* продам 3-комн. кв. (ул. Рабочая), 1/5, б/б, счетч. отопл. Тел. 8-917-200-52-96.

* продам 3-комн. кв. в 8 м-не, ремонт. Тел. 68-67-01.

* продам 3-комн. кв. (перед. из 4-комн.) в 3 м-не, 1/5, пласт. окна. Тел. 62-54-78.

* продам 3-комн. кв. в 11 м-не, 8/9, вставка, балкон застекл. Тел. 37-07-48.

* продам 3-комн. кв. в 5 м-не, 39/63/9 кв. м, 9/9, перепланир. Тел. 8-927-150-95-14.

* продам 3-комн. кв. в р-не рынка «Дон», под офис, 1/9, мет. дв., тамбур, погреб. Тел. 8-905-329-88-96.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 2/9, 39/64/9 кв. м. Тел. 35-09-40.

* продам 3-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 39/62 кв. м, 1/9, лодж., погреб, тамбур - 2 200 000 руб. Тел. 8-927-105-09-40.

* продам или обменяю 3-комн. кв., ж/г. Тел. 35-48-33.

* продам дом в с. Натальино, 65,5 кв. м, вода, АОГВ, хозпостр., 10 с., гараж. Тел. 8-927-112-32-67.

* продам 3-эт. дом (ул. Крестьянская, 21), 300 кв. м, без земли, все уд. - 4 000 000 руб. Тел. 35-59-18, 8-927-143-25-55.

* продам 2-эт. дом в с. Ивановка, гараж, баня. Тел. 8-927-137-08-78.

* продам полкоттеджа в р/п Духовницкое, 80 кв. м, уд., хозпостр., 6,8 с. - 950 000 руб. Торг. Тел. 8(84579)2-15-65.

* продам недостр. дом в ж/г, 176 кв. м, 11 с., баня, 2 гаража. Тел. 8-927-106-53-73.

* продам дерев. дом в ст. городе, уд., баня, гараж, 12,8 с. или обменяю. Тел. 8-927-129-97-93.

* продам дом дерев. в ст. городе, 73 кв. м, 7 соток, АОГВ, ч/уд. - 2 300 000 руб. Тел. 8-927-107-83-23.

* продам часть дома в ст. городе, 2 эт., уд. Тел. 8-987-825-06-60.

* продам недостр. дом (Садовые выселки, 33), 10х15, есть баня (100 кв. м), 5 с. земли - 4 000 000 руб. Тел. 35-59-18, 8-927-143-25-55.

* продам дом за г. Саратов, есть все, 4 с. Тел. 8-927-132-25-05.

* продам дом в с. Маянга, 2/5 - 1 000 000 руб. Тел. 68-67-01.

* дерев. дом в п. Дзержинского - на 2-3-комн. кв. Тел. 8-927-100-93-46.

* кв. в г. Балаково - на кв. в г. Саратов. Тел. 37-06-57.

* 1-комн. м/с в ж/г, 19/37 кв. м, 2/9 - на 3-комн. кв. в р-не Обелиска, сош №25. Тел. 35-29-73.

* 1-комн. м/с в ж/г, 15/22 кв. м, 2/9 - на 2-комн. м/м, с допл. Тел. 35-67-36.

* 1-комн. кв. (пр. Энергетиков, 24), 1/9, балк. - на 2-комн. кв., сред. эт., с допл. Тел. 8-927-225-86-81.

* Хвалынск - на Балаково, 1-комн. кв. - на варианты. Тел. 8-927-138-00-11.

* две 1-комн. кв. - на 2-комн. кв., с допл., новые м-ны. Тел. 37-02-97, 8-927-056-47-90.

* 1-комн. кв., 1 эт., 17,5/30 кв. м, газ. колонка, подвал - на дом в ст. городе. Тел. 8-927-104-09-28.

* 1-комн. кв. («Три богатыря»), 2/9, 19/31/6 - на 3-комн. кв. или продам. Тел. 8-927-222-18-36.

* 1-комн. кв. в 10 м-не, б/б - на варианты. Тел. 8-927-122-76-30.

ДАЧИ: Срочные

* продам дачу на «Песках». Тел. 44-45-53, 18.00-22.00.

* 1-комн. кв. в 4 м-не, 1/5, лодж. - на 2-комн. кв. в 4б м-не, с допл. Тел. 32-55-45, после 19.00.

* 1-комн. кв. в 5а м-не, 12/28/7 кв. м - на 1-комн. кв. в 4 м-не, 2-4 эт. Тел. 8-906-381-43-16.

* 1-комн. кв., 15 кв. м - на 1-комн. кв. большей площ. или продам. Тел. 8-927-153-39-84.

* 1-комн. кв. в 7 м-не, 2/9 - на 1-комн. кв. в ж/г, в р-не «Октября». Тел. 39-38-94.

* 2-комн. кв. в ж/г, 5/5 - на 2-комн. кв. в ж/г, в 9-эт. доме, с допл. Тел. 35-14-40.

* 2-комн. кв. (ул. Минская

комнаты:

* продам две комнаты в комун. кв., центр г. Вольск, недорого. Тел. 8-927-229-23-57.

* продам комнату (пр. Героев, 27), 6/9 кв. м, уд. на 8 семей - 350 000 руб. Тел. 8-927-225-86-81.

* *продам комнату, ч/уд. Тел. 8-927-161-33-54.*

* продам комнату (ул. Харьковская, 30), уд. на 4 семьи - 400 000 руб. Тел. 46-43-19.

* продам комнату в 10 м-не, уд. на 8 семей, срочно. Тел. 8-927-913-03-53.

Малосемейки:

* продам м/с, 16,9/28,2 кв. м, 4/5 - 740 000 руб. Торг. Тел. 8-906-148-74-55.

* продам 1-комн. м/с в 9 м-не, 12 кв. м, 6/9. Тел. 8-927-229-72-39.

* продам 1-комн. м/с (ул. 60 л. СССР), 12/28 кв. м, 5/9, лодж., мет. дв. Тел. 44-14-41, веч.

* продам 1-комн. м/с в ж/г, 5/9, 12/28/7, лодж., мет. дв., балк. Тел. 8-927-116-16-57.

* продам 1-комн. м/с (ул. Бр. Захаровых, 6), 19/38/9 кв. м, 2/9. Тел. 35-09-92, 8-927-108-45-24.

* продам 1-комн. м/с (ул. Красноармейская, 15), 19/24, нов. сантех., мет. дв., тамбур. Тел. 8-927-158-37-18.

* продам 1-комн. м/с в новых м-нах, 12/28, недорого. Тел. 8-927-629-18-00.

1-комн. квартиры:

* срочно продам 1-комн. кв. в 2 м-не, 16/40/29,5, 2/5. Тел. 8-937-227-21-95.

* продам кв. в г. Саратов, 38 кв. м, есть все или поменяю на кв. в г. Балаково. Тел. 64-16-61.

* продам 1-комн. кв. в 8а м-не, 3/9, 37/19/10. Тел. 35-66-77, 8-927-225-85-39.

* продам 1-комн. кв. в 9а м-не, 7/9, 19 кв. м. Тел. 8-927-229-72-39.

* продам 1-комн. кв. в г. Саратов, нов. Тел. 8-927-106-04-50.

* продам 1-комн. кв. в г. Энгельс, 33/16 кв. м, 5/5, пласт. окна - 1 200 000 руб. Тел. 8-903-383-01-62.

* продам 1-комн. кв. в 5а м-не, 6/9, 37/18/7,5 кв. м, лоджия (6 м) застекл., нов. сантехн., ремонт. Тел. 33-81-07.

* продам 1-комн. кв. в ж/г, 18,2/36,7 кв. м, 7/9, лодж. заст., телеф. Тел. 8-917-312-64-05.

* продам 1-комн. кв. в р-не пл. №20, 8/9, 19/38/9 кв. м. Тел. 8-927-114-07-44.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 19/38/9 кв. м, 3/7, балкон застекл. Тел. 37-07-48.

* продам 1-комн. кв. в 11 м-не, 10/10, техэт. Тел. 8-927-229-72-39.

* продам 1-комн. кв. (ул. Ак. Жука), 16/30 кв. м, 1/3, угл. - 850 000 руб. Торг. Тел. 62-31-45.

* продам 1-комн. кв. (пр. Энергетиков, 24), 19/38 кв. м, 1/9, балк. заст. - 950 000 руб. Тел. 8-927-229-71-73.

* продам 1-комн. кв. (пр. Героев, 52), 18/32, 5/5, техэт., балк. заст. - 780 000 руб. Тел. 8-927-229-71-73.

* продам 1-комн. кв. в ж/г, 19/38/9 кв. м, 2/9. Тел. 35-09-40.

* продам 1-комн. кв. (ул. Степная, 102), 19/39 кв. м, 4/5, балк. - 950 000 руб. Тел. 68-86-81.

* продам 1-комн. кв. (пр. Энергетиков, 24), 19/38 кв. м, 1/9, балк. - 930 000 руб. Тел. 8-927-621-83-22.

* продам 1-комн. кв. (ул. Вокзальная, 8а), 18/34, 2/5, балк. заст., ремонт - 850 000 руб. Тел. 8-927-121-89-79.

* продам 1-комн. кв. (ул. Шевченко, 21), 3/5, б/б - 680 000 руб. Тел. 8-927-121-89-79.

* продам 1-комн. кв., 2/9, б/б, 19/31/6 кв. м, рем. Тел. 62-01-87.

* продам 1-комн. квартиру в 46 м-не, 12/22 кв. м, 1/5 - 590 000 руб. Тел. 68-11-70.

* продам 1-комн. кв. в 7 м-не, 18/34, 2/9, лоджия 6 м - 900 000 руб. Тел. 8-927-225-11-70.

* продам 1-комн. кв. в ж/г, 18,2/36,7 кв. м, 7/9, лодж. заст., телеф. Тел. 8-906-311-32-13.

* продам 1-комн. кв. в 1 м-не, летн. веранда 25 кв. м, погреб. Тел. 35-51-59.

* продам 1-комн. кв. в ж/г, 3/9, 14 кв. м. Тел. 8-927-161-33-54.

ПРОДАМ КВАРТИРУ ул. Вокзальная, 13а, 12/21, 4 м-он, 3/5, б/б, цена 650 тыс. руб. Торг. Тел. 8-927-151-55-67, 8-927-115-91-24.

2-комн. квартиры:

* продам долю в 2-комн. кв., 54/33, 14 кв. м, приват., 8/9, мет. дв. - 680 000 руб. Тел. 8-960-355-71-44, веч.

* продам 2-комн. кв. («Оптика»). Тел. 44-95-76.

* продам 2-комн. кв. в 9 м-не, 33 кв. м, 6/9. Тел. 37-46-00.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 33/49 кв. м, 1/5. Тел. 39-37-95, 8-927-100-89-52.

* продам 2-комн. кв. (ул. Шевченко, 120), 27/44 кв. м, 1/5, без ремонта. Торг. Тел. 62-95-22.

* продам 2-комн. кв. (ул. Степная, 27/1), 28/51 кв. м, 4/9, лоджия 6 м - 1 400 000 руб. Тел. 8-927-621-83-22.

* продам 2-комн. кв., 30/48, 2/5, лодж. Тел. 49-00-54.

* продам 2-комн. кв. (ул. Харьковская), 3/9, 33/52 кв. м. Тел. 8-927-107-09-65.

* продам 2-комн. кв. (ул. Коммунистическая). Тел. 8-927-121-24-22.

* продам 2-комн. кв. в 10 м-не, недорого. Тел. 33-82-99.

* продам 2-комн. кв. (ул. Красноармейская, 21), 31/45 кв. м, 4/5 - 1 000 000 руб. Тел. 8-927-229-71-73.

* продам 2-комн. кв. (ул. Чапаева, 117), 31/45 кв. м, 3/5 - 1 000 000 руб. Тел. 8-927-229-71-73.

* продам 2-комн. кв. (ул. Факел соц-ма), 14/14. Тел. 8-927-124-26-52.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 4/9. Тел. 33-48-52.

* продам 2-комн. кв. (ул. Факел соц-ма), 53/33/8, 5/9, балкон заст. - 1 400 000 руб. Тел. 68-49-82.

* продам 2-комн. кв., ч/уд. Тел. 46-02-41, после 19.00.

* продам 2-комн. кв. в г. Сызрань - 1 500 000 руб. Тел. 8-927-120-44-44.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 24/41/7 кв. м. Тел. 39-38-36.

* продам 2-комн. кв. во 2 м-не, 3/5, б/б, 42/30/6 кв. м - 1 000 000 руб. Торг. Тел. 62-34-44.

* продам 2-комн. кв. (за к/т «Россия»), балк., 47/34, теплосч. Тел. 8-927-163-33-54.

* продам 2-комн. кв., 31/45 кв. м, 4/5, с/у разд., мет. дверь, балкон заст., счетч. отопл. Тел. 62-72-90.

* продам 2-комн. кв. (ул. Красноармейская, 19), 30/48 кв. м, 2/5. Тел. 33-83-78.

* продам 2-комн. кв. (ул. Коммунистическая). Тел. 44-97-69.

* продам 2-комн. кв. в ж/г, 2/5, кирпич. дом, 30/46 кв. м, балкон, домоф., мет. дверь. Тел. 8-927-147-04-67.

* продам 2-комн. кв. в р-не к/т «Россия», 25/41/6 кв. м, 3/5, б/б. Варианты. Тел. 62-89-30.

* продам 2-комн. кв. в ст. городе, 29,9/24,2 кв. м, 2/2, ч/уд. - 680 000 руб. Торг. Тел. 8-927-620-19-81.

* продам 2-комн. кв. (ул. Титова), 29/43. Тел. 8-927-224-26-12.

* продам 2-комн. кв. в 8 м-не, 33/54 кв. м, 5/9, с мебелью, мет. дв., тамбур. Тел. 33-23-19.

* продам две 2-комн. кв. в ж/г: 1/5 и 4/5. Без посредн. Тел. 35-17-96.

* продам 2-комн. кв. (ул. Минская, 73), 31/43 кв. м, 5/5, балк. Тел. 68-21-06.

* продам 2-комн. кв. в 5 м-не, 970 000 руб., срочно. Торг. Тел. 35-81-14.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, 2/9, 39/64/9 кв. м. Тел. 35-09-40.

* продам 3-комн. кв. (ул. Бр. Захаровых), 39/62 кв. м, 1/9, лодж., погреб, тамбур. - 2 200 000 руб. Тел. 8-927-105-09-40.

* продам или обменяю 3-комн. кв., ж/г. Тел. 35-48-33.

* продам 3-комн. кв. во 2 м-не, 3/5, балкон. Тел. 62-06-76, 8-927-109-92-51.

* продам 3-комн. кв. (ул. Ленина), 3/5, евроремонт, 62/46. Тел. 8-927-050-39-69.

* продам 3-комн. кв. в 4б м-не, 1/10, нов. Тел. 8-927-623-93-80.

* продам 3-комн. кв. (ул. Факел соц-ма), с/у разд., балк. заст. Тел. 8-927-055-05-03.

* продам 3-комн. кв. в р-не ст. роддома, 39/63, 4/9. Тел. 8-927-158-86-86.

* продам 3-комн. кв. в р-не полки №6, 1/5, угл., мет. дв., пласт. окна. Тел. 46-01-59.

* продам 3-комн. кв. («клоп.») в ж/г, 2/2, гор. вода, все уд. Тел. 8-927-147-04-67.

* продам 3-комн. кв. в ж/г, р-он «Балаково-Банка», 39/63 кв. м, 2/9. Тел. 35-39-21.

4-комн. квартиры:

* продам 4-комн. кв. (перед. в 3-комн.) в 1 м-не, 2/5, 62,8/48/12 кв. м. Тел. 8-927-224-38-38.

* продам 4-комн. кв., 3/9, лодж. заст., мет. дв., 46/73/8 кв. м. Тел. 8-927-106-00-43.

* продам 4-комн. кв. в 5 м-не, 47/67/6 кв. м, 8/9, лодж. Тел. 8-960-353-14-05.

ДОМА:

* сруб 2-эт., 7х6, есть планир., недорого. Тел. 8-927-910-16-02.

* продам дерев. дом в с. Ивановка, 15 с., все уд. Тел. 44-41-90.

* продам дом (ул. Мичурина, 5а), 240 кв. м, все уд., 6 с. земли, гараж 12х6 - 3 000 000 руб. Тел. 35-59-18, 8-927-143-25-55.

* продам дом в с. Елховка Вольского р-на, хозпостр., колодец, 20 с. Тел. 8-905-320-49-65.

* продам дерев. дом в п. Сазанлей, 6 с., 42 кв. м, гараж. Тел. 8-927-278-02-05.

* продам кирпич. дом в с. Ивановка, нов., с мансардой, 170 кв. м, 4 комн. Тел. 64-21-50.

* продам дерев. дом в п. Дзержинского, 45 кв. м, АОГВ, уд., скважина, 6 с. - 1 600 000 руб. Тел. 8-903-022-93-10.

* продам дом (ул. Студенецкая), кирпич. постр., газ, вода, канализ. Тел. 8-927-221-36-47.

* продам часть дома в ст. городе, 2 эт., уд. Тел. 8-987-825-06-60.

* продам недостр. дом (Садовые выселки, 33), 10х15, есть баня (100 кв. м), 5 с. земли - 4 000 000 руб. Тел. 35-59-18, 8-927-143-25-55.

* продам дом за г. Саратов, есть все, 4 с. Тел. 8-927-132-25-05.

* продам дом в с. Маянга, 63,5, сруб, АОГВ, хозпостр., баня, 25,3 с. - 650 000 руб. Тел. 8-927-051-54-37.

* продам кирпич. дом в с. Плеханы, 12 с., постр. или поменяю на 1-комн. кв., с допл. Тел. 65-73-29.

* продам жилой дом в с. Красный Яр. Тел. 37-53-04.

* продам дом (ул. Советская). Тел. 8-927-221-21-10.

* продам дерев. дом в п. Сазанлей, 6 с., вода, газ. Тел. 32-48-80.

ДАЧИ:

* продам дачу в р-не с. Ст. Яблонка. Тел. 35-80-93.

* продам дачу на «Песках». Тел. 44-45-53, 16.00-21.00.

* продам дачу кооп. «Химик-1». Тел. 44-60-06.

ГАРАЖИ:

* продам кап. гараж в р-не путепровода, 2 ур., есть все - 150 000 руб. Торг. Тел. 66-28-97.

* продам гараж (ГСК «Контакт»), свет, см. яма, погреб. Тел. 62-00-86.

МЕНЯЮ:

* ВАЗ-2111, 2000 г. в. - на другой а/м. Варианты. Тел. 68-63-65.

* дом дерев. (ул. Селитьбенская), все уд. - на 3-комн. кв. Варианты. Тел. 8-917-209-51-08.

* коттедж в с. Матвеевка - на кв. в Балакове. Варианты. Тел. 8-961-650-27-08, веч.

* 1-комн. кв. в 5а м-не, 12/28, 7 кв. м - на 1-комн. кв. в 4 м-не, 2-4 эт. Тел. 8-906-381-43-16.

* 1-комн. кв., 15 кв. м - на 1-комн. кв. большей площ. или продам. Тел. 8-927-153-39-84.

* 1-комн. кв. в 7 м-не, 2/9 - на 1-комн. кв. в ж/г, в р-не «Октября». Тел. 39-38-94.

* 2-комн. кв. в ж/г, 5/5 - на 2-комн. кв. в ж/г, в 9-эт. доме, с допл. Тел. 35-14-40.

* 2-комн. кв. (ул. Минская, 57а), 25/41/6 кв. м, 3/5, б/б - на два жилья или продам. Тел. 62-89-30.

* 2-комн. кв. в р-не рынка «Рокот», 20/25 кв. м, 4/5, ч/у, ванна и кап. гараж в р-не путепровода, 2 уровня, есть всё - на 2-комн. м/м в любом р-не. Тел. 66-28-97.

* 2-комн. кв. в ж/г, 33/49 кв. м, 1/5 - на 2-комн. кв. в любом м-не. Тел. 39-37-95.

* 2-комн. кв. (пл. Свободы, 5а), 31/45 кв. м, 4/5 - на 1-комн. кв., сред. эт., с допл. Тел. 68-86-81.

МЕНЯЮ: Срочные

*** «ГАЗель» и 1-комн. квартиру в 11 м-не - на большую жилплощадь или продам. Тел. 62-48-54, 8-903-022-75-31.**

* 2-комн. кв. - на 1-комн. кв. Тел. 66-29-27.

* 2-комн. кв. в ж/г, 2/5, б/б - на кв. большей пл. Тел. 8-927-116-16-57.

* 2-комн. кв. - на 1-комн. кв. в ж/г. Тел. 44-93-22.

* 2-комн. кв. в ж/г - на 1-комн. кв. в новых м-нах. Тел. 62-67-97.

* 3-комн. кв. в ж/г, 2/9, 39/64/9 - на варианты. Тел. 8-927-104-67-64.

* 3-комн. кв. в 5 м-не - на две 1-комн. кв. Тел. 8-960-355-15-45.

* 3-комн. кв. - на два жилья. Тел. 33-49-25.

КВАРТИРЫ:

Срочные

* продам 1-комн. квартиру в 8а м-не, 3/9, 37/19/10 кв. м. Тел. 35-66-77, 8-927-225-85-39.

* продам 2-комн. квартиру в ж/г, 1/9 - 950 000 руб. Тел. 8-927-627-77-55.

* продам 3-комн. квартиру (ул. Волжская, 61), 4/5, 46/62 кв. м, балкон. Торг. Тел. 33-40-79.

* продам 3-комн. квартиру (ул. Гагарина), 3/5, 38/58 кв. м – 1 700 000 руб. Торг. Тел. 8-927-122-76-07.

* продам 3-комн. квартиру (ул. Волжская, 61), 47/62 кв. м. Тел. 33-40-79.

* продам 4-комн. квартиру (перед. в 3-комн.) в 1 м-не, 2/5, 62,8/48/12 кв. м. Тел 8-927-224-38-38.

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ

ул. Ленина, 60. Тел. 44-20-32, 32-30-32, 46-02-12. www.balakovo-GAN.ru

ЯВЛЯЕТСЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ САРАТОВСКОЙ АССОЦИАЦИИ РИЭЛТОРСКИХ ФИРМ И РОССИЙСКОЙ ГИЛЬДИИ РИЭЛТОРОВ

9 лет на рынке недвижимости!

Филиал в жилгородке: **ул. Ленина, 91,(тц«Мадонна») 4 этаж, 412 каб. Т.: 46-02-12.**

- Оформление сделок с недвижимостью (предварительные договоры (задаток), договоры купли-продажи, мены, дарения); сопровождение сделки в Регистрационной службе.

В микрорайонах: **ул. Трнавская, 3а (гост.«Балаково»),** 2 этаж, 203 каб. Т.: 32-30-32.

Ключи от предлагаемых к продаже квартир можно взять в «Городском агентстве недвижимости», ул. Ленина, 60. Тел. 44-20-32, 46-02-12. Документы для продажи готовы полностью.

ПРЕДЛАГАЕМ К ПРОДАЖЕ:

1-комнатные квартиры:

- Ак. Жука, 46а, ж/г, 25/66/17 кв.м, 4/5, лоджия, новая, 1 650 000
- Бр. Захаровых, 152, 19/37/9 кв.м, 3/9, лодж./заст., ж/д, 1 100 000
- Октябрьская, 42, ж/г, 19/37/9 кв.м, 9/9, лодж./заст., ж/д, 770 000
- Вокзальная, 13а, 4 м-н, 12/21/5, 1/5, б/б, косм. ремонт, 520 000
- Каховская, 43, 4в м-н, 15/37/9 кв.м, 3/10, лодж. 6м, 1 000 000; торг.
- Трнавская, 5, 5 м-н, 18/31/6 кв.м., 3/9, б/б, ж/д, 800 000
- наб. Леонова, 78, 7 м-н, 12/30/8 кв.м, 1/9, лодж./реш., ж/д, тамб., 700 000
- Саратовское шоссе, 69/2, 11 м-н, 19/37/9 кв.м, 7/9, балк./заст., ж/д, 1 000 000
- Саратовское шоссе, 83/1, 11 м-н, 19/39/9 кв.м, 1/9, балк./заст., ж/д, окна во двор, 900 000
- Степная, стр.32, 11 м-н, 19/38/8 кв.м, 9/10, лодж./заст., новая, 960 000

2-комнатные квартиры:

- Кр.Звезда, 21, ст.город, 20/28 кв.м, 1/2, без удобств, ремонт, 350 000
- Ак. Жука, 46а, кирп., ж/г, 41/82/18 кв.м, 1/5, лодж., новая, пл. окна, авт. отопл., охр. террит., свой спортзал, стоянка, 2 000 000
- Ак. Жука, 46а, ж/г, 51/92/13 кв.м, 4/5, 2 лоджии, новая, 2 300 000
- Бр. Захаровых, 146, ж/г, 33/54/9 кв.м, 3/9, балк., пластик, ж/д, 1 600 000
- Комсомольская, 33, ж/г, 24/39/7 кв.м, 5/5, б/б, ж/д, 1 150 000
- Свердлова, 5, ж/г, 33/54/9 кв.м, 4/9, балкон, ж/д, 1 350 000
- Титова, 7, 24/35/5, 1/4, б/б, новый ремонт, мебель, 1 325 000 ОБМЕН
- Ф.социализма, 14, ж/г, 30/59/10 кв.м, 12/14, лодж. 6*1,5/заст., ж/д, тамб., 1 650 000
- Ф.социализма, 33, ж/г, 24/41/6 кв.м, 3/5, б/б, ж/д, 1 100 000
- Минская, 17, 2 м-н, 32/43/6 кв.м, 5/5, балкон, ж/д, 900 000
- Минская, 33, 2 м-н, 25/43/6 кв.м, 3/5, балкон, ж/д, 1 250 000
- Шевченко, 44, 4б м-н, 29/47/8 кв.м, 9/9, лодж./заст., ж/д, 950 000
- 30 лет Победы, 3, 5а м-н, 24/45/7 кв.м, 1/9, лодж./заст., хор., ж/д, тамб., 1 100 000
- бульвар Роз, 1, 7 м-н, 26/47/8 кв.м, 1/9, балк./лодж./заст., ж/д, тамб., 1250000;
- Трнавская, 8, 8а м-н, 37/67/9 кв.м, 9/10, балкон, панорамный вид из окон, ж/д, 2 000 000;
- Трнавская, 26/5, 9 м-н, 30/46/12 кв.м, 2/9, б/б, ж/д, 1 100 000;
- Сар.шоссе, 93/2, 11 м-н, 33/54/9 кв.м, 3/9, ж/д, тамбур, 1 350 000;
- [illegible] 9б, 11 м-н, 33/54/9 кв.м, 5/9, балк./[illegible] 1 400 000;

3-комнатные квартиры:

- [illegible], 46а, ж/г, 58/102/13 кв.м, 1/5, 2 лоджии, 2 540 000;
- [illegible], 146, ж/г, 39/64/12, 6/9, лодж. еврорем., 3 000 000;
- Ленина, 60, ж/г, 41/63/8 кв.м, 6/9, лодж./[illegible] 1 500 000; срочно.
- Сар. шоссе, 69/1, 39/65/13 кв.м (перепланир.), ремонт, 5/9, пл. окна, лодж./заст., ж/д, тамб., 1 620 000; обмен на 2-комн. в пятиэт. доме.
- Сар.шоссе, 83/5, 11 м-н, 39/72/9 кв.м, 7/9, лоджия и вставка, 1 800 000;
- Сар.шоссе, 91, 11 м-н, 39/64/12, 6/9, лодж./заст., ж/д, тамб., 1 750 000;

5-комнатные квартиры:

- Степная, 94, 11 м-н, 72/120/11 кв.м, 3/9, лодж./балк./заст., евро, 3 500 000;

дома:

- Котовского, кирпич., 300 кв.м, все удобства, 6 сот., 8 000 000;
- Щорса, кирпичн., 2 этажа, 124 кв.м, удобства, 6 сот., 8 000 000;
- п. Радужный, 3 этажа, кирпичн., 450 кв.м, все удобства, 12 сот., 12 000 000;
- Хвалынск, 2 этажа, 188 кв.м, удобства, 3,5 сот, 2 500 000; ФОТО

земельные участки:

- Саратовское шоссе (р-он предприятия «Ладья»), 300 кв.м, с расп. нежилым помещ. (автостанция), 5 000 000;
- Саратовское шоссе, 10 м-н, 7500 кв.м, 11 250 000;
- с. Быков Отрог, ул. Механизаторов, 92, 1357 кв.м, 200 000;

нежилые помещения:

- кафе ул. Волжская (остановочн. павильон), 100 кв.м, ОБМЕН, 1 800 000;
- 1 Мая, 75, кирпичн., 1 этаж, 204 кв.м, 4 600 000;
- 1 Мая, 75, кирпичн., 2 этаж, 174 кв.м, 3 900 000;
- Комсомольская, 1, встроенное помещение, 988 кв.м, 25 000 000; ФОТО
- Комсомольская, 31/1, 2 этажа 120 кв.м + земельный участок (под застройку) 347 кв.м, 2 800 000
- Пролетарская, 56, ж/г, 1 эт.+подв., 147 кв.м, земля 108 кв.м, 5 000 000
- Советская, 59, ст.город, 1 эт.+подв., 529 (330+198) кв.м, 6 000 000
- Ф. социализма, 11, ж/г, 64 кв.м, (встроен. в жил. дом) первая линия, 4 000 000; ФОТО
- Ф. социализма, 25/1, 58 кв.м, под навесом 128 кв.м, зем. участок (347) 2806 кв.м под застройку, 6 000 000
- Чапаева, 159а, ж/г, 2-ой этаж - 200 кв.м, земля, 3 800 000
- ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС (парикмахерская, салон красоты) Бр. Захаровых, 148, 40 кв.м, 1 800 000
- Остановочный павильон, (наб. Леонова, 32/1, ост. «Строительная»), 80 кв.м, 2 500 000; ФОТО
- наб. Леонова (р-он дома №73), 7 м-он, кирпичн., 3 этажа, с подвалом, 338 кв.м, 21 000 000
- Степная, 8б, 10 м-н, кирпичн., 2 этажа, 361 кв.м, 12 500 000
- Безымянный пр., 5/1, панельн., 1 этаж, 165 кв.м, 3 000 000 возможна рассрочка.
- Заовражная, р-он ДОЗа, земля 77 сот., 5 помещений (администр. и производ.) общ.площ. 1580 кв.м, 5 000 000; рассрочка.
- Транспортная, 6/3, (1/2 доля) кирпич., 1 этаж,

ВНИМАНИЕ! Обратите внимание на ЦЕНЫ!

1-комнатные квартиры:

- Комарова, 130а, 4 м-н, 17/33/6 кв.м, 5/5, б/б, тамбур, 650 000;
- 30 лет Победы, 23, 8а м-н, 19/38/9, 8/9, балкон, ж/д, пл.окно, 940 000; обмен с допл.
- Степная, 84, 11 м-н, 19/34/8 кв.м, 4/9, б/б, ж/д, новая, 850 000;

2-комнатные квартиры:

- Гагарина, 77, ж/г, 29/50/8 кв.м, 3/5, балк/лодж, ж/д, 1 200 000;
- Ленина, 91, ж/г, 29/48/6 кв.м, 6/9, лодж6м/заст, ж/д, 1 200 000;
- Ленина, 131, ж/г, 26/43/7 кв.м, 2/4, балкон, 850 000;
- Титова, 17, ж/г, 25/38/5 кв.м, 4/4, балк/заст, 800 000;
- Титова, 51а, ж/г, 30/45/6 кв.м, 1/4, б/б, ж/д, пл.окна, ремонт, нов.сантех, погр, 900 000;
- Шевченко, 99, 4 м-н, 47/64/6 кв.м, 4/5, балк/заст, ж/д, 1 200 000;
- 30 лет Победы, 36в, 10 м-н, 33/54/9 кв.м, 7/9, балк/заст, ж/д, тамб, 1 150 000;

3 комнатные квартиры:

- Гагарина, 38, ж/г, 39/63/9 кв.м, 8/9, лодж/заст, ж/д, 1 450 000;
- Факел социализма, 22, ж/г, 39/64/9 кв.м, 8/9, лодж/заст, тамб, 1 450 000;

Предлагаем рассрочку платежа (без %) до 150 тыс. руб., до 1 года.

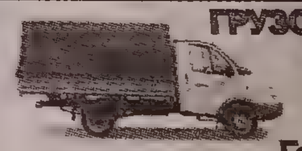
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА В ПОДАРОК!

Выполняем все виды отделочных работ
-гипсокартон
-кафель
-пластик
-мдф
-установка дверей
БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО
Тел:8-927-133-46-25
8-927-913-03-81

КУПЛЮ ЛЮБУЮ КВАРТИРУ т. 68-15-00

ВЫКУПАЮ КВАРТИРУ ЗА 1 ДЕНЬ т. 68-14-00

ПРОДАМ 2-комн.кв. Ленина, 91.



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
а/м "ГАЗель"
грузчики
Город, межгород
переезды, перевозка пианино
вывоз строительного мусора из квартир
т. 68-61-38; 8-927-225-61-38.

Ремонт и реставрация квартир.
Земельные и ландшафтные работы.
Камины.
Бригада каменщиков

ООО «ТЕПЛОГАЗСТРОЙ»
Выполнит работы по монтажу газопроводов и газового оборудования,систем тепловодоснабжения
Все виды сварки,включая полипропилен.БЫСТРО,КАЧЕСТВЕННО
8-927-620-69-28,8-905-388-43-10
Лиц. №ГС-4-64-01-27-0-6439080000-007812-1 выд. Ман[illegible]

РЕМОНТ Услуги

- бульвар Роз, 1, 7 м-н, 26/47/8 кв.м, 1/9, балк./лодж./заст., ж/д, тамб., 1250000;
- Трнавская, 8, 8а м-н, 37/67/9 кв.м, 9/10, балкон, панорамный вид из окон, ж/д, 2 000 000;
- Трнавская, 26/5, 9 м-н, 30/46/12 кв.м, 2/9, б/б, ж/д, 1 100 000;
- Сар.шоссе, 93/2, 11 м-н, 33/54/9 кв.м, 3/9, балкон, ж/д, тамбур, 1 350 000;
- Степная, 96, 11 м-н, 33, 54/9 кв.м, 5/9, балк./заст., ж/д, тамб., 1 400 000;

3-комнатные квартиры:

- Ак.Жука, 46а, ж/г, 58/102/13 кв.м, 1/5, 2 лоджии, новая, 2 540 000;
- Бр. Захаровых, 140, ж/г, 39/64/12, 6/9, лодж. утепл., еврорем., 3 000 000;
- Ленина, 60, ж/г, 41/63/8 кв.м, 6/9, лодж./заст., 1 500 000; срочно.
- Ленина, 110, ж/г, 42/61/6 кв.м, 5/5, балк./заст., ж/д, 1 550 000;
- Факел социализма, 2а, ж/г, 39/63/9 кв.м, 2/9, балкон, 1 900 000;
- Факел социализма, 7а, ж/г, 36/51/6, 3/5, балкон, ж/д, пл. окна, 1 400 000;
- Волжская, 41, 3 м-н, 34/51/7 кв.м, 2/5, б/б, ж/д, 1 150 000;
- пр. Героев, 40, 10 м-н, 39/67/9 кв.м, 9/9, лодж./заст., ж/д, тамб., 1 500 000; обмен на 1-комн.;
- пр. Героев, 58б, 10 м-н, 39/82/11 кв.м, 8/9, лодж./вставка/заст., тамб., ж/д, кухня «Мария», пл. окна, деревян.двери, евроремонт, 2 400 000;

ФОТО вы можете посмотреть на нашем сайте: www.balakovo-GAN.ru

6 000 000
- Чапаева, 159а, ж/г, 2-ой этаж - 200 кв.м, земля, 3 800 000
- ДЕЙСТВУЮЩИЙ БИЗНЕС (парикмахерская, салон красоты) Бр. Захаровых, 148, 40 кв.м, 1 800 000
- Остановочный павильон, (наб. Леонова, 32/1, ост. «Строительная»), 80 кв.м, 2 500 000; ФОТО
- пр. Леонова (р-он дома №73), 7 м-он, кирпичн., 3 этажа, с подвалом, 338 кв.м, 21 000 000
- Степная, 80, 10 м-н, кирпичн., 2 этажа, 361 кв.м, 12 500 000
- Безымянный пр., 5/1, панельн., 1 этаж, 165 кв.м, 3 000 000 возможна рассрочка.
- Заовражная, р-он ДОЗа, земля 77 сот., 5 помещений (администр. и производ.) общ.площ. 1580 кв.м, 5 000 000; рассрочка.
- Транспортная, 6/3, (1/2 доля) кирпич., 1 этаж, 319 кв.м, все коммуникации, 2 500 000
- Быков Отрог, (а/м боксы и адм. здание - 905 кв.м), земля - 6046 кв.м, 300 м от трассы, 9 000 000

-установка дверей
БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО
Тел:8-927-133-46-25
8-927-913-03-81

ВЫКУПАЮ КВАРТИРУ ЗА 1 ДЕНЬ
т. 68-14-00

т. 68-61-38; 8-927-22

ООО «ТЕПЛОГАЗСТРОЙ»
Выполнит работы по монтажу газопроводов и газового оборудования,систем тепловодоснабжения.
Все виды сварки,включая полипропилен.БЫСТРО.КАЧЕСТВЕННО.
8-927-620-69-28,8-905-388-43-10
Лиц. №ГС-4-64-01-27-0-6439067500-007812-1 выд.Мин.регион развития РФ 19.09.08г

Ремонт и реставрация квартир.
Земельные и ландшафтные работы.
Камины.
Бригада каменщиков
8-927-163-15-48

ПРОДАМ 2-комн.кв. Ленина, 91, 6 этаж, 29/48/6 кв.м, лодж/заст, ж/д, 1,4 млн. руб. 68-15-00

РЕМОНТ. Услуги электрика, сантехника,каменщика
Отделочные,электромонтажные и другие работы -
ПЕРЕПЛАНИРОВКА СТЕН
8-927-124-41-94

СВН системы видеонаблюдения
Адрес: Волжская, 74а, офис 401, т. 62-36-46
ПРОЕКТИРОВАНИЕ
ПОСТАВКА,МОНТАЖ

Штукатурка «под маяк»,стяжка полов,кладка,кафель,все виды ремонтно-строительных и отделочных работ
8-905-385-31-09

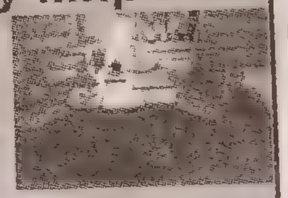
ПРОДАЕТСЯ ДОМ
село Вязовка Б-Карабулакского района
100 км от Саратова,64 кв.м.
В доме слив,природный газ,отопление ОГВ.
25 соток земли,имеется летняя кухня с газом, баня топится газом,большой кирпичный гараж и другие постройки.Имеются 3 колодца-во дворе и в огороде,
Стоимость 280 тыс.руб,торг
Контактный телефон 8-845-91-64-213

СРОЧНО ПРОДАМ
3-комн. квартиру
10 м-н, пр. Героев, 40.
1 500 т.р.
9/9 эт.
обменяю на 1-комн.
Тел.: 68-21-00

Оформление (согласование) перепланировки квартиры. Короткие сроки. 8-927-225-21-90

ВАННАЯ КОМНАТА «ПОД КЛЮЧ»
8-905-385-31-09

На ЧАСЫ, СУТКИ.
СДАМ КВАРТИРУ
уютно.
8 (927) 148-94-65.

“В Гостях у Мирона”
*изготовление столярных изделий
*продажа пиломатериалов

требуется столяр
т.: 8-927-221-94-02

ООО«ТЕПЛОЭНЕРГОМОНТАЖ»
САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
(замена и монтаж систем тепло-водоснабжения,канализации,отопления, счетчиков воды, все типы труб)
Гарантия,лицензия 688-788
Лиц.ГС-4-64-01-27-0-6439067500-007460-1 от 7.05.08
8-927-225-87-88
8-937-223-05-94

ВЫПОЛНИМ ВСЕ ВИДЫ
строительных и отделочных работ.
Облицовка фасадов
8-927-138-76-37

РЕМОНТ КВАРТИР, ВАНН,ТУАЛЕТНЫХ КОМНАТ
35-22-28 8-927-142-04-13

КАФЕ «ОРИОН»
предлагает европейскую кухню, комплексный обед,шашлык.
Проведение банкетов,юбилеев
Свадеб
Приходите:**Степная, 8в**
(рядом с пол-кой №5)
звоните:**8-927-137-05-07**

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
КАЧЕСТВЕННО, НАДЕЖНО
Город,межгород

«ГАЗЕЛЬ» - высокая,удлиненная(до1,5т)
Т.8-927-130-35-35

ГРУЗО-ПЕРЕВОЗКИ
пианино
Опытные грузчики
авто от 150 р.
8-927-225-44-55, 68-44-55

СТРОЙГРАД ПЛЮС
НОВИНКА ТЕПЛЫЕ АЛЮМИНИЕВЫЕ ОКНА

Пластиковые окна
Остекление и отделка Балконов и лоджий
Тел:68-45-46,8-927-225-45-46

Услуги

Лицензия 760072 Госкомитет РФ по печати

ПЕЧАТИ ШТАМПЫ

Изготовим для Вас:
ЗНАЧКИ, БРЕЛОКИ
с Вашей символикой
Визитные карточки
Бейджи, Этикетки

а также:
ШТАМП

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ПЕЧАТИ ШТАМПЫ ПЛОМБИРЫ КЛИШЕ
от 1,5 ч.

г.Балаково, ул.Розы Люксембург, 40
тел.: 44-00-00, 44-14-30

РЕКЛАМНОЕ АГЕНТСТВО
РАКУРС

ПЕЧАТЬ НА КРУЖКАХ
- Индивидуальные макеты
- Готовые шаблоны

ул. Степная, 56
т. 37-11-21, 33-23-82

МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЯ
ДВЕРИ, ТАМБУРЫ
- быстро
- качественно
- без выходных

Тел. 8-927-153-26-82

Перетяжка
ремонт,
реставрация
м/мебели

Тел. 68-11-76,
35-14-64,
8-927-225-11-76

ИЗГОТОВЛЕНИЕ
➢вентиляционной заготовки
➢отливов, ➢парапетов
Монтаж систем кондиционирования и вентиляции
Тел. 66-20-67

* 3-комн. кв. в 5 м-не, 38/58/6,5 кв. м, 6/9 - на 2-комн. кв. в новых м-нах. Тел. 39-15-19.

* 3-комн. кв. в 8а м-не, 38/62 кв. м, 8/9 - на 1-комн. кв., с допл. ким продам. Тел. 32-33-18.

* 3-комн. кв. в 8 м-не, кооп. 2/9, лодж. заст., хорошее состояние - на 1-2-комн. кв. + доплата. Тел. 8-927-627-09-71.

СНИМУ:

* антенну спутник., для частн. дома. Тел. 8-927-117-50-09.

* ботинки, крепления лыжн. Тел. 49-00-12.

* валенки, разм. 43 - 350 руб. Тел. 44-21-28.

* весы для взвеш. грудн. детей -500 руб. Тел. 8-927-145-04-96.

* велосипед, шоссе, кросс-кантри. Тел. 8-937-242-68-49.

* велосипед дет. (3-5 л.), недорого. Тел. 35-13-73.

УСЛУГИ:

Срочные

* английский язык, контрольные, переводы. Тел. 8-927-118-55-51.

* французский язык, контрольные, переводы. Тел. 8-903-023-71-79.

* курсовые, дипломные по юриспруденции. Тел. 8-906-302-22-79.

* английский, французский - контрольные. Тел. 68-26-81.

* «ГАЗель» (тент). Тел. 8-927-127-74-67, недорого.

* камеру мороз. «Стинол». Тел. 44-17-43.

* калитку из цв. металла, 1500х900. Тел. 46-89-30.

* кассеты магнитоф. и бобин. Тел. 8-909-3333-155.

* канистру нерж., v 5 л. Тел. 8-960-355-15-45.

* кабину био-туалет., 250 л. Тел. 8-927-221-61-37.

* кинокамеру. Тел. 8-909-3333-155.

* кирпич, б/у. Тел. 8-937-247-70-46.

* кресло а/м. Тел. 68-80-50.

* кресла (2 шт.), б/у. Тел. 66-19-80.

* кровать 1-сп., матрац, сетка панц. - 400 руб. Тел. 32-52-75.

* кровать 2-сп., тумбы, комод, шкаф-купе. Тел. 8-927-229-71-73.

* кровать. Тел. 68-80-50.

* компьютер. Тел. 8-905-329-91-42.

* комбинезон (на мальч. 1-2 г.), мех., цв. синий, недорого. Тел. 35-13-73, 8-927-113-37-23.

* костюм муж., нов., разм. 48 - 250 руб. Тел. 33-27-51.

* коньки жен., разм. 42-43. Тел. 8-927-126-03-88.

* ковер, 3х5, 2 кресла. Тел. 64-34-25.

* ковер. Тел. 68-33-65.

* комод. Тел. 8-927-106-04-50.

* котел АОГВ, с водоот. Тел. 44-41-90.

* коляску дет., 3 полож., импорт. Тел. 46-02-01.

* книги. Тел. 49-00-12.

* куртку муж., разм. 50, цв. черн. - 2 500 руб. Тел. 35-23-41.

* куртку зимн., муж., разм. 54-56. Тел. 68-33-65.

* линолеум. Тел. 44-60-06.

* магнитофон бобин. Тел. 8-909-3333-155.

* манеж. Тел. 68-80-50.

* м./мебель. Тел. 35-04-45.

* одежду, обувь (на дев. до 4-х л.), недорого. Тел. 66-52-52.

* памперсы дет. (№3), недорого. Тел. 8-927-127-74-67.

* стир. машину «Урал М-4». Тел. 49-00-12.

* стир. машину. Тел. 33-35-95.

* стир. машину «Малютка», б/у - 1 500 руб. Тел. 33-27-51.

* столы: письм. и компьют., недорого. Тел. 32-20-24.

* телеф. сот. «Моторола С-118», б/у - 500 руб. Тел. 66-52-52.

* телевизор ч/б «Витязь», б/у. Тел. 8-927-122-76-48.

* трубку медн., d 6, 8, 10 мм. Тел. 8(845 93)5-99-17.

* унитаз, нов. Тел. 62-92-99.

* ф./аппарат пленочн., нов. Тел. 49-20-54.

* ходунки дет., муз., нов. - 700 руб. Тел. 8-905-325-20-07.

* ходунки, срочно. Тел. 8-927-055-05-03.

* хрестоматию по лит-ре (8-9 кл.). Тел. 8-960-354-92-68.

* холодильник. Тел. 35-04-45.

* холодильник «Полюс», б/у, недорого. Тел. 44-62-47, 8-937-248-05-05.

* холодильник «Саратов», б/у. Тел. 8-927-128-12-16.

* холодильник «Саратов». Тел. 62-64-07.

* холодильник «ЗиЛ». Тел. 33-35-95.

* холодильник «Орск» - 800 руб. Тел. 33-14-59.

* центр муз. «LG», б/у, недорого. Тел. 8-927-914-01-37.

* цветы лечебн. Тел. 49-00-12.

* цветы лечебн.: алоэ, каланхоэ, индийск. лук. Тел. 33-27-51.

* шапку из меха норки, муж., разм. 58-60. Тел. 66-52-52.

* шланг кислородн., 30 руб./м. Тел. 8(845 93)5-99-17.

* шифоньер, б/у, недорого. Тел. 39-32-89.

* шубу мутон. (на дев. 4-7 л.), недорого. Тел. 35-13-73, 8-927-113-37-23.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

Срочные

* продам автобус ПАЗ, 2006 г. в., с маршрутом. Тел. 8-927-620-20-51.

* продам ВАЗ-21103il, 2004 г. в., хорошее состояние, цв. «кварц», МП-3, сигнализ., R14, зима-лето, кондиц., центр. замок. Тел. 8-927-100-94-17.

* продам ГАЗ-31029-10, 1997 г. в., двиг. 402, R-15, салон велюр - 45 000 руб. Тел. 33-86-60, веч.

* продам «Дэу Эсперо», 1998 г. в. - 120 000 руб. Тел. 8-927-911-36-01.

* продам «Дэу Эсперо», 1998 г. в. - 120 000 руб. Тел. 35-19-79.

* продам «Дэу Нексия». Тел. 8-927-229-72-39.

* продам «Дэу Нексия», 2006 г. в. - 135 000 руб. Торг. Тел. 33-75-96.

* продам резину, с дисками 185/50 R16. Тел. 8-927-225-61-05.

* продам ВАЗ-2111, 2000 г. в. Тел. 8-906-312-92-36, 68-63-

* продам ГАЗ-3110, 1998 г. в., на ходу, недорого. Тел. 39-14-51, веч.

* продам «ГАЗель» (будка), 2006 г. в. - 290 000 руб. Тел. 8-927-153-19-97.

* продам М-2141, 1999 г. в., газ-бенз. Тел. 8-927-914-00-82.

* продам М-2141, 1983 г. в., на з./части. Тел. 68-35-93.

* продам крыло перед., лев. ВАЗ-2110, б/у, недорого. Тел. 8-927-163-90-57.

* продам КПП М-2141. Тел. 8-927-115-71-66.

* продам коническую

ТРЕБУЕТСЯ НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА
правового обеспечения деятельности администрации правового управления администрации Балаковского муниципального района

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ ДЛЯ ЗАМЕЩЕНИЯ ДОЛЖНОСТИ:

- высшее юридическое образование
- опыт работы на руководящих должностях

СПРАВКИ ПО ТЕЛ. 33-90-94, 33-07-74

СУШИМ ПИЛОМАТЕРИАЛ ЛЮБЫХ ПОРОД ДЕРЕВА
по профессиональной технологий, в промышленной сушильной камере
1 категория качества - 7-8%
Короткие сроки. Тел. 46-22-44, раб.

Тел. 66-20-67

* 3-комн. кв. в 5 м-не, 38/58/6.5 кв. м, 6/9 - на 2-комн. кв. в новых м-нах. Тел. 39-15-19.
* 3-комн. кв. в 8а м-не, 38/62 кв. м, 8/9 - на 1-комн. кв., с допл. или продам. Тел. 32-33-18.
* 3-комн. кв. в 8 м-не, кооп. дом, 2/9, лодж. заст., хорошее состояние - на 1-2-комн. кв. + допл. Тел. 8-927-627-09-71.

СНИМУ:

* кв. на длит. срок. Тел. 68-33-65.

КУПЛЮ:

* компьютер или ноутбук. Тел. 8-937-242-68-49.
* вентили, задвижки, отводы, фланцы, дорого. Тел. 8-927-058-30-08.
* 1-комн. кв. или комнату с ч/уд. Тел. 33-85-81.
* дачу или домик в деревне. Тел. 37-21-41.
* кап. гараж (кооп. «Сирена»), 1 м-он. Тел. 8-927-911-40-53.
* ВАЗ, не старше 2-х лет, от одного хоз. Тел. 8-927-229-72-39.
* мотороллер, до 10 000 руб. Тел. 8-927-620-11-20.

ПРОДАМ:

* алюминиевые батареи (2 шт.). Дешево. Тел. 8-937-227-21-95.
* а./чехлы, недорого. Тел. 44-28-20.
* аккордеон полн., нов. Тел. 49-20-54.
* алоэ (возр. более 3-х л.), дешево. Тел. 39-35-61.
* антенну спутник., для частн. дома. Тел. 8-927-117-50-09.
* ботинки, крепления лыжн. Тел. 49-00-12.
* валенки, разм. 43 - 350 руб. Тел. 44-21-28.
* весы для взвеш. грудн. детей -500 руб. Тел. 8-927-145-04-96.
* велосипед, шоссе, кросс-кантри. Тел. 8-937-242-68-49.
* велосипед дет. (3-5 л.), недорого. Тел. 35-13-73.
* ворота гаражн., с рис. Тел. 8-927-115-81-58.
* гарнитур кух. Тел. 32-52-43.
* джемпер, разм. 48-50. Тел. 49-20-54.
* дверь входн.,.с коробкой. Тел. 44-60-06.
* диван раскладн., дл. 1,3 м. Тел. 32-31-66.
* диск DVD видео (фильм «Ретроград»). Тел. 8-960-354-92-68.
* емкость под ГСМ, нерж., 280 л - 3 000 руб. Торг. Тел. 8-927-134-87-04.
* забор, б/у. Тел. 8-905-383-85-55.
* инструмент металлореж. Тел. 8-927-142-68-51.

ПРОДАМ: Срочные

* пчеловод. павильон, с встроенными ульями. Тел. +7-927-825-51-20, Валерий.
* щенков ротвейлера, с родословной. Тел. 8-987-830-92-94.
* коляску дет., 3 полож., импорт. Тел. 46-02-01.
* книги. Тел. 49-00-12.
* куртку муж., разм. 50, цв. черн. - 2 500 руб. Тел. 35-23-41.
* куртку зимн., муж., разм. 54-56. Тел. 68-33-65.
* линолеум. Тел. 44-60-06.
* магнитофон бобин. Тел. 8-909-3333-155.
* манеж. Тел. 68-80-50.
* м./мебель. Тел. 35-04-45.
* одежду, обувь (на дев. до 4-х л.), недорого. Тел. 66-52-52.
* памперсы взр. (№3), недорого. Тел. 8-927-107-03-35.
* платье для выпуск. бала, разм. 42-44, цв. бордо, недорого. Тел. 35-13-73, 8-927-113-37-23.
* платье св., разм. 48, фата, перчатки, туфли, разм. 39. Тел. 46-26-71.
* платье св., разм. 46-50 - 7 000 руб. Тел. 8-905-382-19-52.
* платье св., разм. 44-46 - 2 000 руб. Тел. 8-927-133-86-09.
* платье св., разм. 44-48, корсет, стразы, вышив. - 2 500 руб. Тел. 8-927-115-64-12.
* р./телефон. Тел. 33-35-95.
* раковину. Тел. 33-35-95.
* самовар, v 3л. Тел. 66-52-52.
* светильник. Тел. 49-00-12.
* сетку для забора, б/у. Тел. 8-905-383-85-55.
* собрание соч. Л. Леонова, 10 т. - 500 руб. Тел. 44-90-41.
* софу дет., б/у - 1 000 руб. Тел. 37-03-36, веч.
* стенку, 3 м, б/у, 3 секц. - 3 000 руб. Тел. 44-90-41.
* стенку, цв. «орех», 5 секц. Тел. 39-25-49.
* стереопроигр., пластинки. Тел. 8-909-3333-155.
* стол журн., стекл., недорого. Тел. 8-927-225-32-23.
* скороварку, 6 л, б/у. Тел. 33-27-51.
* цветы лечебн. Тел. 49-00-12.
* цветы лечебн.: алоэ, каланхоэ, индийск. лук. Тел. 33-27-51.
* шапку из меха норки, муж., разм. 58-60. Тел. 66-52-52.
* шланг кислородн., 30 руб./м. Тел. 8(845 93)5-99-17.
* шифоньер, б/у, недорого. Тел. 39-32-89.
* шубу мутон. (на дев. 4-7 л.), недорого. Тел. 35-13-73, 8-927-113-37-23.
* шкаф 2-ств. Тел. 33-35-95.
* щенков сенбернара. Тел. 44-41-90.
* экран защитн., для монитора. Тел. 8-927-623-83-30.
* эл./шашлычницу, б/у. Тел. 8-927-122-76-48.

АВТОЛЮБИТЕЛЯМ:

* продам груз. фургон «Рено Маскотт-130», 2002 г. в., ц./мет., 3-местн., г/п 2 т, из Германии. Возможен обмен. Тел. 8-906-300-41-34.
* продам «Опель Вектра В», пробег 230, 1996 г. в. - 270 000 руб. Торг. Тел. 8-927-102-49-86.
* продам БМВ-523i, 1997 г. в. или обменяю. Тел. 68-21-06.
* продам БМВ-520, 1985 г.в. - 35 000 руб. Тел. 8-927-114-17-17.
* продам «Хонда Аккорд», 1999 г. в. - 300 000 руб. Тел. 68-64-01.
* продам «Хонда Акцент», 2005 г. в., пробег 58 тыс. км, есть все. Тел. 35-04-37.
* продам «Дэу Эсперо», 1998 г. в. - 120 000 руб. Тел. 35-19-79.
* продам «Дэу Нексия». Тел. 8-927-229-72-39.
* продам «Дэу Нексия», 2006 г. в. - 135 000 руб. Торг. Тел. 33-75-96.
* продам резину, с дисками 185/50 R16. Тел. 8-927-225-61-05.
* продам ВАЗ-2111, 2000 г. в. Тел. 8-906-312-92-36, 68-63-65.
* продам ВАЗ-2111, 2001 г. в. Тел. 8-903-022-64-62.
* продам ВАЗ-21099, цв. «гранат», пробег 110 тыс. км. Тел. 8-927-911-40-53.
* продам ВАЗ-2109, 1996 г. в. - 50 000 руб. Торг. Тел. 35-34-17.
* продам ВАЗ-21114, 2005 г. в., компл. «люкс», 1 хозяин - 170 000 руб. Тел. 44-64-24.
* продам ВАЗ-2110, 1998 г. в., срочно. Тел. 68-85-88.
* продам ВАЗ-21102, 2000 г. в. - 120 000 руб. Тел. 8-909-335-92-50.
* продам ВАЗ-21053, 2004 г. в. - 60 000 руб., срочно. Тел. 8-927-108-37-65.
* продам ВАЗ-21043, 1999 г. в. Тел. 65-34-25.
* продам ВАЗ-2104, 1990 г. в. Тел. 8-927-059-34-90.
* продам ВАЗ-21074, 2001 г. в., газ-бенз., 1 хоз., тонир., муз., подкрылки, чехлы. Тел. 8-927-106-79-71.
* продам ВАЗ-2101, 1982 г. в. Тел. 8-927-117-20-30.
* продам ВАЗ-2106, 1990 г. в., недорого. Тел. 8-927-222-17-16.
* продам ВАЗ-21113 (универсал), 2002 г. в. - 150 000 руб. Торг. Тел. 8-905-368-09-07.
* продам ВАЗ-2110, 1999 г. в., цв. «синяя полночь», муз. Тел. 8-927-156-05-66.
* продам ВАЗ-21051, 1995 г. в. Тел. 33-35-95.
* продам ВАЗ-2114, 2004 г. в., центр. замок, муз., мет. диски - 170 000 руб. Тел. 35-34-17.
* продам а/м «Ока», 2002 г. в. Тел. 8-927-221-40-05.
* продам ГАЗ-31029, можно по з./частям. Тел. 8-902-048-04-79.
* продам ГАЗ-3110, цв. белый, 1998 г. в. - 57 000 руб. Торг. Тел. 8-927-158-69-57.
* продам ВАЗ-2106, 2006 г. в. - 290 000 руб. Тел. 8-927-153-19-97.
* продам М-2141, 1999 г. в., газ-бенз. Тел. 8-927-914-00-82.
* продам М-2141, 1983 г. в., на з./части. Тел. 68-35-93.
* продам крыло перед., лев. ВАЗ-2110, б/у, недорого. Тел. 8-927-163-90-57.
* продам КПП М-2141. Тел. 8-927-115-71-66.
* продам коническую пару задн. моста М-412. Тел. 35-39-86.
* продам колен. вал ГАЗ-53 - 2 000 руб. Тел. 35-42-70.
* продам колесо от мот. «Муравей». Тел. 8-919-829-71-57.
* продам з./части «Дэу Нексия». Тел. 8-927-123-14-91.
* продам двиг. груз. а/м «Вольво», 360 л. с., б/у - 100 000 руб. Тел. 8-927-278-02-98.

ИЩУ РАБОТУ:

* парикмахера, во вторую смену. Тел. 8-987-827-78-11.
* кондуктора. Тел. 64-12-24.
* сл/а «Ода» («пирожок»). Тел. 8-927-620-11-20.

РАБОТА: Срочные

* требуется монтер-кабельщик. Тел. 49-53-70.

ПРОЧЕЕ:

* утеряна медаль «За отвагу». Просьба вернуть за вознаграждение. Тел. 8-927-102-41-98.
* приму в дар жен. вещи, разм. 46. Тел. 8-905-387-86-36.
* возьму в аренду на сезон дачу. Тел. 49-16-48.

САЛОН - АТЕЛЬЕ
Двойной Эффект
Пошив одежды (от 400 руб.)
Ремонт (от 70 руб.)
Продажа тканей
Фурнитура
8-961-644-12-53
8-905-030-01-80
ул. Степная, 32, 2 этаж
(10 мкр. рядом с маг. "Универмаг на Степной")
ПРЕДЪЯВИТЕЛЮ КУПОНА СКИДКА 3%

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
АНО «ИНСТИТУТ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ»
ПРИГЛАШАЕТ НА КУРСЫ
- Парикмахер-визажист
- Маникюр-педикюр
- Массаж
- Дизайн интерьера
- ПК-пользователь
- Руководитель-менеджер
- Сметное дело
- Бухгалтерский учет
- 1 С: Бухгалтерия
- Секретарь-референт
- Специалист кадровой службы

Имеются бесплатные места для льготной категории населения. Скидки школьникам.
Запись по телефону: 8-937-222-17-75
с 18.00 по 21.00
Лицензия № 195090 от 7.12.2005 г.

БЕТОН
РАСТВОР ЖБИ ДОСТАВКА
63-12-21 68-30-86
ОАО "БАЛАКОВСКИЙ РАСТВОРО-БЕТОННЫЙ ЗАВОД"

ПРОДАМ ЩЕНКОВ
АМЕРИКАНСКОГО КОККЕР-СПАНИЕЛЯ
Тел. 8-927-120-33-56

РАЗНОЕ: Срочные

* приму в дар инвалидную коляску, можно в неиспр. сост., срочно. Тел. 39-10-31, 8-905-321-71-26.

? КАК СБЕРЕЧЬ ВАННУ? Я ПО ВАШЕМУ РЕЦЕПТУ ОТРЕСТАВРИРОВАЛА ВАННУ. ТЕПЕРЬ ВОТ БОЮСЬ ЕЕ ПОЦАРАПАТЬ.

Л. С., ПЕНСИОНЕРКА.

Для того, чтобы новая ванна долго служила, надо соблюдать очень простые правила. Нельзя наливать в нее воду с температурой выше 75°С - это может вызвать повреждение эмали. Вначале налейте немного холодной воды, потом - горячей. Ванну мойте простой тряпочкой с нейтральным стиральным порошком или хозяйственным мылом.

? КАК ПРАВИЛЬНО ПОВЕСИТЬ ТЕРМОМЕТР В БАНЕ?

М.М. ХАРИТОНОВ.

Действительно, без термометра в бане не обойтись. Этот «агрегат», как правило, вешают на уровне головы (на таком уровне обычно измеряют температуру). И еще: пользоваться ртутным термометром в парилке нельзя. Последствия могут быть весьма неприятными: в случае, если термометр разобьется, пары ртути могут попасть в организм человека, из которого так просто эту бяку не выведешь.

? ПОЛЕЗНЫ ЛИ ОГУРЦЫ, ЕСЛИ ОНИ НА 90% СОСТОЯТ ИЗ ВОДЫ?

Н.Т. КОЗЛОВА.

Если уж совсем точно, то этот овощ состоит из воды не на 90%, а на 95-96%, содержит 1-2,5% сахаров, до 0,88% белков, 0,7% клетчатки, 0,5% минеральных веществ. В огурцах есть даже всеми любимый витамин С (правда, совсем немного). Содержание витамина B_2 в нем больше, чем в редисе, B_1 больше, чем в свекле, йода (для нас, живущих рядом с АЭС, это важно) больше, чем в других овощных культурах. Каротин, органические кислоты, эфирные масла и другие полезные вещества также содержатся в огурцах. Плюс ко всем вышеперечисленным достоинствам они имеют низкую калорийность, поэтому их рекомендуют людям с избыточным весом, при тучности, ожирении. Огуречный сок пьют при сильных болях в желудке и кишечнике.

? МНЕ, КАК ВЕТЕРАНУ, ПОДАРИЛИ «ОКУ». ЗА ЕЁ СТРАХОВАНИЕ МНЕ ВРОДЕ БЫ КАК ПОЛОЖЕНА КОМПЕНСАЦИЯ. КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ ДЛЯ ЕЕ ПОЛУЧЕНИЯ, И КУДА МНЕ ЗА ЭТОЙ КОМПЕНСАЦИЕЙ ИДТИ?

ОГУРЦОВ.

Если вы обеспеченны транспортным средством бесплатно (или на льготных условиях) через Министерство социального развития Саратовской области, то для оформления компенсации за страхование транспортных средств вам нужно посетить управление социальной защиты населения. Не забудьте взять с собой паспорт владельца (и его копию); страховой полис обязательного страхования гражданской ответственности владельца транспортного средства (и его копию); квитанцию об уплате страховой премии по договору (и ее копию); паспорт транспортного средства (и его копию); сберегательную книжку для перечисления компенсации (и ее копию). Адрес: ул. Академика Жука, 52, каб. №11 (тел. 44-32-94).

? НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЯКИЕ ЧИПСЫ-СУХАРИКИ? ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПРИСТРАСТИЛИСЬ К ПОКУПНЫМ СУХАРИКАМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ЧИПСАМ - ГРЫЗУТ ИХ И ДОМА, И В ШКОЛЕ.

ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА.

Сухарики делают из хлеба с добавлением растительного масла и ароматических добавок. Но масло часто бывает прогорклым, а добавки - неизвестного происхождения. Качество чипсов тоже оставляет желать лучшего. Никакого сыра, ветчины и грибов в них, конечно же, нет - дурят нашего брата все теми же ароматизаторами. Кроме того, когда дети грызут семечки, чипсы, сухарики, они начинают много пить жидкости. В результате - неизбежный гастрит. Так что детей-«грызунов» от такой пищи надо отлучать. Куда лучше стакан молока или чая с обыкновенным ломтиком хлеба.

? ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ НАНОСЯТ ПАРФЮМ НА УШИ? ПОЧЕМУ ИМЕННО ЭТО МЕСТО, А НЕ КАКОЕ ДРУГОЕ?

МАКСИМ.

Не на уши, а на мочки ушей. Духи дольше сохраняются и лучше проявляют себя в тех местах, где кожа нежнее: за ухом, на сгибе руки, на пульсе. Вспоминаются слова бессмертной Коко Шанель: «Нанесите духи туда, где вы ждете поцелуя».

? КОГДА ЖЕ ПОСТРОЯТ ВТОРОЙ МОСТ В БАЛАКОВЕ?

БЕЗ ПОДПИСИ.

Если бы наша газета подводила рейтинг вопросов, присланных в редакцию, то этот вопрос занял бы второе место после суперпопулярного: «А когда закончится кризис?». Мост построят тогда, когда закончится кризис. А кризис закончится с началом строительства моста.

? КТО ТАКИЕ МАНАГЕРЫ?

Т. Т. В.

«Манагер» - это русифицированное manager - менеджер.

? ПОЧЕМУ БАНИ НАЗЫВАЮТСЯ САНДУНОВСКИМИ? ЭТО ЧТО, РАЗНОВИДНОСТЬ БАНИ ТИПА ФИНСКОЙ САУНЫ ИЛИ РУССКОЙ ПАРНОЙ? МЫ ТУТ ЗАСПОРИЛИ, ЧТО ТАКОЕ САНДУН?

ДИМАРИК.

Мы тоже не знаем, что такое сандун. А бани получили свое название в честь русского актера Силы Николаевича Сандунова.

ЗАДАЙ ВОПРОС И ПРОЧИТАЙ ОТВЕТ В ГАЗЕТЕ «КРУГ».

Читатель, приславший нам купон с самым интересным вопросом, получит **ОТ ТНТ - КЕПКУ ПОДАРОК**

КУПОН

Сделка - только с **одним** предметом! Купоны, заполненные неразборчиво, **не публикуются.**

Вопрос:

Текст

Ф.И.О.

Адрес и телефон

Отметьте нужное:

☐ НЕДВИЖИМОСТЬ ☐ КУПЛЮ
☐ ПРОДАМ ☐ АВТОЛЮБИТЕЛЯМ
☐ ОБМЕНЯЮ ☐ ПРОЧЕЕ

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДНЯ НА НЕДЕЛЕ:
10 ч. 57 мин.

Что празднуем?

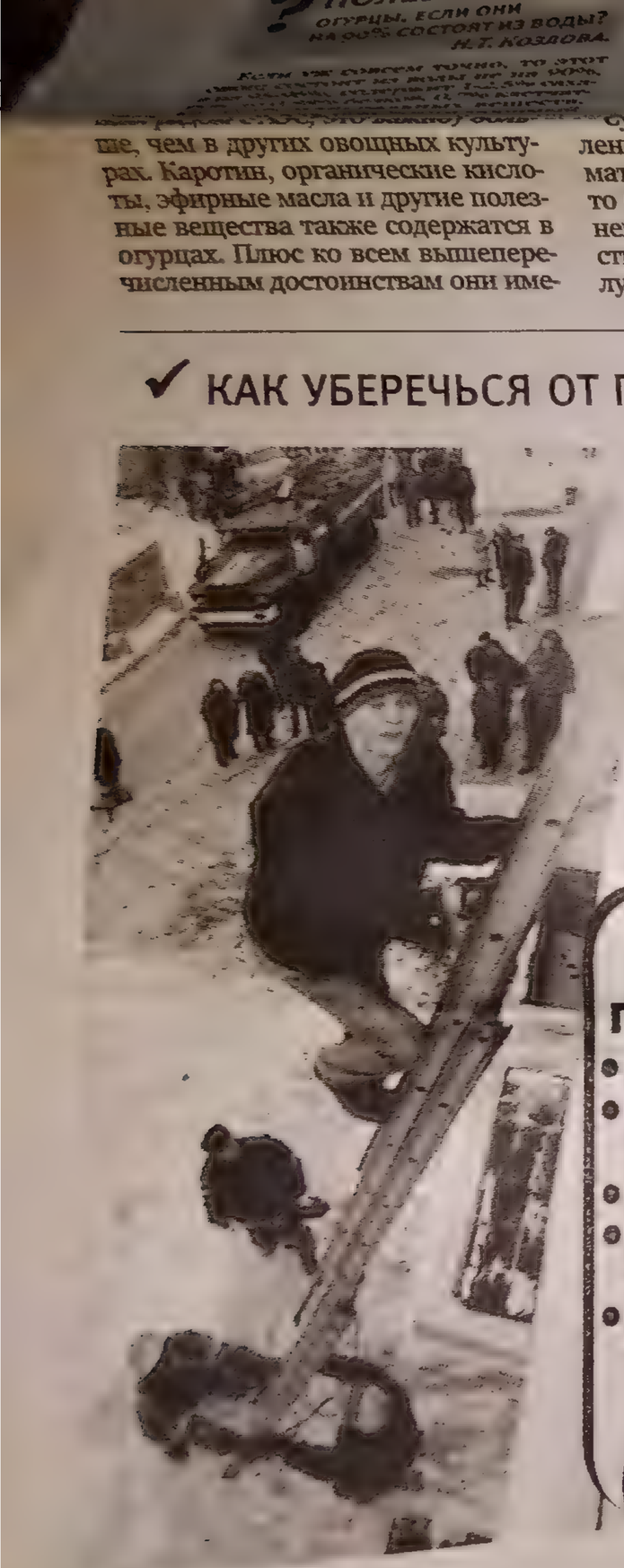
3 марта
Всемирный день писателя.

8 марта
Международный женский день, День работников геодезии и картографии.

9 марта
Международный день ди-джея.

Погода
с 3 марта по 9 марта

Вт. 3	Ср. 4	Чт. 5	Пт. 6	Сб. 7	Вс. 8	Пн. 9	
Сев.	Сев.	С-З	Сев.	Вост.	Вост.	Ю-В	Ветер.
-3	-3	-2	-4	-2	-2	-1	0
							-5
							-10
							-15



ОГУРЦЫ. ЕСЛИ ОНИ НА 90% СОСТОЯТ ИЗ ВОДЫ?
Н.Т. КОЗЛОВА.

Если не совсем точно, то этот ... состоит из воды от ... 90% ... ше, чем в других овощных культурах. Каротин, органические кислоты, эфирные масла и другие полезные вещества также содержатся в огурцах. Плюс ко всем вышеперечисленным достоинствам они име-

НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЯКИЕ ЧИПСЫ-СУХАРИКИ? ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ДЕТИ ПРИСТРАСТИЛИСЬ К ПОКУПНЫМ СУХАРИКАМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ЧИПСАМ - ...

Сухарики делают из хлеба с добавлением растительного масла и ароматических добавок. Но масло часто бывает прогорклым, а добавки - неизвестного происхождения. Качество чипсов тоже оставляет желать лучшего. Никакого сыра, ветчины

«Манагер» - это русифицированное английское manager - менеджер.

ПОЧЕМУ БАНИ НАЗЫВАЮТСЯ САНДУНОВСКИМИ? ЭТО ЧТО-ТО ...

ЧТО ТАКОЕ САНДУН?

Димарик.

Мы тоже не знаем, что такое сандун. А бани получили свое название в честь русского актера Силы Николаевича Сандунова.

ДНЯ НА НЕДЕЛЮ
10 ч. 57 мин.

Что празднуем?

3 марта
Международный женский день, День работников геодезии и картографии.

9 марта
Международный день ди-джея.

с 3 марта по 9 марта

Вт. 3	Ср. 4	Чт. 5	Пт. 6	Сб. 7	Вс. 8	Пн. 9	
-3	-3	-2	-4	-2	-2	-1	t° 0
							-5
							-10
							-15

✔ КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОЖАРА?

Гарантируй свою безопасность!

Пожары ежегодно уносят по всей стране тысячи жизней. Волна трагедий с человеческими жертвами, что прокатилась по домам престарелых и инвалидов, а также и в жилых кварталах некоторых городов этой зимой, заставила многих серьезно задуматься. По всей стране идут проверки объектов социальной сферы.

В феврале в Балакове такие проверки противопожарной безопасности прошли в доме-интернате для инвалидов и престарелых и в центре реабилитации для лиц бомж. Проверки и учения показали: чтобы избежать трагедии, надо предусмотреть все заранее, вплоть до мелочей. А наличие на объектах систем оповещения и эвакуации при пожаре, установок пожарной сигнализации и пожаротушения - одно из самых важных.

К сведению

В нашем городе вот уже 17 лет монтажом таких систем и составлением проектов на их установку занимается фирма «ЮСА»

- Мы работаем в области обеспечения комплексной безопасности, - рассказывает **директор фирмы Марина Александровна Бранец.** - У нас за эти годы уже сложились добрые долгосрочные традиции сотрудничества со многими объектами соцсферы, образования, культуры, бытового обслуживания в Балакове. Потому что дальновидные руководители понимают: пожара лучше не допустить, чем потом пожинать горькие плоды от этого бедствия. А у нас для предотвращения пожаров есть все необходимое. Поставляют нам самое современное оборудование, а это комплексные системы безопасности - пожарная сигнализация, охранная сигнализация, пожарное оборудование, системы пожаротушения - предприятия Москвы и Саратова, все установки и системы сертифицированы. Да и коллектив у нас работает профессиональный. Мы составляем проектную документацию и монтаж оборудования «под ключ», даем гарантию полной противопожарной безопасности.

Среди партнеров фирмы «ЮСА» - все детские дошкольные учреждения, больницы, учреждения профессионального образования вместе с их мастерскими и общежитиями, все библиотеки, парикмахерские, учреждения социальной сферы. Много лет заключают договоры на сотрудничество Центр общественной информации АЭС, реабилитационно-оздоровительный комплекс АЭС, лагерь «Лазурный», школы искусств, КРЦ «Центральный» и многие другие организации.

- Наша компания, - говорит М.А. Бранец, - окажет полный комплекс услуг по обеспечению пожарной безопасности объектов любой сложности, установку и контроль комплексов автоматического пожаротушения.

Иными словами, доверяя проектирование, поставку, установку пожарного оборудования и обслуживание установок пожаротушения профессионалам, всегда можно быть уверенным в безупречной работе и полной пожарной безопасности объектов.

Беседовала Ирина БУГАНИНА.

ЮСА

Предлагает:

- Разработку мероприятий по предотвращению пожаров
- Выполнение проектных работ по средствам обеспечения пожарной безопасности зданий и сооружений
- Монтаж, ремонт и обслуживание установок пожаротушения
- Монтаж, ремонт и обслуживание установок пожарной и охранно-пожарной сигнализации
- Монтаж, ремонт и обслуживание систем оповещения и эвакуации при пожаре

Ул. Комарова, 10

тел. 62-45-89
тел./факс 62-65-49

Лиц. 1/035598 от 24.02.04 /Лиц. 2/05871 от 21.01.04

Учения - учениями, но чтобы пожара не случилось.

✓ЧАС СПИДВЕЯ

Болельщики о сезоне-2009!

На 02.03.09 все-таки официально пока только 3 команды готовы участвовать в Чемпионате: СК «Турбина», «Мега-Лада» и «Восток».

Сегодня мы публикуем мнения некоторых болельщиков о предстоящем Чемпионате-2009. Мы приводим лишь краткие высказывания, поскольку полную версию вы сможете услышать и увидеть в «Часе спидвея» **7 марта, как всегда, в 8.40 на телеканале «ТВ Экспресс».**

КОРРЕСПОНДЕНТ. Каковы шансы команд на чемпионство в сезоне-2009?

Болельщик-1. Скорее всего, это СК «Турбина» и «Восток».

Болельщик-2. В прошлом году тоже говорили: СК «Турбина» - Чемпион. Думаю, что с приходом Гафура в «Восток» у дальневосточников неплохие шансы.

КОРР. Главный тренер «Мега-Лады» О. Кургускин сразу после НЛС лично сказал, что в 2009 году у «Мега-Лады» омоложение состава и они планируют побороться лишь за третье место из четырех команд.

Болельщик-3. О. Кургускин и перед сезоном-2008 также отрицал чемпионские амбиции, а в итоге - «Мега-Лада» опять стала Чемпионом.

Болельщик-4. Не надо сбрасывать со счетов тольяттинцев - рано еще. Безусловно, без Суперлегов «Мега» не так грозна,.. но еще не вечер.

КОРР. Кстати, о легионерах. Без них 2009 год - это лучше или хуже?

Болельщик-1. Конечно, хуже. И дело даже не в числе легионеров - 1 или 2... в принципе. В ПОЛЬШЕ, например, вообще неограниченное число легионеров разрешено, и каков уровень спидвея?!

Болельщик-2. Лучше без легионеров. Свои пусть лучше, российские, ездят. К тому же, все логично - финансовый мировой кризис вносит свои коррективы. Но важно другое - двойные стандарты. Тот же ГОЛЛОБ или ХАМПЕЛЬ, что уж говорить о ВОЛАСЕКЕ... - в Европе, в ГРАН-ПРИ они едут совсем по-другому, а у нас, в РОССИИ, лишь бы БАБКИ СОБРАТЬ...

Болельщик-3. Полностью согласен. вспомните того же Хампеля. Что, разве Уровень пусть даже и талантливых балаковских пацанов соответствовал гран-при-сту Хампелю? - БРЕД. Просто Хампель не выкладывался - ЗАЧЕМ? - Бабки-то все равно в кармане. Ведь легионерам платят за приезд, а не за очки. К тому же, не понятно, на какой технике ЛЕГИ едут, что за двигатели у них? Если клубные, российские, то ЛЕГИ и вовсе не нужны - тот же ГОЛЛОБ за «Салават» даже российских-то гонцов обогнать не мог, а ЙОНССОН на нашей технике слабее наших ехал или не хотел ехать - вспомните. Такие ЛЕГИ нам вообще не нужны.

Болельщик-4. Это точно. На тюнинговой технике и наши по-другому едут - тот же ЭМИЛЬ, хотя, конечно же, он БЕЗУСЛОВНО-талант да и трудяга-парень. Неоспоримый КЛАСС только у ПЕДЕРСЕНА да АДАМСА - и по технике, и по отношению к болельщикам, да и по отношению к самим себе. Им просто унизительно не быть первыми, причем на любых треках: хоть в САЛАВАТЕ, хоть в ТОЛЬЯТТИ, хоть в БАЛАКОВЕ. Безусловно, и в этом тоже признак КЛАССА.

КОРР. А как же сопоставление уровня Российского и Мирового спидвея?

Болельщик-3. Какое сопоставление - с ПЕДЕРСЕНОМ, что ли? Нам бы дисциплину в командах наладить, и хотя бы добиться понимания гонщиками выполнения соблюдения спортивного режима, без чего не возможны просто достойные результаты, а тем более мастерские.

Болельщик-2. Это точно. Кстати, это касается и мастеров тоже, а что уж говорить о молодняке? - Вспомните отстранение Каминского в «Востоке», того же Панхая прямо в середине сезона-2008. Да что далеко ходить - так называемая звезда балаковского спидвея еле-еле дотянул до окончания сезона, едва не оказавшись отчисленным, а в межсезонке опять «непонятки» и нарушения спортивного режима... Какой формы от него ждать в сезоне? Но как бы вроде одумался, а может быть, лишь для того, чтобы разрешили в Польше поездить... Но поживем, увидим.

Болельщик-4. Сопоставление уровня езды отдельных российских гонщиков, кстати, можно провести и по результатам их выступлений в европейских командах - НЕ БЛЕСК. А в России наши пусть с Э. САЙФУТДИНОВЫМ сравниваются - и Мастера и Юниоры - чем не Уровень?! Никто из россиян его пока не обогнал в 2008 году. Что будет в 2009?..

КОРР. Так что же нужно делать, чтобы спидвей в России развивался?

Болельщик-2. Популяризацией спидвея надо больше заниматься, и в том числе, и МФР, и НЛС.

Болельщик-3. Пахать надо больше и на тренировках в первую очередь, да и во время соревнований у некоторых этого не заметно.

Болельщик-1. Это точно. Меньше надо ЗВЕЗДИТЬ и Молодым, да и Мастерам, в том числе. А то что ни гонец - то просто Супер (это они так себя воспринимают), а как с Лагутенком в очном заезде, так старт никто выиграть не может, в том числе, и хваленый стартер Поважный. ДОЗВЕЗДИЛИСЬ! Меньше понтов надо и больше дела.

Предварительные составы команд в сезоне 2009 г.

Информация на 02.03.09г.

СК «ТУРБИНА»
г. Балаково:

«МЕГА-ЛАДА»
г. Тольятти:

«ВОСТОК»
г. Владивосток:

Команда из г. Салават
(название пока точно

важно другое - двойные стандарты. Тот же ГОЛЛОБ или ХАМПЕЛЬ, что уж говорить о ВОЛАСЕКЕ... - в Европе, в ГРАН-ПРИ они едут совсем по-другому, а у нас,

ЭКСПРЕСС

ВОСКРЕСЕНЬЕ

число, и хваленый стартер Поважный. ДОЗВЕЗДИЛИСЬ! Меньше понтов надо и больше дела.

Предварительные составы команд в сезоне 2009 г.

Информация на 02.03.09

СК «ТУРБИНА» г. Балаково:

Гизатуллин Денис
Поважный Роман
Власов Семен
Кузин Сергей
Сайфутдинов Денис
Нигматзянов Ленар
Косолапкин Александр

Юниоры:

Сайфутдинов Эмиль
Водяков Артем
Кудряшов Андрей
Носов Денис
Лобзенко Максим
Бородулин Владимир.

Возможно, 1 спортсмен - с 15 лет: Локтаев Александр.

«МЕГА-ЛАДА» г. Тольятти:

Иванов Роман
Иванов Даниил
Даркин Сергей
Бондаренко Илья
Кургускин Олег

Юниоры:

Бесчастнов Олег
Сидорин Евгений
Зелепукин Михаил
Заволгин Вадим
Зубарев Владимир
Сыгрышев Сергей
Карачинцев Сергей

Возможно, еще 2 спортсмена в возрасте 15 лет.

«ВОСТОК» г. Владивосток:

Лагута Григорий
Гафуров Ренат
Харченко Алексей
Гатиятов Руслан
Карайченцев Максим

Юниоры:

Лагута Артем
Казачук Вячеслав
Скачко Михаил
Куранов Никита
Рязанцев Владимир
Кремер Михаил
Маринюк Александр
Тюлькин Вячеслав

Возможно, 3 спортсмена с 15 лет - Тарасенко Вадим, братья Лысики Михаил и Иван.

Команда из г. Салават (название пока точно не известно):

Тюсеь Альберт
Гюсеь Радик
Кашарин Роман
Голубовский Виктор
Кантюков Роман
Кононов Игорь
Щепин Артем

Юниоры:

Алексеев Денис
Щепин Евгений
Лазарев Никита
Савельев Валерий
Иванов Михаил
+ из группы подготовки 2-3 человека

В НЛС не исключают, что в Чемпионате будет 4-ая команда гонщиков.

Большая утрата российского спидвея

24 февраля ушел из жизни президент клуба «Мега-Лада» Анатолий Степанов.

13 декабря прошлого года на него было совершено нападение. Версии преступления рассматриваются все - от разбоя до служебной деятельности. Анатолий Степанов получил травмы, трудно совместимые с жизнью. Он перенес несколько тяжелых операций и в последнее время находился на лечении в Москве.

О. Волохов, главный тренер СК «Турбина»:

Анатолий Степанов был справедливым и строгим руководителем, который сделал многое для спидвея в нашей стране. При нем построили огромный стадион в Тольятти, который, по моему мнению, является лучшим трековым стадионом в нашей стране. При нем «Мега-Лада» постоянно побеждала в российском Чемпионате, стала лучшей в Кубке европейских чемпионов. Это большая утрата.

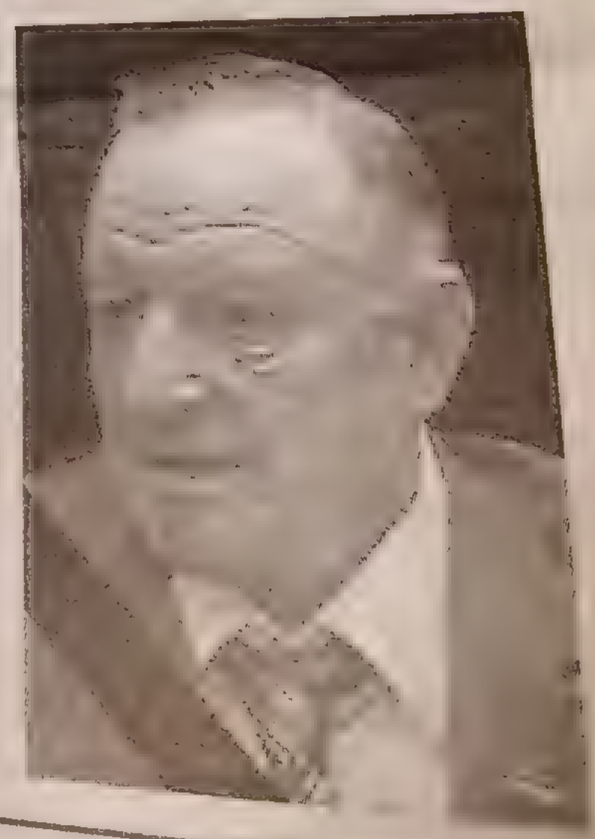
С. Кузин, гонщик СК «Турбина»:

В команде «Мега-Лада» под руководством Анатолия Алексеевича я выступал довольно долго, более 4-х лет. Больше всего меня в нем поражала колоссальная целеустремленность. Это качество хорошего гонщика: он был нацелен на победу на 110% и не принимал как результат второе и, уж тем более, третье место. Для меня известие о том, что на него напали в середине декабря, стало настоящим ударом.

Конечно, все, в том числе и я, верили в лучшее, в чудо. Но его не произошло. Анатолий Степанов не дал развалиться в свое время «Мега-Ладе» и, возможно, в целом, спидвею в стране. Я искренне соболезную его родным и близким.

С. Елизаров, ген. директор РИА «Экспресс»:

За последние пять лет мы часто общались с Анатолием Алексеевичем. Это был открытый человек и мудрый. Он сделал все для того, чтобы на новом стадионе были созданы все условия не только для гонщиков, но и для болельщиков, прессы. Там прекрасный пресс-центр, конференц-зал. Он всегда приходил на пресс-конференции еще до того, как на ней появлялись гонщики и тренеры, отвечал на вопросы журналистов. Очень жаль, что такой человек ушел из жизни. Это большая утрата и для тольяттинского клуба, и для спидвея в целом.



Гороскоп с 3 по 9 марта

ОВЕН
На этой неделе вам лучше забыть об экстравагантности - будьте проще. Извлекайте из ситуации положительные моменты. Честное слово, они там есть.

ТЕЛЕЦ
Неделя пройдет под знаком успокоения и умиротворенности. Но не стоит сидеть дома - смените обстановку. Тогда, возможно, вам не предъявят претензий.

БЛИЗНЕЦЫ
Всю неделю держите свои эмоции под контролем, иначе страсти могут накалиться до предела. В пятницу не спешите делать выводы и действовать под влиянием чувств.

РАК
Неделя располагает к общению и обещает вам успех. Но вы легко станете объектом весьма цветистых сплетен, если позволите себе хоть что-нибудь выходящее за рамки самых строгих приличий.

ЛЕВ
Судьба благосклонна к вам, но переменчива. Вас ожидает знакомство в самых неожиданных обстоятельствах. А тем, кто не одинок, следует лучше присмотреться к своему партнеру.

ДЕВА
В начале недели внимательно прислушайтесь к голосу интуиции. В четверг вечером возможен откровенный разговор, способствующий обновлению отношений.

ВЕСЫ
В окно повеяло весною, и эта неделя принесет вам восхитительную встречу. Порадуйте близких подарком или приятным сюрпризом.

СКОРПИОН
На этой неделе может быть совершено жестокое нападение на ваше самолюбие, причем с той стороны, откуда вы совсем не ждали критики.

СТРЕЛЕЦ
Будьте терпеливы. Определите, чего вы хотите, и спокойно добивайтесь желаемого - без истерик и других эффектных, но не слишком полезных действий.

КОЗЕРОГ
Легкомысленность не всегда вам к лицу, посему проявляйте разумную осторожность. В пятницу проведите вечер вместе с любимым человеком, создав друг для друга желанную атмосферу.

ВОДОЛЕЙ
Если принципы мешают вам наслаждаться жизнью - отойдите от принципов. Высокая самооценка - это хорошо, а адекватная - еще лучше. Прежде чем взвешивать достоинства и недостатки других, подумайте, так ли вы безгрешны. Среда и суббота - удачные дни для романтических встреч.

РЫБЫ
Если на горизонте ваших отношений появились трудности, то их необходимо решать вдвоем, а не впутывать в сложившуюся ситуацию друзей и родственников, желая, чтобы кто-то разрулил ситуацию за вас.

ЛЮБВИ ВДОГОНКУ

Это письмо пришло в редакцию из Вольска от нашей читательницы Л. Новиковой уже после того, как закончился наш конкурс ко Дню всех влюбленных.

Признание мужа

Я давно, друзья, женился,
У меня семья,
Но недавно вдруг влюбился,
Как мальчишка, я.

На мечту она похожа,
Лучше в мире нет!
И меня она моложе,
Ох, на много лет.

Думы все о ней и мысли,
К ней всегда спешу,
Я ее в буквальном смысле
На руках ношу.

Признаюсь в любви ей снова,
А она молчит,
И в ответ пока ни слова
Мне не говорит.

Улыбается при этом
Уголками глаз,
И меняет туалеты,
В день по десять раз.

Я влюблен!
Молчать не в силах,
Петь готов о ней,
Ну, а ей, дочурке милой,
Ровно десять дней.

Потолок Элит
Натяжные потолки пр-ва Германии Италии Бельгии России
Пр.Героев,30(ост. «Дом») 68-33-02,68-46-08
Окна Элит
Окно «под ключ» -10 500 руб.
RENAU
Пр.Героев,30(ост. «Дом») 68-33-02,68-46-08
МПК Люксы
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
металлическими рамами с выносом на 20-25 см.
Внутренняя и внешняя отделка, настил полов
8-906-309-57-84
Весенние скидки и подарки!
ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА И ДВЕРИ

Внимание, конкурс!

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Джентльмены предпочитают...

Помните мечту забавной девчонки из фильма «Москва слезам не верит»? «Иду это я по улице - вся такая красивая, ни на кого не гляжу, а парни вокруг так и падают к моим ногам, так и падают... И сами собой в штабеля укладываются» - говорила героиня.

Купоны помогут нам составить «фоторобот» идеальной женщины

Умение готовить - это само собой. Умение слушать, быть мужчине другом. А что касается внешности - только женщины могут выбирать автомобиль лишь по внешнему виду или цвету, а для мужчины всегда главное, что под капотом, что внутри!!! Конечно, хорошо,если при этом автомобиль будет красивым... Но из

Внимание, конкурс!

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Джентльмены предпочитают...

Помните мечту забавной девчонки из фильма «Девчата»? «Иду это я по улице - вся такая красивая, ни на кого не гляжу, а парни вокруг так и падают к моим ногам, так и падают... И сами собой в штабеля укладываются!», - говорила героиня. Вот так-то, мужчины, знайте: красота - это страшная сила! А что же думаете вы?

Читаем мы то, что вы пишете в купонах - и диву даемся! Оказывается, если верить тому, «что написано пером», совсем не красота вас привлекает. Ограничиваясь беглым описанием внешности, балаковские джентльмены предпочитают женщин, **равнодушных к нарядам, умеющих жить по средствам** (понятно, кризис-то наступает!), **желательно, не имеющих подруг**. И это понятно: подруги-то, они могут и в гости зачастить, значит, угощать их надо. Что еще ценят они?

Умение готовить - это само собой. **Умение слушать**, быть мужчине другом. А что касается внешности - только женщины могут выбирать автомобиль лишь по внешнему виду или цвету, а **для мужчины всегда главное, что под капотом, что внутри!!!** Конечно, хорошо,если при этом автомобиль будет красивым... Но из двух автомобилей он всегда (!) выберет тот, который лучше по своим внутренним данным. Точно также из двух женщин для длительных отношений мужчина ВСЕГДА выберет отнюдь не самую красивую, а ту, с которой легче в общении и, конечно, лучше в постели!!! История знает множество примеров, когда совсем не красивые женщины становились неотразимыми и у их ног были самые желанные мужчины. Вспомним хотя бы Великую Дурнушку Клеопатру, у ног которой были Юлий Цезарь и Марк Антоний...

Купоны помогут нам составить «фоторобот» идеальной женщины и описать ее характер. Результат коллективного труда вы видите в каждом из номеров «Круга».
САМЫЕ АКТИВНЫЕ, КРЕАТИВНЫЕ, ПОЗИТИВНЫЕ УЧАСТНИКИ КОНКУРСА ПОЛУЧАТ ПРИЗЫ ОТ НАШИХ СПОНСОРОВ!
Итоги конкурса подведем сразу после Международного женского дня.

КУПОН

ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

Рост, фигура_____

Волосы_____

Лицо (глаза, нос, губы)_____

_____

Характер_____

Должна уметь_____

_____

«Изюминка»_____

Ф.И.О., контактный телефон приславшего купон

_____

НАШИ СПОНСОРЫ

Швейный мир
всероссийская сеть швейных супермаркетов
Нам 5 лет!

С 17 февраля по 15 марта
Вас ждут грандиозные скидки и подарки!
Ждем вас по адресу: ул. Ленина, 95
Тел: 35-81-00, с 10:00 19:00

PARFUM Chantal
Декоративная КОСМЕТИКА
ПАРФЮМЕРИЯ известных фирм
ул. Ленина, 76 (ост. «Детский мир»)

Круг · газета ваших интересов

● Учредитель и издатель - Балаковское информационное агентство «Экспресс» (г. Балаково, ул. Степная, 54.)
● Газета зарегистрирована в Министерстве печати РФ рег. №578 ● Индекс издания - 53733
● Рекомендуемая цена - 3 руб

● ДЕРЖИТЕ С НАМИ СВЯЗЬ
● Балаково, 24, а/я 24
● Адрес редакции: ул. Степная, 54
● Тел. редакции 33-93-84, ● реклама - 35-95-11
● СНН - 33-93-84 (круглосуточно)
● Подписка - 62-12-42. ● Факс (8453) 35-95-12
● E-mail: express@balakovo.info

● Н. Г. Соколова - главный редактор
● И. А. Буганина - выпускающий редактор
● Т. С. Дорябина - ответственный секретарь

● Мнение авторов публикаций не обязательно отражает позицию редакции
● Авторы несут ответственность за достоверность предлагаемой информации
● Письма и материалы, не заказанные редакцией, не рецензируются и не возвращаются.

● Тираж 6017 экз. ● Газета выходит 1 раз в неделю, по вторникам.
● [illegible] - на коммерческой основе. ● Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений
● Оригинал-макеты изготовлены в РИА «Экспресс»
● Номер подписан 2.03.09. ● Время подписания в печать: по графику - 18.00, факт. - 18.00 Заказ № [illegible]

Отпечатано в ООО «РИК [illegible]»

Если бы мужчины могли рожать, они засадили бы ею полд...ни

№ 22
31 ...ь 2003

ОСТОРОЖНО: БОЛЬНИЧНАЯ ЭРОТИКА

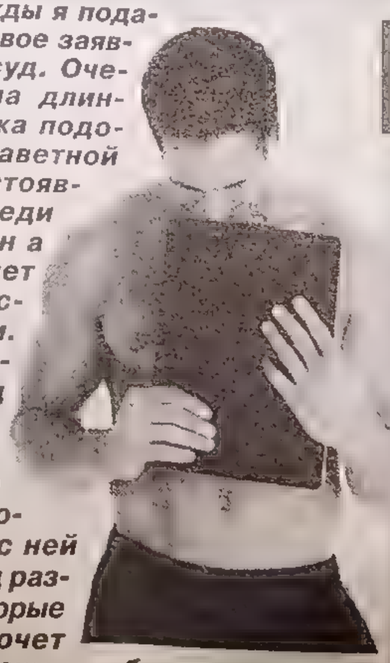
Супружеские измены случаются во всем мире, хотя, судя по многочисленным опросам, большинство семейных людей относятся к ним негативно. В России очередной опрос, проведенный ВЦИОМ среди жителей столицы, выявил такую картину: в наличии внебрачных связей признались 55 процентов мужчин и 25,5 – женщин. Посмотрим на эту проблему со стороны "слабого пола". Как разглядеть, где именно расставлены "силки" для мужа? Какие зоны риска представляют опасность для жен? Ориентировочно таких зон четыре: работа, друзья, отдых и – не удивляйтесь! – больница.

Больница – место постоянного стресса. Человек как бы исключен из полнокровной жизни, свобода его ограничена, возможности сведены к минимуму. И физически, и психологически он как бы выбит из колеи. В таком вакууме чувства обостряются. На больничной койке особенно остра потребность в ласке, тепле. И тут появляется милое существо в белом халате (медсестра или врач) с теплыми руками, которые бесстыдно раздевают, трогают, ощупывают тебя, будоража обострившиеся инстинкты. К тому же у молоденьких медсестер летом под халатом почти ничего нет, и когда они, фактически полуголые, наклоняются над "бесполым" пациентом, где-то на уровне подсознания возникает странное, необычное чувство – эротический шок, острый сексуальный голод.

Больничные романы гораздо в меньшей степени способны разрушить семейный очаг, нежели, скажем, служебные, однако реакция супружеской половины, а следовательно, и последствия могут быть разными – от мелкой обиды до глубокого стресса, вспышки ярости, скандалов, что вполне способно сделать невозможной дальнейшую совместную жизнь.

«Труд», май 2003 г.

ЖЕНИТЕСЬ? НЕ ОСТАНЬТЕСЬ НА БОБАХ!

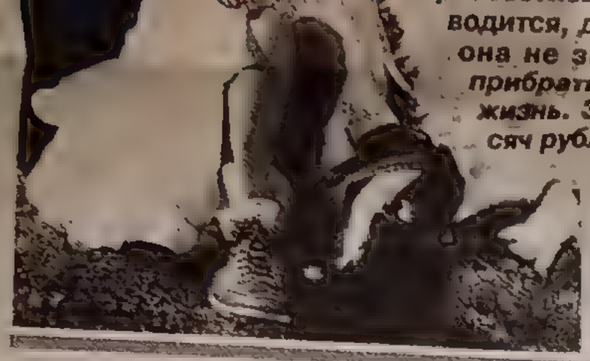


Однажды я подавала исковое заявление в суд. Очередь была длинная, и пока подошли к заветной двери, стоявший впереди мужчина средних лет успел рассказать историю своей жизни. У него свой бизнес, и очень доходный. Несколько лет назад бес попутал – женился на молоденькой смазливенькой девушке. Денег она из него вытянула не счесть, да еще погуливать стала. Решил он с ней развестись, и вот третий год разводится, делит деньги, которые она не заработала, но хочет прибрать к рукам и обеспечить себе дальнейшую жизнь. За это время на одну сумму детского

● Дом книги представляет

Как обезопасить дачный домик от посягательств

«Энциклопедия дачника» – эта книга окажется мудрым советчиком не только для начинающих, но и тех, кто считает себя опытным дачником. Настоящая дача начинается с дачного домика, поэтому энциклопедия предлагает различные проекты дачного домика, научит правильно спланировать участок,



водится, делит деньги, которые она не заработала, но хочет прибрать к рукам и обеспечить себе дальнейшую жизнь. За это время на одни суды пятьдесят тысяч рублей ушло, а конца разделу не видно. Стоял он и клял себя: "Дурак! Надо было сразу брачный договор заключать, тогда бы никаких проблем не было". И стало мне интересно, что ж это за брачный договор такой, а спросить не успела. Может, вы расскажете?

Л. Катаева

В 1996 году в России вступил в силу новый Семейный кодекс. В нем впервые был узаконен брачный договор – добровольное соглашение супругов по поводу имущественных прав и обязанностей. В нем супруги четко оговаривают, кто на что имеет право, кто кого и как содержит и как делится имущество и денежные средства в случае развода. Если все эти моменты зафиксированы в договоре, то никто из супругов уже не имеет права потребовать что-то "сверху" и процедура развода значительно упрощается.

В нашем городе заключение брачных договоров массового характера не носит. К нотариусам по этому поводу обращаются только очень состоятельные люди, которым есть что делить, и подобная информация держится в тайне. Остальные надеются в случае чего разобраться с дележом.

Но если вы хотите поделить свои «ложки» в цивилизованном порядке, лучше заключите брачный договор. Он не помешает. И не тешьте себя иллюзиями, что ваш супруг человек порядочный, плохо с вами не поступит. Всякое бывает. По крайней мере, будете знать, что не останетесь на бобах.

С.РАЗИНА

мика, поэтому энциклопедия предлагает различные проекты дачного домика, научит правильно спланировать участок, определить состав почвы, объяснит особенности строительных конструкций и материалов. Энциклопедия дачника, как всезнающий лоцман, проведет сквозь рифы ошибок при возведении и отделке дома, расскажет о секретах отопления, водоснабжения, устройстве камина, канализации и многом другом.

В вашем домике побывали непрошеные гости? Книга и здесь придет на помощь – просветит, как обезопасить дом от посягательств. Вы считаете, что устройство домика и дачного участка – пройденный этап... А вот и нет! Оригинальные дорожки, ограждения, устройства для хранения урожая, банька, бассейны и миниводоемы, зона отдыха для детей и взрослых, дачная мебель для сада и домика – все это неисчерпаемый кладезь для воплощения ваших фантазий и творчества.

А. ТОЛИН

● ОВОЩ В ПОМОЩЬ

Если бы мужики знали секрет репы...

"Была бы репа, доживем до лета", – говорили в старину. Неистовую любовь бедноты к репе наука сумела объяснить совсем недавно. Выяснилось, что витамина С в свежей репе аж 36 мг на 100 г веса. Для сравнения: в грейпфрутах, выведенных специально для витаминизации (гибрид лимона с апельсином), витамина С не намного больше – 38 мг на 100 г, в мандаринах и того меньше – 31 мг.

Репа – мощный источник цинка для мужского организма. Во всех медицинских предписаниях к лечению аденомы и простатита фигурируют препараты, содержащие большое количество этого элемента. Ученые шутят: "Если бы мужики знали секрет репы, они засадили бы ею полдачи". Настолько отменным стимулятором мужской силы является этот персонаж из сказки.

Полезна репа и для женщин. Исследования показали: климакс протекает значительно легче, если в перестраивающемся организме создать достаток магния и кальция, которые замедляют старение тканей. И тут наша репка – чемпион! (1093 мг на 100 г). Правда, такое изобилие в основном в ботве, в кореш-ках на 30 % меньше.

Теперь понятно, почему на прополку репы в середине июля селяне отправляли только бабушек, чтобы те, поев ботвы, оставались вечно молодыми.

Получить приличный урожай репы не трудно. Главное – не сеять ее раньше 3 июня (земля окончательно прогреется, а заморозки не вернутся).

Закопав семена в бороздки, можно отдыхать до Петрова дня (12 июля) – время прополки. Самый популярный сорт репы "петровская" назван именно так, что к указанной дате поспевает первый урожай. Но прополку устраивать не поголовную, а выборочную, убрав вместе с сорняками годные в пищу корнеплоды. Заодно проредите оставшуюся репу – получив место для наливания боков, она больше ничего от вас не потребует до самой осени.

Рецепты вкусных блюд из репы мы напечатаем, когда поспеет урожай.

А. КАРПОВ

ЗОЛОЙ ПО БЛОШКАМ

На редиске появилось много мелких блошек. Они скоро съедят все листочки, и растения погибнут, не успев развиться. Как спастись от этих насекомых? **Н. Кузнецова**

Описанные вами насекомые – это крестоцветные блошки. Уберечь свои растения от них безопаснее двумя способами. Проще всего оградить всходы от блошек, используя легкий укрывной материал, или после каждого полива щедро опылять листья редиса золой.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ОГУРЦАМ

Когда у вас на грядке растут огурцы уродливой формы, это сигнализирует о том, что растения имеют недостаточное питание.

Если огурцы имеют форму груши (то есть тонкие сверху и толстые снизу), значит им недостает калия и вам следует удобрить растения калийным удобрением или древесной золой.

Если огурцы напоминают морковку с толстым основанием и тонким хвостиком, нужно подкормить их азотом, коровяком или птичьим пометом.

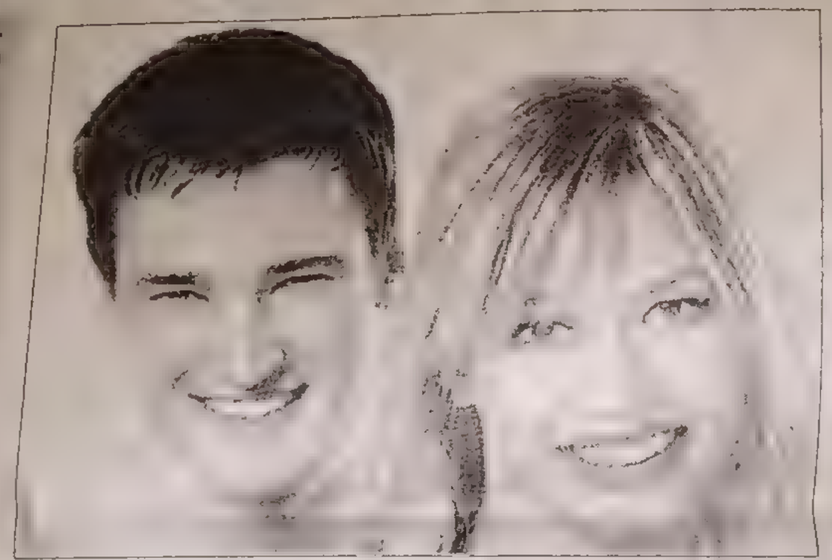
И помните, что внекорневая подкормка действует намного эффективнее и быстрее, чем удобрения, вносимые под корень. Важно только не обжечь листья, поэтому удобрения не делают концентрированными и распыляют в пасмурную погоду или вечером.

Я. ВИБУР

24 часа хорошего настроения

СОВЕТЫ ПО «УХОДУ» ЗА СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ

Никто из нас не посмеет появиться утром на своем рабочем месте неумытым и непричесанным. Внешне мы приводим себя в порядок. Но какой же беспорядок порой царит у нас внутри! Часто уже с утра мы ворчливы, неразговорчивы, в дурном расположении духа.



Утренняя хандра – не что иное, как дурные мысли, которые роились в голове перед сном. Поэтому, укладываясь спать, постарайтесь не думать о заботах и проблемах прошедшего и будущего дня – утро вечера мудренее!

● Проснувшись, дайте себе установку: "Сегодня прекрасный день! Я счастлив, что живу!"

● Помните, что большинство неприятностей – это всего лишь мелочи жизни, о которых через пару дней вы и не вспомните.

● Все, что предстоит сделать, делайте с удовольствием (даже если это ощущение вызвано искусственно).

● Не сердитесь по одному и тому же поводу – тренируйтесь дисциплинировать свои мысли.

● Никогда не ругайтесь. Ругань оскорбляет и унижает, она убивает всякое желание трудиться.

● Выдохните свой гнев! В буквальном смысле. Глубоко подышите 20 раз. Затем перед открытой форточкой сделайте 20 приседаний, это несомненно поможет. Потом можете улыбнуться, даже если трудно отдышаться.

● Если у вас хронически плохое настроение, докопайтесь до его причины!

● Это знак протеста со стороны организма. Попытайтесь понять, что поднимает у вас настроение, дает успокоение.

● Хорошее настроение – это здоровье, успех, удача.

● Плохое настроение – нарушение обмена веществ, повышение кровяного давления, язва желудка, кожные аллергии, складки в уголках губ и неприязнь окружающих. Выбирайте!

Подготовил А. КАРПОВ

Если срочно, то без записи

Мой ребенок часто болеет, и нам приходится постоянно посещать разных специалистов в детской поликлинике № 2. Но записаться к ним можно только во вторник с 13.00. Вы бы видели, какая очередь там собирается! Неужели ничего нельзя сделать?

Р. КАЛИНИНА

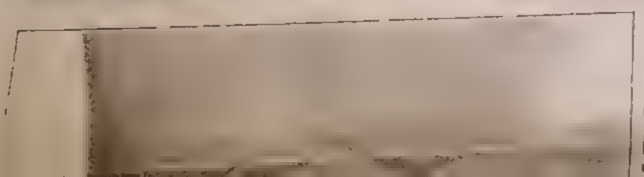
Во вторник к 13.00 в детской поликлинике № 2 действительно собирается целая толпа. Здесь и дети, и родители, и бабушки – народ лихорадочно ищет последнего в очереди и оценивает шансы на получение талона. Некоторые заняли очередь аж с 10 часов.

– Зачем вы так рано пришли сюда? – спрашиваю старенькую бабушку.

– А что сделаешь, позже придешь – талонов не достанется. Так уже было. Вот и приходится мне идти пораньше. Дочка-то с мужем работают, а внучка в школе. Им некогда здесь сидеть.

Многие мамы ропщут: неужели нельзя сделать свободную запись в течение не-

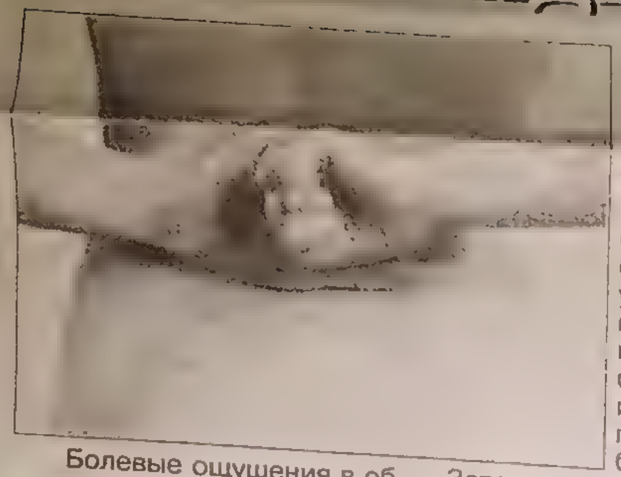
У вас остеохондроз?



– на суставы можно сделать компрессы из слабого раствора уксуса. Смочите в нем льня-

РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Лишай проходит за два



– на суставы можно сделать компрессы из слабого раствора уксуса. Смочите в нем льняное полотенце (на 0,5 л воды 1 столовую ложку уксуса или 1 чайную ложку уксусной эссенции), слегка отожмите и оберните этим полотенцем больное место. Затем укутайте его шерстяным платком. Держите от 1,5 до 8 часов. Потом все смойте;

– можно измельчить на терке (или в комбайне) редьку, выдавить сок, смешать в равных пропорциях с виноградным вином, поставить на огонь и выпаривать до кашицеобразного состояния. Распределить полученную теплую массу на ткани и делать компрессы.

Болевые ощущения в области позвоночника и поясницы. Увы, остеохондроз не щадит ни молодых, ни пожилых. Вот несколько рецептов скорой помощи:

– сделайте настойку из сока спелых плодов горького перца и растирайте ею больные места;

– эффективные примочки получатся из сока или кашицы натертого на крупной терке хрена;

Врач-гомеопат Г. ПЕТРЕНКО

ПРОХОДИТ ЗА ДВА ДНЯ

Хочу поделиться рецептами народной медицины. Если лишай потереть мякотью изюма – проходит после одной-двух процедур.

При стоматите и стрептодермии возьмите флакончик с натриевой или калиевой солью, смешайте с одной столовой ложкой без верха сливочного масла и смазывайте больные места Это очень эффективное средство. Попробуйте!

Н. ТИТОВА

ше. Дочка-то с мужем работают, а внучка в школе. Им некогда здесь сидеть.

Многие мамы ропщут: неужели нельзя сделать свободную запись в течение недели, ведь не все могут уйти с работы и простоять здесь полдня. Заведующая поликлиникой Т. Н. Кривоталова дала такое разъяснение ситуации: на протяжении ряда лет в поликлинике проводились опросы, как улучшить работу, и ничего удобнее такого вида записи не нашли. Поликлиника же обслуживает всю заканальную часть и села, причем сельские дети обслуживаются вне очереди, поэтому на прием к некоторым специалистам трудно попасть. Но если по каким-либо причинам нужно срочное обследование, то врач решит эту проблему вместе с заведующим отделением без предварительной записи.

Н. МАЛЮТИНА

И МЕНЯ ВЫЛЕЧИТ, И ТЕБЯ ВЫЛЕЧИТ!

ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА

Меня ужалила оса. Еле-еле дошла домой, рука распухла так, как будто кто-то раздувал ее насосом. Через 15 минут рука опухла до самого локтя и одеревенела. Я позвонила соседке-химику.

Она сделала кашицу из питьевой соды и сильно потерла место укуса. Затем, не смывая соду водой, а просто стряхивая порошок, привязала на всю опухшую часть руки много зелени петрушки, предварительно поколотив ее (до образования сока) толкушкой. Забинтовала широким бинтом.

Петрушку я держала весь вечер и ночь. Утром опухоль совсем пропала.

ЛЕЧИМ ГЕРПЕС

Есть очень простые и эффективные способы лечения так называемой простуды на губах, которую еще называют герпесом. Несколько раз в день высыпания следует смазывать валокордином. Герпес исчезает в течение 1 – 2 дней.

СУСТАВЫ БОЛЯТ?

Совет женщинам, у которых из-за полоскания в холодной воде болят суставы. Здесь помогут обыкновенные зрелые каштаны. Скажем, вечером, когда вы смотрите телевизор, просто подержите каштаны в руках или перебирайте их рукой, как китайские шарики, Очень хорошо делать ими массаж спины и шеи. Боль сходит незаметно.

советы травника

КОКТЕЙЛЬ «ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ»

На наших садово-огородных участках растут настоящие лекарства, только надо правильно их применять.

Смешать в равных частях по 100 г. свежеотжатого сока огурцов, моркови, свеклы. Пить по полстакана трижды в день натощак. Помогает при гастритах, ожирении, атеросклерозе, предраковых состояниях, диабете, гипертонии.

Свекла – чемпион среди овощей по содержанию биоактивного вещества бетаина и йода. Однако свекольный сок в чистом виде употреблять не следует – вызывает сильный спазм сосудов и может привести к рвоте.

За курс лечения (3 – 4 недели) долю свекольного сока можно увеличить. Такой коктейль очистит кровь, поможет рассасыванию злокачественных образований, улучшит обменные процессы в организме.

Никакой мигрени

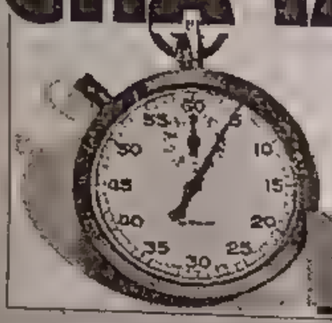
Кружочки сырой свеклы приложите к вискам или затылку. Головную боль снимет за минуту. При мигренях гипотензивного происхождения стоит пить сок вареной свеклы по 7 столовых ложек в день с медом.

Подготовил А. КАРПОВ

...ровые банки ...авляют 1 чайную ложку уксусной кислоты.
...АПУСТЫ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ
...ровая, 16 марта 2004 г.

СОВЕТЫ ДОКТОРА КОНОВАЛОВА

СНАЧАЛА ПРЕДСТАВЬТЕ, А ПОТОМ ПРИСТУПАЙТЕ



Звонок будильника. Обычно мы взбудораженно вскакиваем, бросаемся лихорадочно выполнять утренний ритуал, чтобы не опоздать на работу. Как правило, в это время у человека не бывает лишней минуты, чтобы привести мысли в порядок, спланировать свой день.

Для того чтобы выкроить время, которого не хватает, заведите будильник на 3-5 минут раньше обычного. Проснувшись, не спешите вскакивать резко, постепенно будоражьте, будите себя (все это займет 20-30 минут). После этого представьте себе предстоящий день во всех подробностях: обязанности, которые вам придется выполнять, дела, встречи с необходимыми вам людьми. Затем представьте, как вы заканчиваете свой трудовой день, куда потом пойдете, в какие магазины зайдете, как вы возвращаетесь домой, что будете делать дома. Все эти события «прокрутите» поочередно вплоть до того момента, как вы снова окажетесь в кровати.

Таким образом вы закладываете программу в свое информационное поле. Ваша программа выйдет в общее информационное поле планеты и будет выполняться в течение дня. После этого не спеша приступайте к своим делам. Эти рекомендации помогут вам изменить жизнь именно так, как это необходимо вам.

Если вы вдруг осознали, что планировать вам, собственно, нечего, что жизнь не заполнена так, как вам бы хотелось, это тоже результат. Теперь есть повод задуматься о том, чего же вам не хватает, как и чем заполнить свою жизнь.

Имейте в виду, что люди, планирующие свой день, менее подвластны чужому влиянию, не суетливы, а их жизнь осмысленна и продуктивна.

Подготовил А. ТОЛИН

ОТ АРТРИТОВ И АРТРОЗОВ

Хочу предложить несколько народных рецептов, позволяющих если не совсем вылечить артрозы и артриты, то хотя бы облегчить страдания.

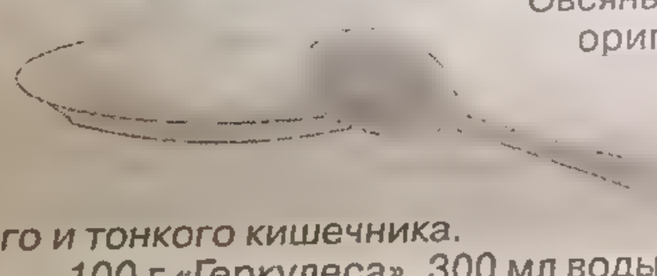
Известная многим дачникам огуречная трава помогает при подагрических и ревматических болях в суставах и мышцах. Сделать настой очень просто. Возьмите половину столовой ложки сухих цветов и залейте их стаканом кипятка. Затем дайте настояться в течение 5 часов в закрытой посуде и процедите через несколько слоев марли. При болях принимайте по одной столовой ложке 5-6 раз в день.

При подагре многим очень помогает шелуха стручков фасоли. 1,5-2 столовых ложки измельченной шелухи стручков фасоли прокипятите 2-3 часа на медленном огне в одном литре воды. Дайте остыть и процедите лечебную жидкость через несколько слоев марли. Пить отвар надо 4 раза в день по полстакана.

Ну и, конечно, не могу не упомянуть о крапиве. Это растение очень хорошо справляется с артритом. Возьмите одну столовую ложку сухих листьев и залейте их стаканом кипятка. Затем надо настоять жидкость в хорошо укутанном сосуде в течение часа и процедить через три слоя марли. Принимать настой по одной столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Т. ПОЛКОВНИКОВА

ЧИСТИМ КИШЕЧНИК



Овсяный кисель – оригинальное средство для очистки толстого и тонкого кишечника.

100 г «Геркулеса», 300 мл воды, 1 ч. ложка сахара. Залить теплой кипяченой водой овсяную крупу, перемешать, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на сутки. Процедить, отжать через марлю. В полученное овсяное молоко положить корку черного хлеба и поставить на сутки в теплое место. Слить заквашенную жидкость, добавить соль, сахар и прокипятить при помешивании, пока не образуется густая масса. Кисель горячим разлить в глубокие тарелки и остудить. Готовый кисель разрезать на порции и полить луковым соусом (репчатый лук поджарить на растительном масле).

«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

ПЛОСКИЙ ЖИВОТИК – ЭТО ПРОСТО

Немного упорства – и вы скоро убедитесь, что ежедневные усилия были не напрасны. Результат – подтянутые ягодицы, плоский животик. Для наилучшего эффекта нужно выполнять это несложное упражнение дважды в день.

Лягте на спину, согните ноги, плотно прижав стопы к полу. Напрягите мышцы и плавно приподнимите туловище. Задержитесь в такой позе на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Дышите ровно и глубоко.

Повторите не менее десяти раз.

«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

ПИШИТЕ ЛЕВОЙ!

С возрастом память может не ухудшаться, а становиться даже лучше, уверяет американский невропатолог Барри Гордон. Причина досадной забывчивости, которая многих начинает беспокоить уже в 30-40 лет, не в потере па-

РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

ЛОМИТ СУСТАВЫ?

МОЙ КУМИР

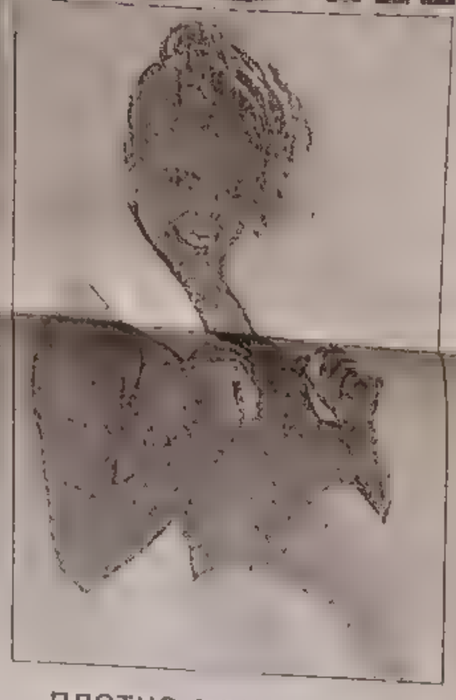
КИШЕЧНИК

Овсяный кисель – оригинальное средство для очистки толсто-го и тонкого кишечника.

100 г «Геркулеса», 300 мл воды, 1 ч. ложка сахара. Залить теплой кипяченой водой овсяную крупу, перемешать, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на сутки. Процедить, отжать через марлю. В полученное овсяное молоко положить корку черного хлеба и поставить на сутки в теплое место. Слить заквашенную жидкость, добавить соль, сахар и прокипятить при помешивании, пока не образуется густая масса. Кисель горячим разлить в глубокие тарелки и остудить. Готовый кисель разрезать на порции и полить луковым соусом (репчатый лук поджарить на растительном масле).

«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

ПЛОСКИЙ ЖИВОТИК – ЭТО ПРОСТО



Немного упорства – и вы скоро убедитесь, что ежедневные усилия были не напрасны. Результат – подтянутые ягодицы, плоский животик. Для наилучшего эффекта нужно выполнять это несложное упражнение дважды в день.

Лягте на спину, согните ноги, плотно прижав стопы к полу. Напрягите мышцы и плавно приподнимите туловище. Задержитесь в такой позе на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. Дышите ровно и глубоко.

Повторите не менее десяти раз.

«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

РЕЦЕПТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОМОЖЕТ ГЛИНА

У моей сестры продолжительное время болели коленные суставы и поясница. В лечении ей очень помогла голубая глина. Глину заливала слабосоленой водой. Тщательно размешивала, читая «Отче наш», до получения равномерной густой пластичной массы. Затем нагревала глину на водяной бане или *на солнце. Накладывала аппликации 16 раз (ежедневно или, чередуя, через день, или два дня). Использованную глину зарывала в землю.*

А. МИХЕЕВА

МОЙ КУМИР – СОЕВЫЙ СЫР!

Некоторые люди весьма скептически относятся к продуктам из сои. А напрасно. Она особенно полезна пожилым. Я вот соевые кушанья уже несколько лет готовлю. Нравится. В кишечнике после их употребления никакой тяжести.

Кстати, в Японии соевая паста, разведенная бульоном, вкупе с морскими водорослями, овощами и бобами входит в состав национального блюда. Решающее значение, по мнению представителей Национального ракового центра, имеет именно соя. Благодаря входящим в ее состав изофлавоноидам японки реже болеют раком груди, чем европейские женщины.

Галина Владимировна, «Ай, болит!», № 36, 2003 г.

АХ ЭТА КРАСНАЯ КАЛИНА!

Калина произрастает в лесной и лесостепной зонах России, в лиственных и смешанных лесах, а также разводится в садах и парках.

Кора калины обладает сосудосуживающим, противовоспалительным, противосудорожным, успокаивающим действием.

Плоды калины улучшают работу сердца, усиливая сокращение его мышц, обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Настой цветков принимают при простудных заболеваниях, кашле, охриплости голоса и как наружное средство для полоскания горла при ангинах.

В народной медицине отвар коры широко применяют как противоспазмалитическое и успокаивающее средство при истерии, судорогах и маточных кровотечениях. Сок ягод используют наружно при юношеских угрях и различных гнойничковых заболеваниях кожи.

Заготавливают кору в апреле, цветки – в мае-июне, а плоды – в сентябре.

Способ приготовления **настоя:** 1 ст. л. ягод или цветков залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить, принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

Способ приготовления **отвара:** 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом воды и кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

несколько слоев марли. Пить отвар надо 4 раза в день по полстакана.

Ну и, конечно, не могу не упомянуть о крапиве. Это растение очень хорошо справляется с артритом. Возьмите одну столовую ложку сухих листьев и залейте их стаканом кипятка. *Затем надо настоять жидкость в хорошо укутанном сосуде в* течение часа и процедить через три слоя марли. Принимать настой по одной столовой ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Т. ПОЛКОВНИКОВА

ПИШИТЕ ЛЕВОЙ!

С возрастом память может не ухудшаться, а становиться даже лучше, уверяет американский невропатолог Барри Гордон. Причина досадной забывчивости, которая многих начинает беспокоить уже в 30-40 лет, не в потере памяти, а в обилии информации, которая лавиной обрушивается на мозг. Чтобы держать нужные сведения в памяти, необходимо поддерживать физическую и умственную активность.

В ходе экспериментов американский нейробиолог Лоуренс Катц даже разработал особую гимнастику для мозга – нейробику. Она обостряет память, стимулирует интеллект, улучшает настроение. Можно без труда запомнить большой массив информации, если сначала выполнить занятия нейробикой.

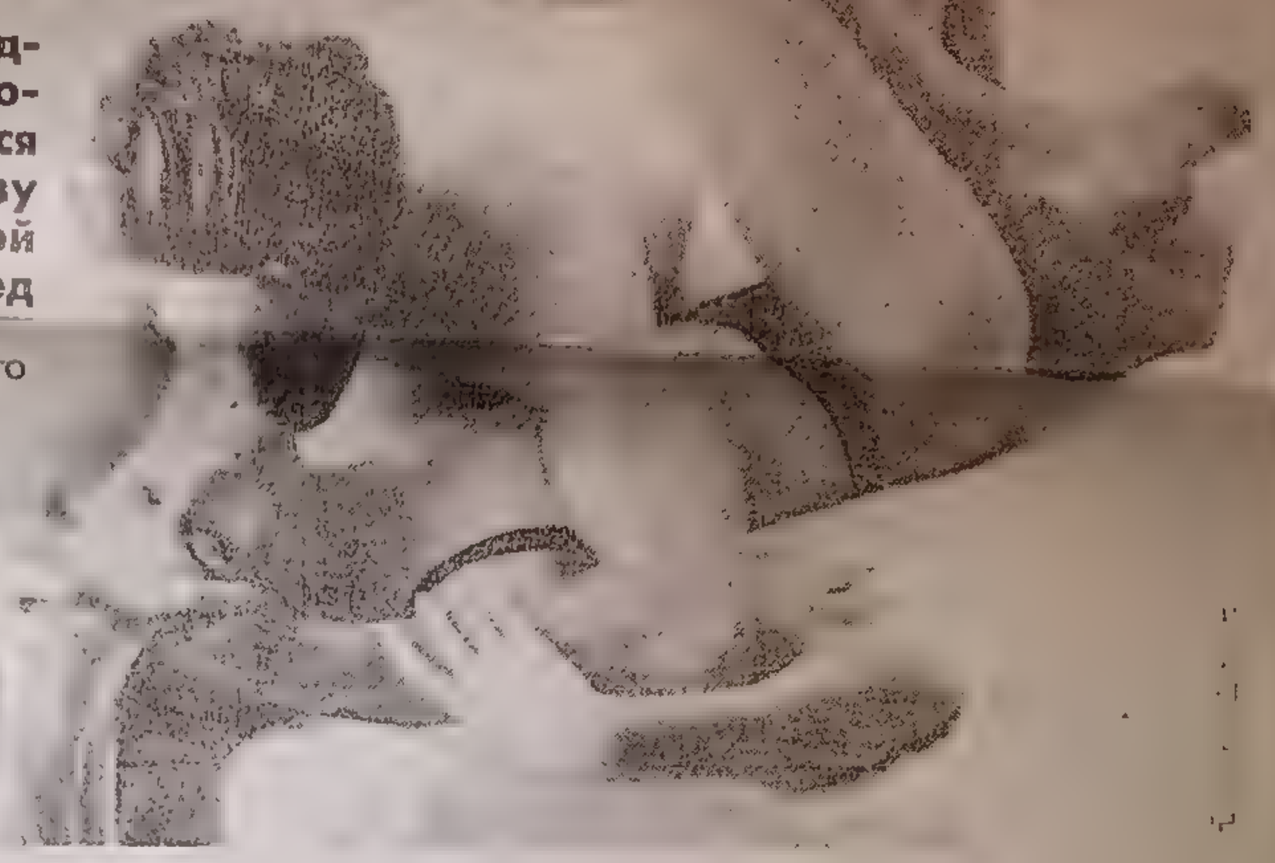
Вот два самых простых и доступных упражнения мозговой гимнастики. Первое: время от времени следует выполнять привычные действия с закрытыми глазами (принимать душ, одеваться, ходить по квартире). Второе: если вы правша, пишите в день хотя бы несколько строк левой рукой. Проводящим путям и коре противоположной стороны мозга придется выполнять незнакомую работу, это пойдет на пользу памяти и умственным способностям.

Л. Н

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

19 СЕНТЯБРЯ С 17.00 ДО 19.00

МАЛЕНЬКИЙ НОЧНОЙ СПЕКТАКЛЬ



В американской комедии «Голый пистолет» есть такая сцена: поссорившись со своей подругой, главный герой в сердцах кричит: «Я имитировал все оргазмы!» В этот момент ни одна из зрительниц не может удержаться от смеха – невероятно забавно слышать эту фразу от мужчины. Смех смехом, но едва ли не каждой женщине приходилось разыгрывать оргазм перед мужем или любовником.

Хорошо это или плохо? Некоторые эксперты считают, что, идя на эту «военную хитрость», мы оказываем и себе, и своему партнеру медвежью услугу. Хотя иногда «розыгрыш» необходим. Например, если мужчина, в которого вы влюбились, оказался неопытным и неумелым любовником, его старания заслуживают поощрения в виде невинной имитации.

Кроме того, «маленький ночной спектакль» часто становится ступенькой на пути к настоящему оргазму. Иногда от собственных стонов и учащенного дыхания можно завестись так сильно, что высшее наслаждение станет вам доступно.

Если же фантазия вашего любовника ограничивается лишь несколькими манипуляциями, а сам он заботится только о собственном удовлетворении, не давайте ему повода думать, что в постели у вас все прекрасно. Пусть знает неприятную, но правду.

Вот другой пример. Если у мужа или возлюбленного потребность в сексуальных контактах значительно выше, чем у вас, не надо разыгрывать оргазм всякий раз. Потому что иначе партнер всегда сможет настоять на близости, резонно заявляя: «Тебе ведь каждый раз бывает так хорошо...»

И последнее. Если «театральное представление» вам приходится разыгрывать всегда, если ни нежность, ни ласки не дают желаемого результата, значит, придется признать неприятное – у вас сексуальные проблемы. Поэтому довольно заниматься обманом и, главное, самообманом, нужно пытаться решить эти проблемы с помощью специалиста. Поверьте, они вполне решаемы.

«Лиза», № 21, 2003 г.

ЗАГОТОВКИ

КАПУСТА, МАРИНОВАННАЯ С ПЕРЦЕМ

Красный сладкий перец – 1 часть, свежая капуста – 2 части.

Перец на 5 минут опускают в кипящую воду, охлаждают в холодной воде, удаляют плодоножки, перегородки, семена, нарезают соломкой и смешивают с тонко нарезанной капустой и семенами укропа, укладывают в банку и заливают заливкой: на 1 литр воды – 1 стакан сахара и 1 ст. ложка крупной соли. 0,7-литровые банки пастеризуют 10 минут и перед закрытием добавляют 1 чайную ложку уксусной кислоты.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ

Капусту тонко нашинковать, морковь – соломкой, добавить лавровый лист, черный перец, все перемешать и залить приготовленным рассолом (на 1 литр воды – одна столовая ложка соли и одна ст. ложка сахара), на трое суток поставить в тепло, а затем в холодное место.

БАКЛАЖАНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Баклажаны нарезают кружочками, солят и поджаривают в растительном масле. Очищенный зеленый ***сладкий перец вместе с чесноком*** по вкусу пропускают через мясорубку. Баклажаны укладывают слоями, перекладывают их перцем с чесноком, заливают холодной заливкой и убирают в прохладное место.

Заливка: на 1 литр воды – 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

На 4 кг кабачков берут 2 кг томатов, 250 г моркови, 1 корень петрушки, 1 луковицу, зелень укропа и петрушки, 3 зубчика чеснока, растертые с 3 ст. ложками соли, 1 ст. ложку сахара, черный молотый и красный острый перец по вкусу.

Овощи чистят, у кабачков удаляют семена, мелко на-

ПРОВОДА НАД ГОЛОВОЙ

Нашему садовому товариществу предлагают просеку, по которой проходит линия электропередачи. Разве это не опасно для здоровья?

В. Круглова

Отвечает руководитель лаборатории электромагнитных полей НИИ медицины труда профессор Ю. Пальцев:

– Возможно, все не так страшно, и пугаться любых проводов не стоит. Следует для начала узнать, получено ли на застройку разрешение в органах госсанэпиднадзора. Если да, то значит все требования и нормативы, где учитывается мощность линий, расстояние до них, соблюдены, и опасности никакой нет. Это же касается и «соседства» с силовыми трансформаторными будками, радио- и телевизионными передающими средствами.

Часто спрашивают: правда ли, что электромагнитное излучение отрицательно влияет на структуру почвы, в которой под его воздействием погибает микрофлора. Мнения на этот счет противоречивы, поскольку прямых доказательств подобного нет.

«Труд-7», июль 2003 г.

ВИНО ОТ СТАРОСТИ

Сенсационное открытие американских ученых: эликсир жизни можно получить из красного вина. В благородном напитке они обнаружили энзимы, под влиянием которых клетки размножаются на 80 процентов быстрее и живут почти в полтора раза дольше.

Первые опыты проводились на обычных пекарских дрожжах. Сейчас ученые уже изучают действие вина на лабора-

КАПУСТА, МАРИНОВАННАЯ С ПЕРЦЕМ

Красный сладкий перец – 1 часть, свежая капуста 2 части

Перец на 5 минут опускают в кипящую воду, охлаждают в холодной воде, удаляют плодоножки, перегородки, семена, нарезают соломкой и смешивают с тонко нарезанной капустой и семенами укропа, укладывают в банку и заливают заливкой: на 1 литр воды – 1 стакан сахара и 1 ст. ложка крупной соли. 0,7-литровые банки пастеризуют 10 минут и перед закрытием добавляют 1 чайную ложку уксусной кислоты.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ ПО-СТАВРОПОЛЬСКИ

Капусту тонко нашинковать, морковь – соломкой, добавить лавровый лист, черный перец, все перемешать и залить приготовленным рассолом (на 1 литр воды – одна столовая ложка соли и одна ст. ложка сахара), на трое суток поставить в тепло, а затем в холодное место.

БАКЛАЖАНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ПЕРЦЕМ

Баклажаны нарезают кружочками, солят и поджаривают в растительном масле. Очищенный зеленый ***сладкий перец вместе с чесноком*** по вкусу пропускают через мясорубку. Баклажаны укладывают слоями, перекладывают их перцем с чесноком, заливают холодной заливкой и убирают в прохладное место.

Заливка: на 1 литр воды – 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

На 4 кг кабачков берут 2 кг томатов, 250 г моркови, 1 корень петрушки, 1 луковицу, зелень укропа и петрушки, 3 зубчика чеснока, растертые с 3 ст. ложками соли, 1 ст. ложку сахара, черный молотый и красный острый перец по вкусу.

Овощи чистят, у кабачков удаляют семена, мелко нарезают и обжаривают в растительном масле. Обжаренные овощи пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленную зелень и остальные компоненты. Массу разогревают и раскладывают в банки. 0,7-литровые банки пастеризуют 40 минут.

Подготовил А. ПОВАРЕНОВ

ПРОВОДА НАД ГОЛОВОЙ

Нашему садовому товариществу предлагают просеку, по которой проходит линия электропередачи. Разве это не опасно для здоровья?

В. Круглова

Отвечает руководитель лаборатории электромагнитных полей НИИ медицины труда профессор Ю. Пальцев:

– Возможно, все не так страшно, и пугаться любых проводов не стоит. Следует для начала узнать, получено ли на трассе разрешение в органах госсанэпиднадзора. Если да, то значит все требования и нормативы, где учитывается мощность линий, расстояние до них, соблюдены, и опасности никакой нет. Это же касается и «соседства» с силовыми трансформаторными будками, радио- и телевизионными передающими средствами.

Часто спрашивают: правда ли, что электромагнитное излучение отрицательно влияет на структуру почвы, в которой под его воздействием погибает микрофлора. Мнения на этот счет противоречивы, поскольку прямых доказательств подобного нет.

«Труд-7», июль 2003 г.

ВИНО ОТ СТАРОСТИ

Сенсационное открытие американских ученых: эликсир жизни можно получить из красного вина. В благородном напитке они обнаружили энзимы, под влиянием которых клетки размножаются на 80 процентов быстрее и живут почти в полтора раза дольше.

Первые опыты проводились на обычных пекарских дрожжах. Сейчас ученые уже изучают действие вина на лабораторных крыс и мышей. Открытие может привести к перевороту не только в медицине, но и в косметической промышленности. Рассматривается даже возможность изготавливать «таблетки молодости» на основе красного вина.

Вести.Ру

ДОМ КНИГИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАУЛО КОЭЛЬО

ОДИННАДЦАТЬ МИНУТ

С тех пор как знаменитый роман-притча «Алхимик» сделался достоянием общественности, его автор прочно удерживает позиции в десятке самых издаваемых писателей мира.

Новое произведение бразильского автора Пауло Коэльо продолжает женскую тему, начатую в романах «На берегу Рио-Пьедра села я и заплакала», «Вероника решает умереть» и «Дьявол и сеньорита Прим». Но по утверждению самого автора, «Одиннадцать минут» – «книга, толкующая о таком предмете, который может и смутить, и шокировать, и ранить». Это самый откровенный, самый натуралистический – и самый скандальный из всех его романов.

Новый роман – история о проститутке по имени Мария. Именно ей, профессиональной жрице любви, предстоит выразить сомнения и размышления автора о проблеме, которая давно уже назрела в современном обществе, но о которой никто еще не решается говорить открыто.

В отличие от большинства литературных предшественниц, Мария сознательно выбирает свой жизненный путь и честно признается самой себе, что движут ею не нужда, душевная пустота или жажда приключений, а желание разобраться в собственной природе. Стремление понять физиологические и психологические механизмы, управляющие отношениями между мужчинами и женщинами.

Одиннадцать минут. Ровно столько, по наблюдениям Марии, продолжается среднестатистический половой акт. Секс для множества мужчин и женщин – это наркотик, позволяющий забыть о проблемах, способ самоутверждения, компенсация неудовлетворенной потребности в близости.

Чтобы достичь своей цели, Марии предстоит пройти через гамму самых разнообразных телесных ощущений, включая погружение в манящий и опасный мир «боли, страдания и огромного наслаждения». И открыть для себя, что подлинное наслаждение невозможно без ощущения близости – как физической, так и духовной, – которое может дать человеку только настоящая Любовь.

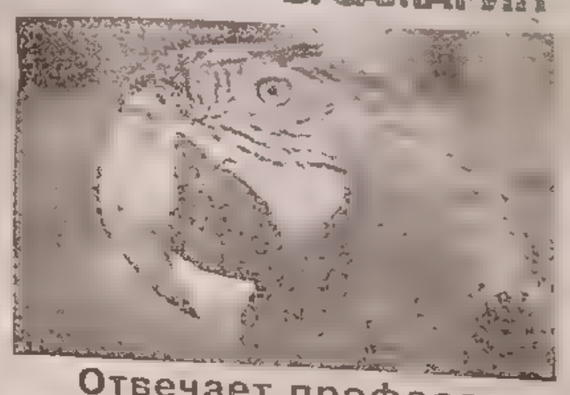
Как и во всех других книгах Коэльо, в «Одиннадцати минутах» каждый читатель найдет отклик на собственные, важные именно для него вопросы. Но так же, как и в других произведениях, он не получит на них готовых ответов. Ведь поиск собственной Истины – это дело сугубо личное. И, быть может, именно роман «Одиннадцать минут» кому-то поможет обрести душевную и физическую гармонию.

Подготовил А. ТОЛИН

ПОПКА НЕ ДУРАК

Зашел к знакомым, а у них «разговаривающий» попугай. Славно побеседовали! Интересно, насколько осознанно делают это птицы?

В. САМАРИН



Отвечает профессор, доктор биологических наук И. БЕМЕ:

– Если говорящую птицу планомерно учить, она будет воспроизводить слова и фразы механически. Но когда попугай «схватывает» отрывки речи самостоятельно, он в дальнейшем будет их произносить «в нужное время и в нужном месте». Наиболее хорошо это делает серый африканский попугай жако, способный осознанно заучить до 200 слов и фраз. Здесь мы наблюдаем то, что ученые называют элементарной рассудочной деятельностью. Волнистые же попугайчики воспроизводят речь более механически, хотя могут, к примеру, звать по имени хозяина, просить есть и т. д.

«Труд-7», июль 2003 г.

СУТЬ № 11, 16 марта 2004 г

Псалом по... ИГРОВЫМ АВТОМАТАМ

Уважаемая редакция!

Я глубоко верующий православный человек. Хочу вам и читателям вашей газеты рассказать историю, которая потрясла меня до глубины души.

Недавно на автобусной остановке я встретила знакомую, которая воспитывает двух детей, 10-ти и 13-ти лет. Славная женщина. Никто ничего плохого о ней не скажет: не пьет, не курит, не гуляет. Тянет одна ребятишек из последних сил. Смотрю: осунулась, похудела, глаза заплаканны. Спрашиваю, что случилось? Здоровы ли дети? Видимо, в ответ на мое сочувствие мою знакомую как прорвало – она залилась слезами. Ведь не с каждым поделишься такой бедой. «Не могу, говорит, больше так жить. Руки на себя наложу!»

Стала я ее расспрашивать, мол, что да как. Сначала она стеснялась сказать, а потом поведала, что пристрастилась к игровому автомату, который находится рядом с киоском, где она работает продавцом. Раз-другой женщине крупно повезло, а потом проигрыши стали перекрывать выигрыш. Проиграла зарплату за целый месяц, влезла в долги. Детей кормить нечем. Умом понимает, что игровой автомат – ловушка, не переиграть его, но удержаться не может. Тянет ее к нему как магнитом – не устоять.

Посоветовала я своей знакомой читать 26-й псалом Давида. Отксерила страничку из своей Библии и отдала ей. Многие мои знакомые на себе испытали чудотворную, защищающую от беды и греха силу этого псалма. Слава Богу, помог он и этой несчастной – пока держится. Говорит: «Как только подходит искушение; начинаю читать псалом. Бес и отступает». Всем, кто испытывает личные житейские трудности, советую читать этот стих из Библии как можно чаще.

В заключение я и другие мои православные братья и сестры хотим спросить: почему балаковские власти разрешают устанавливать этот источник греха и бесовского наваждения в самых людных местах нашего города, в том числе и на остановках? Если в наше время нельзя запретить грязный бизнес, пусть он хотя бы прячется подальше от глаз людей, слабых духом.

Прошу мою подпись не указывать. Иначе люди досужие смогут догадаться, о какой женщине, попавшей в беду, идет речь, – неудобно ей будет. Депутатам и балаковскому мэру, напротив, можете это письмо передать лично. Пусть выскажут свое мнение по поводу вышеизложенного через вашу газету. И еще прошу, напечатайте 26-й псалом Давида – может, не одному человеку он послужит и убережет от беды.

Е.

26 ПСАЛОМ ДАВИДА

Господь – свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь – крепость жизни моей: кого мне страшиться?

Если будут наступать на меня злодеи, противники и враги мои, чтобы пожрать плоть мою, то они сами преткнутся и падут.

Если ополчится против меня полк, не убоится сердце мое, если восстанет на меня война, и тогда буду надеяться.

Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господню и посещать ***святой храм Его.***

Ибо Он укрыл бы меня в скинии Своей в день бедствия, скрыл бы меня в потаенном месте селения Своего, вознес бы меня на скалу.

Тогда вознеслась бы голова моя над врагами, окружающими меня, и я принес бы в его скинии жертвы славословия, стал бы петь и воспевать пред Господом.

Услышь, Господи, голос мой, которым я взываю, помилуй меня и внемли мне.

Сердце мое говорит от Тебя: «Ищите лица Моего». И я буду искать лица Твоего, Господи.

Не скрой от меня лица Твоего, не отринь во гневе раба Твоего. Ты был помощником моим, не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой!

Ибо отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня.

Научи меня, Господи, пути Твоему и наставь меня на стезю правды – ради врагов моих.

Не предавай меня на произвол врагам моим, ибо восстали на меня свидетели лживые и дышат злобой.

Но верую я, что увижу благость Господа на земле живых.

Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое, и надейся на Господа.

● *Точка зрения*

ГРОЗЯТ УВОЛИТЬ

...ся? Господь – крепость жизни моей: кого мне страшить-ся?

Если будут наступать на меня злодеи, противники и враги мои, чтобы пожрать плоть мою, то они сами преткнутся и падут.

Если ополчится против меня полк, не убоится сердце мое, если восстанет на меня война, и тогда буду надеяться.

Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господню и посещать *святой* храм Его.

Ибо Он укрыл бы меня в скинии Своей в день бедствия, скрыл бы меня в потаенном месте селения Своего, вознес бы меня на скалу.

Тогда вознеслась бы голова моя над врагами, окружающими меня, и я принес бы в его скинии жертвы славословия, стал бы петь и воспевать пред Господом.

Услышь, Господи, голос мой, которым я взываю, помилуй меня и внемли мне.

Сердце мое говорит от Тебя: «Ищите лица Моего». И я буду искать лица Твоего, Господи.

Не скрой от меня лица Твоего, не отринь во гневе раба Твоего. Ты был помощником моим, не отвергни меня и не оставь меня, Боже, Спаситель мой!

Ибо отец мой и мать моя оставили меня, но Господь примет меня.

Научи меня, Господи, пути Твоему и наставь меня на стезю правды – ради врагов моих.

Не предавай меня на произвол врагам моим, ибо восстали на меня свидетели лживые и дышат злобой.

Но верую я, что увижу благость Господа на земле живых.

Надейся на Господа, мужайся, и да укрепляется сердце твое, и надейся на Господа.

...ковские власти разрешают устанавливать этот источник греха и бесовского наваждения в самых людных местах нашего города, в том числе и на остановках? Если в наше время

...мнение по поводу вышеизложенного через нашу газету. И еще прошу, напечатайте 26-й псалом Давида – может, не одному человеку он послужит и убережет от беды.

Е.

...Стала я ее расспрашивать, мол, что да как. Сна-

...ломом Давида. Откопировала страничку из своей Библии и отдала ей. Многие мои знакомые на себе испытали чудотворную, защищающую от беды и греха силу этого псалма. Слава Богу,

26 ПСАЛОМ ДАВИДА

Господь – свет мой и спасение мое: кого мне боять-

Точка зрения

ГРОЗЯТ УВОЛИТЬ...

Раньше меня раздражало, как по дороге носятся маршрутные «газели» – суетятся, подрезают, короче говоря, ведут себя как «чайники», но недавно, поговорив с одним из кондукторов, стал понимать их.

Как он мне сказал, хозяева этих «газелей» – очень жадные, ненасытные люди. Сколько бы водитель и кондуктор ни привозили им выручки, всегда ругаются, что мало. Даже в удачные дни все равно кричат, что мало денег привезли, некоторые даже не сдерживают матерных выражений, грозят уволить. Обвиняют в воровстве, а там брать-то не с чего.

Зарплату они получают от суммы выручки. Добившись повышения цены билета до 6 рублей, надеялись заработать больше денег, а люди стали ждать ПАЗики или 2-3 остановки идти пешком. Не верите? А вы посмотрите, какой поток людей движется по тротуару, а ведь раньше они ездили на автобусах.

Виталий К.

От редакции. Хотелось бы продолжить разговор по данной проблеме. Приглашаем хозяев маршруток и просто читателей высказать свое мнение.

Несколько теплых слов...

Дорогая редакция!

Хочу через вашу газету поблагодарить юриста В. Штеклейна, работников Центра социального обслуживания населения С. Дерябину и Т. Калабину за помощь и чуткое отношение к пожилым людям и инвалидам нашего города. А также выразить слова благодарности заведующей социально-медицинским отделением обследования на дому Т. Попковой, под чьим руководством работают эти социальные работники. Огромное им спасибо!

Т. ГЛУЩЕНКО,
инвалид I-й группы

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Суть»!

Очень бы хотелось через вашу газету выразить благодарность людям, которые в последнее время окружали меня: всему медперсоналу гинекологического отделения МЧС-156, лечащему врачу М. Какушкиной и врачу-гинекологу В. Федуник.

А также директору ОАО «БЗЗД» В. Клееву и замдиректора по экономике Л. Артемовой за оказание мне материальной помощи. Эти замечательные люди поняли, помогли и не оставили меня с моей бедой, нашли средства, хотя предприятие переживает не лучшие времена в финансовом плане. Спасибо! Низкий всем вам поклон.

С уважением, Э. ФАИЗУЛЛИНА

Уважаемая редакция газеты «Суть»!

Мы хотим, чтобы жители узнали о добрых делах депутата областной думы Александра Соловьева. Наш депутат – современный человек. Он понимает, что наступил век информатики. В честь юбилея нашей школы он подарил нам компьютер. Позвольте выразить ему огромную благодарность.

Учащиеся СОШ № 26

Бесплатная православная газета

Свет Рождества

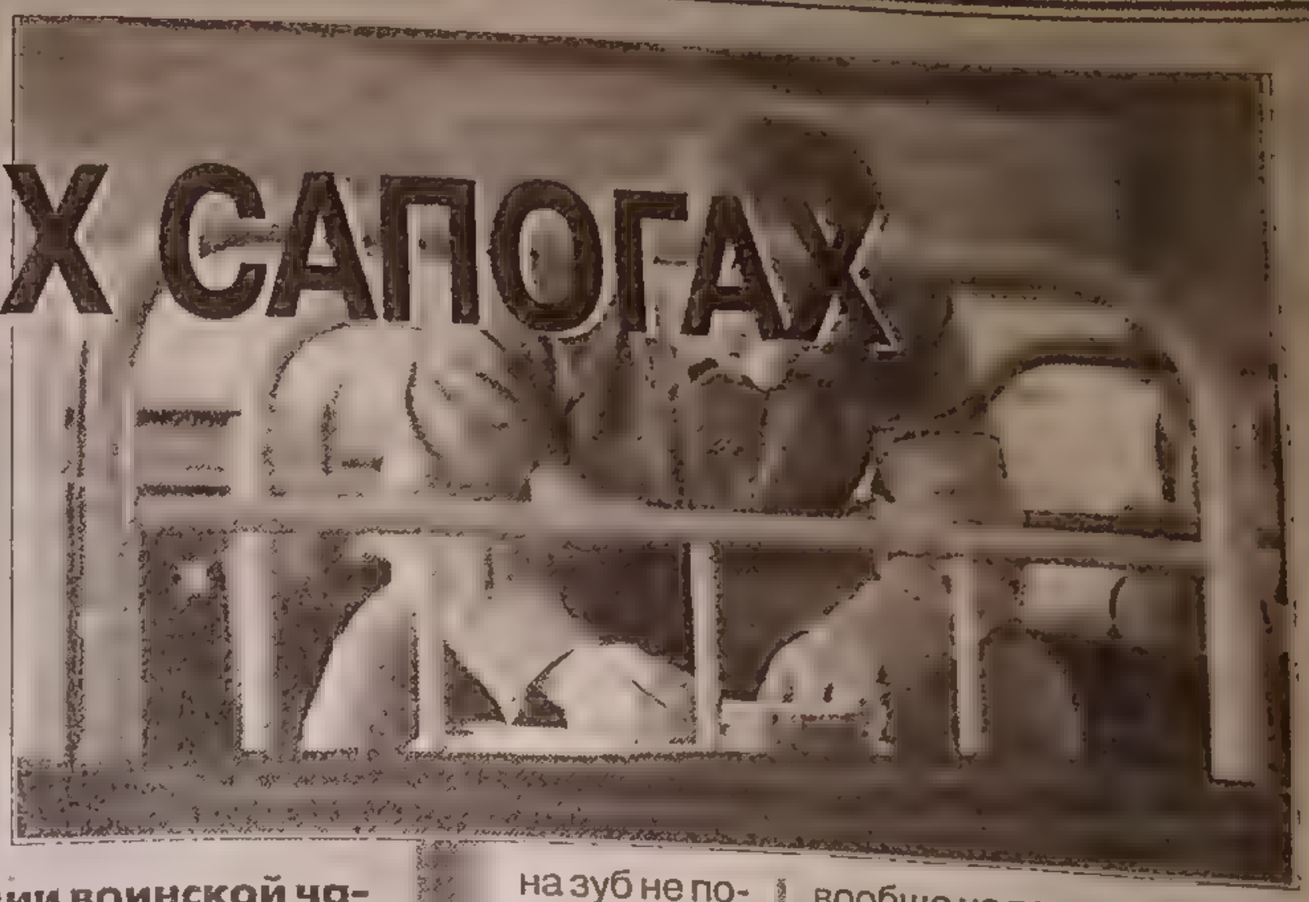
- Храм Рождества Христова (ост. «Словакия»)
- церковнославян (ост. «Новинка» или «К/т «Россия»)
- «Единая служба объявлений» (ТЦ «Альянс» или маг. «Книги», 6 м-н)

ПОМОГИТЕ НАЙТИ!

Помогите найти через вашу газету двух братьев Жилиных - Владимира и Николая. Я училась с ними в Энгельсе в строительном училище № 11. Меня они знают как Петренко Раю, а сейчас я Киселева. Уже два года ищу их и не могу найти. Тысячу раз буду вам благодарна, если вы мне поможете.

Р. КИСЕЛЕВА
(адрес в редакции)

ЭЛЕВАТОР В КИРЗОВЫХ САПОГАХ



Новость о том, что в медсанчасти этой зимой проходили курс лечения солдаты срочной службы, натолкнула нас на тревожные ассоциации. Еще не улеглись страсти по поводу обмороженных солдат на Дальнем Востоке. Что уж греха таить, к мальчишкам, призванным в армию, Отечество зачастую относится как к пушечному мясу. Поэтому первой нашей реакцией было – приехать на место дислокации воинской части, не имеющее никакого отношения к военным объектам.

В Уставе защитника Отечества записано, что солдат должен стойко переносить армейские тяготы и лишения. *Если это относится к учениям или, не приведи бог, к военной поре, то так и должно быть. Но если служивые участвуют в созидании мирных объектов, то какая необходимость лишний раз испытывать солдат на прочность? Почему они должны жить в нечеловеческих условиях?*

Однако первые лица «Балаковского Терминала», а точнее местного элеватора, несколько иного мнения. Сейчас руководство «Терминала» тянет железнодорожную ветку к старому вокзалу, чтобы в зимнее время не возить туда зерно на машинах. В осуществлении этой затеи элеватору почему-то помогает воинская часть №13277 из Сызрани. Ее командир, подполковник Геннадий Василенко, очень гордится тем, что «Балаковский Терминал» заключил именно с ним договор. Уж чего-чего, а строить железные дороги он умеет. Еще Геннадий Алексеевич считает, что заказчики вполне добросовестно выполняют условия договора. Однако быт солдат категорически запретил запечатлеть на фотопленку.

...Новые рамы в бывшей столовой элеватора одинарные. Их ставили уже после того, как в этом полуразрушенном и заброшенном здании поселились 70 солдат и девять офицеров. Сейчас в столовой есть отопление, а в начале февраля, когда стояли морозы, его не было. Несколько срочников, не выдержав холодов, попали в медсанчасть № 156, правда командир части не хочет в этом признаваться.

В так называемой казарме, где спят защитники Отечества, теперь стоит калорифер, но в комнате для умывания холодно даже в бушлатах. Батареи здесь отсутствуют. В феврале, по воспоминаниям солдат, у них зуб на зуб не попадал, только что вода в кранах не замерзала. Ледяной водицей их снабжал заботливый «Терминал», подвозя ее в цистернах и разливая по умывальникам. Водопровод железнодорожники еще не успели восстановить. Нет его и на кухне.

Еда для защитников Отечества готовится на печи, работающей на солярке, отчего в комнате трудно дышать. Над кастрюлями клубами поднимается пар. За ним не видно даже поваров. Вытяжки конечно же тут не предусмотрено. Выручает открытое окно, напротив которого, аккурат на сквозняке, чистят картошку три солдата. Резать в таких условиях овощи им приходится целыми ведрами. Попыталась я, было, узнать, чем кормят пацанов, но следовавший за мной по пятам офицер тут же подставил свое ухо буквально прямо ко рту солдата. Паренек только и пробормотал, что кормят их хорошо. Офицер строго глянул на перепуганного солдатика, и тот совсем замолк. Двое других вообще не поднимали головы: работали будто в рот воды набрав.

Немало удивили и армейские «удобства». *Фотографировать их военное начальство тоже запретило. Наверное, потому, что на сортире, находящемся в* сторонке, вместо дверей красовался брезент.

– Ну и что такого, – парировал офицер, – в моей родной деревне у всех такие туалеты.

Единственно, что порадовало, так это факт, что ни один солдат из этой части не погиб в Чечне. Хотя их отправляют туда каждый год охранять железнодорожные объекты.

Суровые офицеры так и не пояснили нам толком, сколько солдат из этой части поправляли здоровье в балаковской больнице. Познакомившись, мягко говоря, со спартанским бытом служивых, я уезжала будучи абсолютно уверенной в том, что такая служба не дает нашим детям ничего, кроме проблем со здоровьем на всю оставшуюся после службы жизнь.

Л. ВЛАДИТ

«ДАНАЙЦЕВ» НЕ ПРИВЛЕКУТ

В нашей газете была уже публикация по поводу молодых энергичных людей, которые ходят по квартирам и предлагают приобрести товар довольно необычным способом. Позвонив в дверь, молодые люди, радостно улыбаясь, сообщают, что у фирмы, где они работают, юбилей. И в связи с этим знаменательным событием

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КАТАСТРОФЫ

Различные техногенные катастрофы происходят в России все чаще. Просто все находится в таком запущенном состоянии, что беду можно ожидать в любой момент. Химические и другие опасные предприятия работают на оборудовании, давно отслужившем свой срок; нефте- и газопроводы, смонтированные в свое время с нарушением правил, изношены до предела; железнодорожные линии, по которым перевозят особо опасные

железнодорожного вокзала к старому вокзалу, чтобы в зимнее время не возить туда зерно на машинах. В осуществлении этой затеи элеватору почему-то помогает воинская часть №13277 из Сызрани. Ее командир, подполковник Геннадий Василенко, очень гордится тем, что «Балаковский Терминал» заключил именно с ним до-

держав холодов, попали в медсанчасть № 156, правда командир части не хочет в этом признаваться.

В так называемой казарме, где спят защитники Отечества, теперь стоит калорифер, но в комнате для умывания холодно даже в бушлатах. Батареи здесь отсутствуют. В феврале, по воспоминаниям солдат, у них зуб

дата. Резать в таких условиях овощи им приходится целыми ведрами. Попыталась я, было, узнать, чем кормят пацанов, но следовавший за мной по пятам офицер тут же подставил свое ухо буквально прямо ко рту солдата. Паренек только и пробормотал, что кормят их хорошо. Офицер строго глянул на перепуганного солдатика, и тот совсем замолк. Двое других

сколько солдат из этой части ти поправляли здоровье в балаковской больнице. Познакомившись, мягко говоря, со спартанским бытом служивых, я уезжала будучи абсолютно уверенной в том, что такая служба не дает нашим детям ничего, кроме проблем со здоровьем на всю оставшуюся после службы жизнь.

Л. ВЛАДИТ

«ДАНАЙЦЕВ» НЕ ПРИВЛЕКУТ

В нашей газете была уже публикация по поводу молодых энергичных людей, которые ходят по квартирам и предлагают приобрести товар довольно необычным способом. Позвонив в дверь, молодые люди, радостно улыбаясь, сообщают, что у фирмы, где они работают, юбилей. И в связи с этим знаменательным событием они дарят вам целую кучу дорогостоящих предметов, которые купить вам бы и в голову не пришло. Обалдев от неожиданно свалившегося счастья, жильцы благодарят «юбиляров», но в следующую секунду звучит фраза: «Но за эти подарки вам придется заплатить... три тысячи рублей». Одариваемые, еще не опомнившиеся от неожиданной радости, на автопилоте отдают удачливым бизнесменам свои кровные. Несмотря на неоднократные предупреждения, доверчивые балаковцы продолжают наступать на одни и те же грабли.

Так, 2 марта в редакцию позвонил бдительный гражданин и сообщил, что по подъездам его дома по улице Вокзальная, 19, со своими «подарками» ходят молодые люди и уже некоторых жителей им удалось сказочно «одарить».

Мы позвонили в милицию и сами постарались подъехать по указанному адресу. «Удачливых бизнесменов» – двух симпатичных девушек и юношу – уже сажали в милицейскую машину. Мы проследовали за ней в УВД. Я постаралась переговорить с «данайцами, дары приносящими» по поводу их коммерческой деятельности, попыталась призвать их к совести, но тщетно. Они слегка нервничали, но были уверены, что это задержание – всего лишь небольшое недоразумение, которое легко разрешится, стоит только позвонить их боссу в саратовскую фирму «Атлант», где они якобы работают дилерами. При этом молодой человек загадочно помахивал папкой, в которой находились все необходимые разрешительные документы.

Начальник штаба УВД Константин Селезнев так прокомментировал эту ситуацию: «Мы не можем привлечь этих молодых людей к уголовной ответственности, потому что формально документы у них в порядке, и они как бы имеют право заниматься реализацией своего товара. Другое дело, как они действуют. Поэтому нужно еще раз напомнить балаковцам, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

Л. НИКОЛАЕНКО

НЕОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КАТАСТРОФЫ

Различные техногенные катастрофы происходят в России все чаще. Просто все находится в таком запущенном состоянии, что беду можно ожидать в любой момент. Химические и другие опасные предприятия работают на оборудовании, давно отслужившем свой срок; нефте- и газопроводы, смонтированные в свое время с нарушением правил, изношены до предела; железнодорожные линии, по которым перевозят особо опасные грузы, находятся во многих местах в ужасном состоянии.

За примерами далеко ходить не надо: их предостаточно у нас в Балакове.

В начале 2000-го года я отправил в штаб ГО и ЧС письмо, в котором перечислил более десяти глобальных источников опасности, угрожающих жизни жителей города. Через пару месяцев пришел ответ, в котором сообщалось, что письмо обсуждено на заседании штаба, информация признана полезной и даны указания об устранении недостатков. На самом деле это была обычная отписка. А результат – плачевный: уже два происшествия случились по причинам, указанным в моем тогдашнем письме.

С целью предупреждения приведу три примера наиболее вероятных ЧП, которые можно еще устранить.

У шлюзов со стороны нижнего бьефа имеется массивная разделительная стенка. Во время шлюзования теплохода «Балаковская АЭС», на котором я плыл, мною было замечено, что в этой стенке имеются сквозные отверстия, да и внутри шлюзовых камер во многих местах торчит оголенная арматура. Я не строитель, но понимаю, что если видна арматура, то и бетон за ней тоже разрушен. Предположим, что к этим дырявым стенам пришвартуется судно с десятитонным грузом, а стена из-за огромной нагрузки начнет рушиться. Что может произойти – страшно даже представить!

Вторая опасность заключается в постоянном разрушении правого берега Волги, начиная от примыкающей к нему плотины ГЭС и до Широкого Буерака. В некоторых местах вертикальный откос достигает высоты двадцать с лишним метров. Правый берег сложен из смешанных известняков, выстланных снизу абсолютно водонепроницаемой серо-голубой глиной. Это идеальные условия для оползней, которые, кстати, уже происходили в районе поста ГАИ у ГЭС. Представьте себе, что произойдет большой оползень, который вызовет многометровую волну – цунами.

Не могу смириться еще с одним фактом. Известно, что часть опор наружного освещения запитаны от наземных кабелей. Клеммные коробки на этих опорах расположены на высоте чуть больше полуметра от земли, на них не закрыты крышки, поэтому они доступны любому малышу. В какой-то мере спасают детей от головотяпства электриков «металлисты», обрубающие концы кабелей, торчащих из земли. Но непоправимое может случиться в любую минуту.

Службы ГО и ЧС, на мой взгляд, больше занимаются организацией всевозможных показных учений, чем профилактикой техногенных происшествий. Куда важнее, уверен, вплотную заняться практической работой по предупреждению всевозможных аварий и катастроф.

В. СЕМЕНОВ

От редакции: ждем комментариев по приведенным фактам от специалистов управления по делам ГО и ЧС.

Хрен убивает раковые клетки

Хрен способен уничтожать раковые клетки – это открытие сделали английские ученые. В результате серии опытов удалось выделить из растения молекулу, способную дробить раковые клетки на отдельные фрагменты.

Ученым также давно известен другой растительный фермент-антиканцероген, получивший название "Ай-Эй-Эй". Он помогает растениям ориентироваться на солнце, а в человеческом организме способствует выработке вещества, которое убивает раковые клетки, – но только тогда, когда они уже разбиты на фрагменты.

В Великобритании уже синтезирована вакцина на основе хрена, которая вводится вместе с вакциной, содержащей фермент "Ай-Эй-Эй".

"Здоровье", август 2001 года

Ешь завтрак хреновый – станешь как новый!

У друга моего давнего, Володи, обнаружили стенокардию. Он и в больнице полежал, и таблеток попил немало. Да сердечку-то лучше не становилось. А тут как-то приходит ко мне и просит хрена свежего. Вот удивил: во многом у нас с ним вкусы схожи, а знаю: острых приправ Володя не любит. "Чего там любить – лечиться буду. Теперь и своего насажу целую грядку. Мне ведь, может, три года есть его придется".

Натирал он чайную ложку хрена и добавлял мед так, чтоб все в столовой ложке уместилось. Съедал эту смесь натощак за час до завтрака. Поначалу иногда бывало неприятно в животе, так он дозу хрена снижал, а затем снова доводил до прежней. Ел смесь месяц. И в это время не курил и не пил спиртного. Два месяца передохнул и – месяц снова по утрам хрен с медом. А всего 6 месяцев смесь эту ел. Так ведь уже после первого курса заметно мой друг повеселел. А через 3 года врачи подтвердили: сердце здорово.

Г. Черняков, Приморский край
"Ай, болит!", № 20, 2001г.

Бабушкины советы от "ногтегрыза", крапивницы и испуга

Спрашивают люди, **как избавиться от "ногтегрыза", панариция** по-нашему. Моя 97-летняя бабушка от многих болезней нас сама лечила. Заболит, бывало, палец, нарывает под ногтем. Она ставит на плиту кружку воды, нагревает до температуры сколько можно терпеть, подзовет и покажет своей рукой, как надо 3-4 раза быстро больной палец окунуть в горячую воду. Затем пожует черного хлеба с луком, приложит и завяжет. Самому повязку снимать не велит. Наутро снимет повязочку, а там чистая ранка и никакой боли. Нарыв вскрыт. Помоет чуть розовой марганцовой водичкой и еще на день завяжет. И все заживало.

Также сама лечила **и от крапивницы.** Возьмет мешок из-под муки, заставит раздеться больного и залезть в него. На шее подержит, чтоб не упал, а вокруг еще похлопает руками по мешку, чтобы на тело мука попала. Заставит присесть на корточки: 5-10 минут – и вылезай.

Сполоснет теплой водой и спать. Все процедуры она делала на ночь. Утром ребенок вставал здоровым.

А грибок ног и рук бабушка тоже лечила просто. Велит помыть ноги, а сама ампулу новокаина достанет, горлышко фартуком отломит, на ватку накапает и все больные места намажет по два раза. Так 3-4 вечера полечит, и грибка нет.

Недавно я сама так лечила ноги. Достала рецепты, записанные еще в 1959 году. Оказалось, что после новокаина надо хорошо помазать на ночь обработанные места листом алоэ. Один раз только сделала и вылечила!

Не спит и плачет грудной ребенок. Бабушка разденет его, положит на пеленку поперек кровати. Разговаривает с ним, а сама берет ножку правую, согнет в коленке, другой рукой берет ручку ребенка, сгибает локоток и легонько пробует свести локоток с коленом. Если сходятся свободно, она одевает ребенка и говорит, напугали его чем-то старшие братья. А чаще не сходился локоток с коленом. Тогда она намажет животик вазелином и начинает массировать. Легонько подушечками пальцев обеих рук растирает в сторону ребрышек, ребенок кряхтит, пыхтит, но не кричит. Минут 5 "помучает" массажем, завернет чуть туже обычного в большую пеленку и дает его матери, кормить и спать.

Он от натуги под бабушкиными пальцами и газы спустит, и обмочится, зато спит без просыпа. А молодые мамы не знают, что делать с ребенком: он сам не спит и семье спать не дает.

Ирина Филлиповна Козак,
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

Меня спасла "Детка"

Несколько лет тому назад у меня отнимались ноги, ходила с трудом – артрит, остеохондроз. Официальная медицина, равно как и поездки на курорты, не помогли. Я поняла, что своим здоровьем должна заняться сама. Меня воскресила оздоровительная система Порфирия Иванова "Детка". Понадобился год упорных, систематических занятий, чтобы я навсегда забыла о своих больных ногах.

Валентина Дмитриевна Сычева, 307251, Курская обл., г. Курчатов, Коммунистический проспект, д. 9, кв. 7
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

...ынь всегда под рукой

От геморроя меня вылечила моя покойная ныне подруга Лина Изур. У меня во время беременности появился геморрой. Боли адские. Лина подсказала прикладывать к шишкам листочки полыни в виде прокладок. Я срывала свежие листья полыни, ополаскивала их чистой водой, стряхивала воду, раскладывала на бумаге, чтобы вода быстрее высыхала, делала "прокладку" из листочков и прикладывала к больному месту. ...время посидеть. Через два часа меняла листочки. ...долгих мучений

Два рецепта от мастопатии

Эти рецепты от мастопатии мне дал врач нашего онкологического диспансера. В их положительном и эффективном действии я убедилась на собственном опыте. Применить можно одновременно оба метода.

Рецепт первый: взять по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день

...похлопает
...чтобы на тело мука попала.
...1 пылезай.

Сполоснет теплой водой и спать. Все про-
...цедуры она делала на ночь. Утром ребенок
...вставал здоровым.

А грибок ног и рук бабушка тоже лечи-
...ла просто. Велит помыть ноги, а сама ампулу
...новокаина достанет, горлышко фартуком от-
...ломит, на ватку накапает и все больные мес-

...животик вазелином и начинает массиро-
...вать. Легонько подушечками пальцев обеих рук
...растирает в сторону ребрышек, ребенок кряхтит,
...пыхтит, но не кричит. Минут 5 "помучает"
...массажем, завернет чуть туже обычного в боль-
...шую пеленку и дает его матери, кормить и спать.

Он от натуги под бабушкиными пальцами
...и газы спустит, и обмочится, зато спит без про-
...сыпа. А молодые мамы не знают, что делать с
...ребенком: он сам не спит и семье спать не дает.

Ирина Филлиповна Козак,
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

...Меня спасла "Детка"

Несколько лет тому назад у меня отнима-
...лись ноги, ходила с трудом – артрит, остео-
...хондроз. Официальная медицина давно уж
...и поездки на курорты, не помогли.
...что своим здоровьем должна заняться сама.
Меня воскресила оздоровительная система
Порфирия Иванова "Детка". Понадобился год
упорных, систематических занятий, чтобы и
...Курилка, ...

"ЗОЖ", № 15, 2001.

Полынь всегда под рукой

От геморроя меня вылечила моя покойная ныне подруга Лина Изур. У меня во время беременности появился геморрой. Боли адские. Лина подсказала прикладывать к шишкам листочки полыни в виде прокладок. Я срывала свежие листья полыни, ополаскивала их чистой водой, стряхивала воду, раскладывала на бумаге, чтобы вода быстрее высыхала, делала "прокладку" из листочков и прикладывала к больному месту. Лучше в это время посидеть. Через два часа меняла листочки.

За сутки боль прошла, и впервые после долгих мучений я уснула. Делала эти процедуры до полного излечения, не менее 10 дней. Много лет геморрой ко мне не возвращается. Но полынь всегда держу под рукой.

Клавдия Васильевна Высоцкая, 412531, село Сосноборовское, Петровского р-на, Саратовской области
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

Тампоны с луком

За 6 дней мне удалось вылечиться полностью от застарелой эрозии шейки матки благодаря тому, что я каждый день перед сном делала тампон с сырым натертым луком, а утром его вытаскивала.

Тампон – это завязанный в марлю сырой (а не вареный) лук, предварительно пропущенный через мясорубку, но никак не марля, смоченная соком лука.

Лук брать репчатый, а не зеленый. Добавлять воду в лук не нужно. Марля берется в один или два слоя.

Лечение безболезненное, никаких пощипываний или жжения нет, не приносит никаких неприятностей или неудобств.

После лечения забеременеть можно (я беременела 4 раза). Отразится ли лечение луком на качестве молока кормящих женщин? Думаю, что эрозия приносит больший вред. Что касается лука, то его мы едим.

Тампоны нужно делать 7 дней – это курс. Каждый раз готовить новые. На восьмой день можно показаться врачу и услышать желанное " у вас нет эрозии". Так сделала одна из написавших мне женщин. Можно понять ее радость и удивление, особенно если предыдущее лечение результатов не давало.

Можно ли вылечить эрозию, которой 20 лет? Попробуйте. Одной женщине – она написала мне – врач посоветовала лечиться тампонами с маслом расторопши. Это к сведению.

Валентина Ивановна Парахина, 347803, г. Каменск-Ш., Ростовской обл., ул. Ватутина, д. 25
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

Петрушки отвар – по водянке удар

На собственном опыте убедилась, что это средство помогает. Нарежьте 800 г петрушки, положите в кастрюлю, залейте 2 л свежего (не пастеризованного!) молока и поставьте в нежаркую печь. Молоко должно топиться, но не кипеть. Когда от первоначального объема останется половина, процедите и давайте больному по 1-2 ч. л. отвара каждый час. За день он должен выпить все содержимое кастрюли. Но это очень сильное мочегонное, поэтому при лечении ребенка дозу нужно уменьшить.

Ирина Никитченко, г. Кизляр
"Ай, болит!", № 29, 2001 г.

Два рецепта от мастопатии

Эти рецепты от мастопатии мне дал врач нашего онкологического диспансера. В их положительном и эффективном действии я убедилась на собственном опыте. Применить можно одновременно оба метода.

Рецепт первый: взять по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения сбором трав – 3 месяца.

Второй рецепт. Взять внутренние перегородки грецких орехов, залить 100 г 70-процентного спирта (можно водкой) и настоять в темном месте. На пятый день можно принимать приготовленное лекарство по 15-20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 2 месяца. Не процеживать. Хранить лекарство при комнатной температуре.

Надежда Викторовна Тупикова, 663318, г. Норильск, ул. Орджоникидзе, д. 18, кв. 19
"ЗОЖ", № 15, 2001 г.

Креолин пила – экзему извела

Когда-то давно со мной случилась беда. Начали гноиться руки. Не могла ни стирать, ни готовить. Врачи определили экзему и сказали, что мое заболевание никогда не излечить. Я совсем расстроилась. Работала тогда в управлении, на людях, начальство кругом, так неприятно было с такими руками ходить.

И тут мне одна женщина посоветовала пить креолин (березовый деготь) да обматывать руки лопухом. Я пила так: на 1 стакан молока в 1-й день добавляла каплю дегтя, во 2-й день – 2 капли, в 3-й – 3 капли и так прибавляла до 14 капель. Затем так же, по капле, убавляла. Принимала утром за полчаса до еды. Затем сделала 2 месяца перерыв и снова повторила. Кроме того, смачивала растительным маслом лопух и обратной стороной (где жилки) прикладывала к рукам. Был очень сильный зуд, но я терпела. Зато лечение помогло. Теперь уже и забыла, что было со мной, а ведь и жить не хотелось...

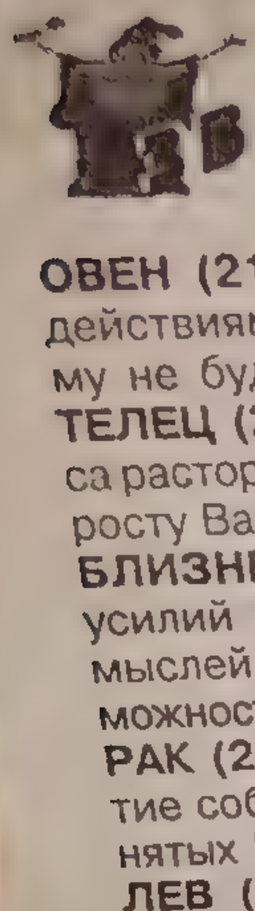
Тамара Петровна Беляева, г. Сокол
"Ай, болит!", № 31, 2001г.

Медовый массаж

Это эффективная шлаковыводящая методика, великолепно очищающая организм, и одно из средств похудения.

Делается такой массаж очень просто. Тонкий слой меда наносится на всю поверхность спины, затем массажист (или любой член вашей семьи – квалификации не требуется) прижимает руки к коже и отрывает ладони. Так и делаем: прижимаем-отрываем, прижимаем-отрываем... Минут 5-7, больше вы не выдержите! Зато действует процедура великолепно, снимая заодно и воспаления, радикулиты, миозиты. Для полного очищения организма массаж повторяют десять раз, через день.

Полина Сабирова
"Ай, болит!", № 28, 2001 г.



ЗВЕЗДЫ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ

Астрологический прогноз с 27 августа по 2 сентября.

ОВЕН (21.03-20.04). Вы сейчас настроены к более решительным действиям. Ваше излишне субъективное отношение к происходяще-му не будет способствовать взаимопониманию с другими людьми.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). На этой неделе Вам придется проявить чудеса расторопности. Большое количество контактов будет способствовать росту Вашего благосостояния. Не доверяйте малознакомым людям.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Вам придется приложить максимум усилий для достижения намеченных планов. Главной темой Ваших мыслей будет степень соответствия потребностей и финансовых возможностей.

РАК (22.06-23.07). Неделя может оказаться определяющей развитие событий в ближайшее время. Все зависит от правильности принятых Вами решений. Успех - тяжелая работа

ЛЕВ (24.07-23.08). Вы испытываете спад активности. Вам стоит набраться терпения и пройти все испытания. Азартные игры успеха не принесут.

ДЕВА (24.08-23.09). В вашей жизни возрастет роль друзей. Дела будут продвигаться успешно, Вы начнете прогнозировать свое будущее. Советуем проверить, правильно ли Вы рассчитали свои силы и средства.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Вы полны решимости изменить свою судьбу и повлиять на ход событий. В субботу советуем не идти на поводу своих желаний, не предпринимать рискованных действий.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Советуем не отрываться от реальности, не терять времени даром, а постараться понять свои истинные желания. Суровые будни скоро дадут о себе знать большой головной болью.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). На этой неделе Вы можете бурно реагировать и открыто выказывать свое недовольство. Вы будете полны решимости проявить волю и настоять на своем. Советуем рассчитывать свои силы и беречься от стрессов.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). В данный период Вы можете приобрести глубокий опыт в понимании других людей. Необходимость выслушивать чужие советы может привести к инцидентам с коллегами.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Вы с трудом привыкаете к четкому распорядку дня и постоянной загруженности на работе. Вы можете проявить и укрепить свои позиции именно в профессиональной сфере.

РЫБЫ (20.02-20.03). Вы можете быть излишне эмоциональны. Вы будете с радостью браться за работу. Постарайтесь не нагнетать ситуацию, ведь на Ваших плечах лежит ответственность за детей, домашних и близких.

ПЕЧ

ШТАМПЫ от 1,5 ч.

Лиц. ШП 760072, гос.комитет РФ по

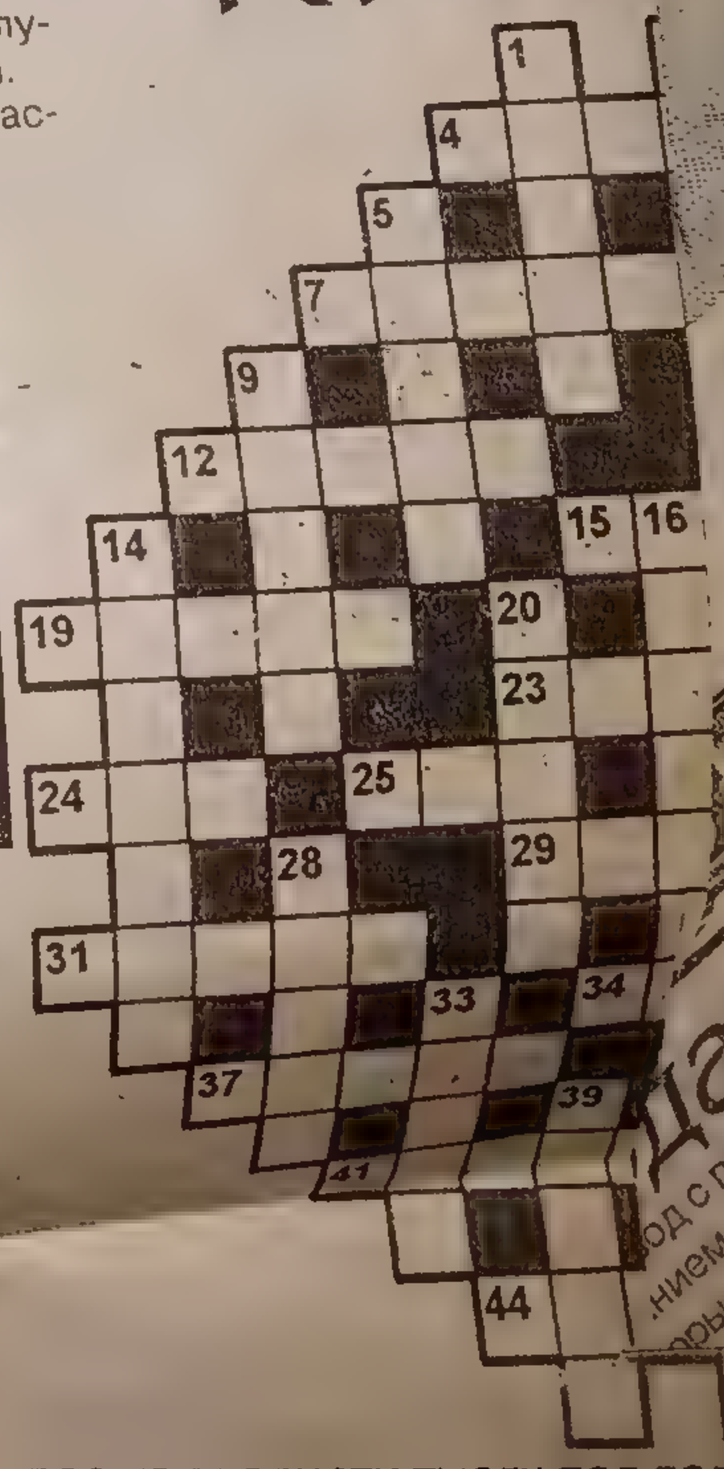
МАГАЗИН "А

БАЛАКО

ЖИЗНЬ ЛЮБИТ...

Студенты пожал
что в столовой отврати
Декан вызвал повара и сказа
исправится, то будет уво
- Послушайте, - стал опра
- не стоит обращать вним
говорят молодые люди. Н
ворят в столовой то же
лекциях.

КРОС



Лиц. Г 277908 № 066001, Лиц Палата Сар. обл.

РИТУАЛЬНЫЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ

ПОХОРОННОЕ БЮРО "ДОВЕРИЕ"

ТЕЛ. 47-6-47

Ул. Пролетарская, 50

Управление культуры администрации БМО, киновидеоцентр "Центральный" представляют с 27 по 31 августа 2001 года

Кинофестиваль национального кино "О, Волга, колыбель моя!"

28 августа – День немецкого кино
29 августа – День татарского кино
30 августа – День чувашского кино
31 августа – торжественное закрытие кинофестиваля
Начало программ – в 18 часов в кинотеатре "Космос".
Цена билетов - от 10 до 20 рублей. Для инвалидов и пенсионеров скидки
Справки - телефон для справок 4-58-15

Кинопремьеры с 27 августа по 2 сентября

«Россия»

«В огненном драконе» (Польша), 14.00

...ты (20.02-20.03). ...Мы буде-
те с радостью браться за работу. Постарайтесь не нагнетать ситуацию, ведь на Ваших плечах лежит ответственность за детей, домашних и близких.

ТОВАРЫ И УСЛУГИ
РИТУАЛЬНОЕ БЮРО "ДОВЕРИЕ"
ТЕЛ. 47-6-47
Ул. Пролетарская, 50

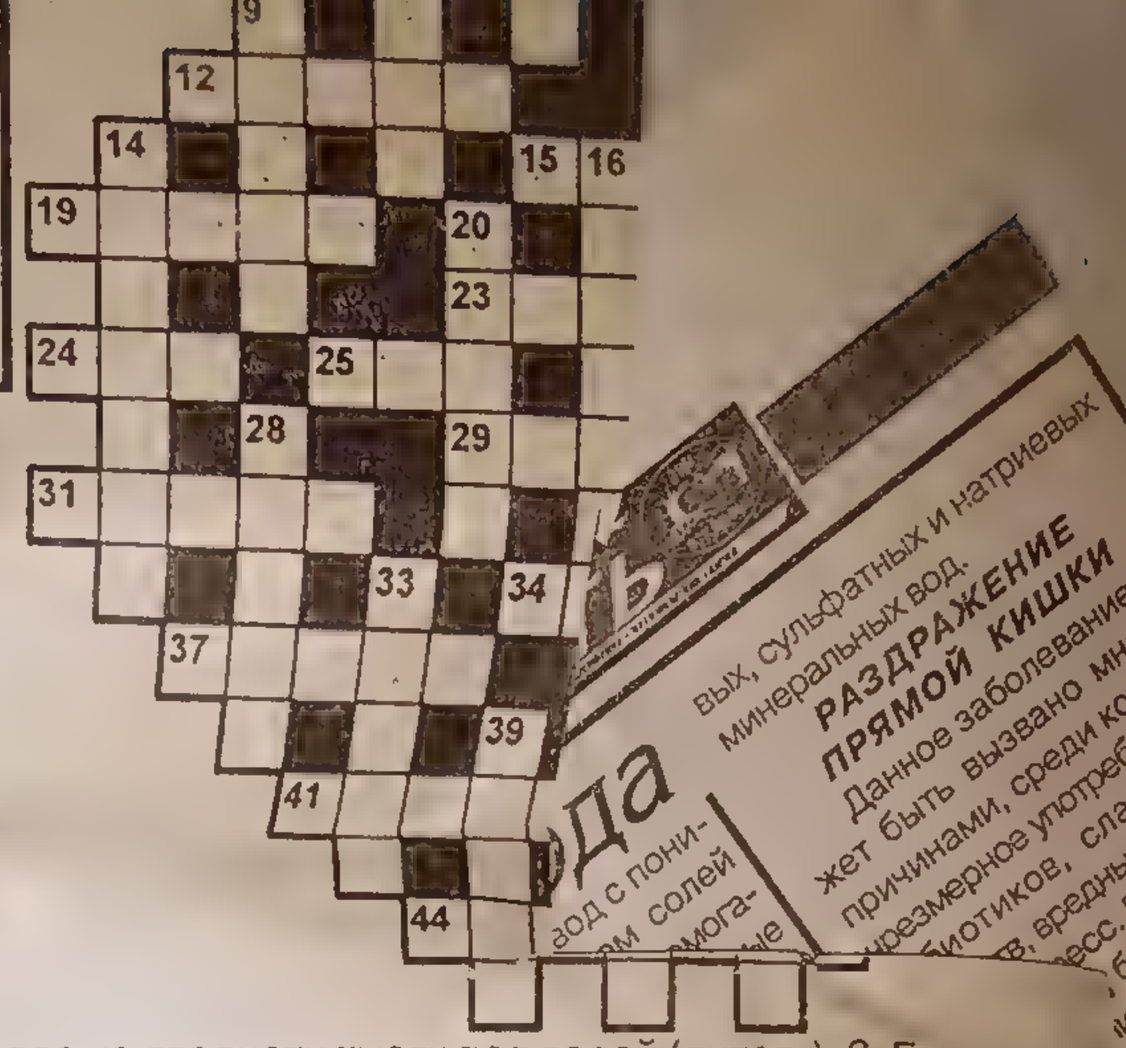
Управление культуры администрации БМО, киновидеоцентр "Центральный" представляют с 27 по 31 августа 2001 года

Кинофестиваль национального кино "О, Волга, колыбель моя!"

28 августа – День немецкого кино
29 августа – День татарского кино
30 августа – День чувашского кино
31 августа – торжественное закрытие кинофестиваля
Начало программ – в 18 часов в кинотеатре "Космос"
Цена билетов – от 10 до 20 рублей. Для инвалидов и пенсионеров скидки 50%. Телефон для справок: 4-58-15.

В кинотеатрах города с 27 августа по 2 сентября

«Россия»
ф/сказка «Легенда о белом драконе» (Польша), 14.00
«Космос»
м/с «Петух и боярин», 10.00
комедия «Кому я должен, всем прощаю» (Россия), 13.00, 15.00, 18.00
«Октябрь»
м/с «Одна лошадка белая», 10.00
комедия «Окно в Париж» (Россия), 13.00, 15.00



дое из двадцати тысяч под водой (литер.). 3. Блатная при
9. Что у русалки болтается вместо ног? 10. Вещь, выстав
сы - пешеходный путь (продольный). 16. Взрывчатое ве
взятки. 20. Город, который давно заждался, чтобы его
бойщик». 28. Блистательная ткань. 30. Итальянский остр
лие. 35. Вращающийся цилиндр, вал, каток. 36. Недостат
ся. 40. Сорт кофе, используемый лишь в самых лучших

Аудиоаппаратура фирмы «Technics»
Лицензионные CD: джаз, классика.
Комиссионная торговля: проигрыватели CD «JVC» - 3250 руб., «SONY XE-700» - 4800 руб., «Technics PG887» на 5CD - 6500 руб., «Philips-CDV496» - 4360 руб.; усилители «Sony TA-310R» - 3800 руб., «Denon-525R» - 6900 руб., автомобильные А.С. «Pioneer» - 1500 руб., «Marchal» - 1200 руб.
Аудио-, видеоаппаратура на заказ по ценам московских магазинов «М-видео», «Техно-сила».
Обращаться: 8а м-н, ул. 30 лет Победы, 21а (магазин «Золотое руно», 2 этаж)
Тел. 3-94-10.

ПЕРЕТЯЖКА, РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ, изменение формы, образцы тканей. 5-12-36

НОВЫЙ МАГАЗИН
АВТОЗАПЧАСТИ ГАЗ

Волга; ГАЗель; ГАЗ-52, -53
ШИРОКИЙ ВЫБОР
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
Ул. Шевченко, 112, тел. 2-12-81

САХАР МУКА
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
РАДИАТОРЫ ОТОПЛЕНИЯ
ТЕЛ. 3-99-89

САХАР МУКА
ДОСТАВКА НА ДОМ
С УТРА ДО ВЕЧЕРА
Тел. 4-70-66

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА. ТЕЛ. 5-85-71
ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ, НЕПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, ОБИДА, ВИНА, НЕУВЕРЕННОСТЬ, УСПЕХ.

САХАР МУКА КРУПЫ
доставка
4-80-17

САХАР МУКА
* С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
* СО СКЛАДА
Тел. 2-51-34

САХАР МУКА
СО СКЛАДА
ДОСТАВКА с 9.00 до 18.00
2-23-93

САХАР МУКА
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
Тел. 3-35-44

САХАР МУКА
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
Тел.: 6-95-97, 2-46-49.

САХАР МУКА
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ НА ДОМ (БЕЗ ВЫХОДНЫХ)
С УТРА ДО ВЕЧЕРА
Тел. 66-4-77

ВСЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ВАШЕЙ СВАДЬБЫ
в Центре «ВАСИЛИСА»
ул. Минская, д. 8, тел. 2-64-96

* Продажа и индивидуальный пошив свадебных и вечерних нарядов (бесплатная подгонка по фигуре)
* Головные уборы, перчатки, бижутерия
* Весь спектр свадебных аксессуаров: сувениры, игрушки, букеты, фигурки и ленты для украшения авто, залов и тортов
* Широкий выбор украшений из искусственных цветов современного дизайна для фаты и прически невесты.
ВНИМАНИЮ ВЛЮБЛЕННЫХ – открыт новый свадебный отдел в маг. «Одежда»

Каждой болезни своя вода

(Продолжение. Начало в №№16-19)

ОЖИРЕНИЕ

Людям, страдающим ожирением, нужно прежде всего много пить: в их организме содержание воды сильно понижено. Так как ожирение чаще всего приводит к гипертонии, рекомендуются олигоминеральные или минимально минерализованные воды с низким уровнем pH и содержанием натрия менее 20 мг на литр. Избегайте сильно газированной воды: она стимулирует выделение желудочного сока, а значит, провоцирует чувство голода.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Вирусные инфекции, токсичные вещества, алкоголь, медикаменты, а также тяжелые металлы могут спровоцировать болезни печени, которые длятся обычно более 6 месяцев. Для профилактики и лечения таких болезней лучше всего подходит вода с высоким содержанием сульфатов: она помогает восстановить функции клеток печени.

ГАСТРИТ

Страдающим гастритом подойдут бикарбонатно-щелочные, а также бикарбонатно-щелочноземельные воды. Такую воду пьют натощак, так как она помогает восстановить желудочные выделения. Если гастрит был спровоцирован бактерией слизистой оболочки желудка, желательно употреблять воду с повышенным содержанием сульфатов.

КАМНИ В ПОЧКАХ

Наличие камней и особенно их движение подчас сопровождается интенсивной болью (коликами). Рекомендуется употребление бикарбонатно-щелочных вод, которые оказывают противовоспалительное действие, а также вод с пониженным содержанием солей (мочегонные), которые помогают прочистить почки и мочевые пути, облегчая выход камней.

ГИПЕРТОНИЯ

Возникновение проблем с давлением может быть связано с излишками натрия в организме. А значит, предпочтение – минеральной воде с низким содержанием натрия.

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Для понижения содержания холестерина лучше всего подходят воды с высоким содержанием сульфатов, кальция и бикарбонатно-кальциевые.

ДИАБЕТ

Люди, страдающие диабетом, выделяют большое количество мочи и испытывают постоянное чувство жажды. Поэтому им нужно восстанавливать потерянную жидкость с помощью бикарбонатно-кальциевых, сульфатных и натриевых минеральных вод.

РАЗДРАЖЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

Данное заболевание может быть вызвано многими причинами, среди которых – чрезмерное употребление антибиотиков, слабительных средств, вредные привычки, а также стресс. Рекомендуется пить воды, богатые натрием, хлоридами, кальцием, калием и магнием (цикл – 20-30 дней).

ЗАПОР

При запоре рекомендуется употреблять воды с высоким содержанием минеральных солей, которые помогут ускорить процесс прохождения фекалий. В частности, подходят воды с большим содержанием кальция, магния и сульфатов.

«Здоровье», февраль 2001 г. (Продолжение следует)

ВКУСНЯТИНА

Салат из листьев одуванчика

150 г листьев одуванчика, 30 г изюма, 10-15 г сахара, одно яйцо, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Листья одуванчика перебирают, крупно шинкуют, ошпаривают, откидывают, охлаждают и кладут в глубокую посуду. Добавляют промытый изюм без плодоножек, сахарный песок, соль, сметану, все перемешивают, ставят на 10-15 минут на холод. Сверху кладут яйцо.

«Своя дача», №3, 2000 г.

ПРОДАМ ● ПРОДАМ

· насос водяной, 4-64-73.
· насос маслян. БГ-22. 4-49-42.
· оградку. 2-11-49.
· одежду дев., 44-46, нов. и дешево. 2-99-26.
осциллограф. 2-93-40.
п/шубок из кусочков песца, 48. 4-37-92.
пальто драпов., жен., 48-50, нов. и плащ, 50. 4-36-84.
пенал от кух. гарнит. 3-79-61.
пианино «Петров». 7-39-17.
пивные бочки (900л). 55-3-55.
платье выпуск., плащ-свингер. Сарат. шоссе, 49-67.
платье свад., 44-46. 5-76-28.
платье свад., 46, туфли белые, 37. Тринавская, 75-91.
платье свад., 46/160. 2-93-77.
платье свад., 46/170. 2-77-92.
платье свад., 46-48, фату. 6-56-01.
платье свад., 46-48, феску, туфли. Сарат. шоссе, 49-67.
платье свад., 48, туфли бел. 5-52-01.
платье свад., 48. Б. Роз, 11-88.
платье свад., перчатки, недорого. 59-71.
платье черное, 46. 4-52-14.
плиту 2-кон., газов, перенос. 4-50-92.
плиту газов. 3-кон., б/у. 2-23-08.
плиту газов., 4-кон, б/у. 3-18-42.
полотно дверн., 2 шт., б/у. 3-10-79.
принтер матричн. 3-16-85.
прист. игр. "Сони", диски, дешево. 08-94.
прист. игр. "Сони". 7-25-73.
прист. игр., два джойст., 20 диск. 2-52-70.
прист. игр., картр. 4-37-87.
прихожку, упак., 2м. 2-64-68.
пуховик 2-сторон., 48-50. 5-88-63.
пчел. 2-39-17.
пылесос, кафель, 5 кв. м., 2 зеркала.
станок токарн., малогабар. 30 лет Победы, 4 "б"-64.
стенку, 4,3 м. 2-75-47.
стереоусилит., треб. рем., МП, на з/части. 7-44-35.
стол письм., ТВ, маг., б/у. 3-46-55.
стол раскл., табуреты, в чемодане. 5-32-03.
стол, маг. "Астра", катуш. 2-29-14.
стол, плащ черн., 48-50, вещи, 1-3 кл. Ак. Жука, 47-5.
стол-стульчик, 400р. 4-70-34.
ТВ, ч/б, б/у. 7-37-34.
телегу д/перевозки пчел. 2-59-71.
тележку д/перевозки пчел. 2-44-68.
трансформат., 220х12, нов. 5-41-44.
туфли жен., 38. 5-34-06.
туфли жен., 38. Леонова, 73-148.
туфли жен., нов., 37. 5-07-88.
туфли муж., 41, 100 долларов. 4-99-39.
уголок кух., нов. 50 лет ВЛКСМ, 14-45.
ульи многокорп. 2-59-71.
усилит. "Романтик". 7-05-55.
ф/а "Киев", принадл. 2-12-71.
фильтр д/воды, упак., имп. 3-15-85.
фурнитуру д/раздв. дверей. 3-74-88.
х/к "ЗИЛ", дешево. 3-91-83.
х/к "Орск", раб. 2-06-41.
х/к "Саратов", стир. маш. "Фея", все нов. 4-50-92.
х/к "Саратов". 3-12-93.
х/к "Свияга", плиту 4- и 2-кон., б/у. 4-52-85.
центр муз. "Панасоник". 2-19-57.
центр муз. "Радиотехник". 67-0-68.
центр муз., недорого. 6-56-78.
центр. муз. "Самсунг". 2-93-77.
цепочку и браслет, золото. 3-95-02.
ЦТ, недорого. 4-78-18.
ЦТ, машинку "Фея", стир. 2-36-10.
ЦТ, п/п, с новым кинескопом. 6-64-67, 6-57-34.

приобрел... звучание – «... ставит Ваших Пре... Подняться из Могил».

Компания Coca-Cola долгое время не могла подобрать себе название для торговли в Китае. Дело в том, что китайцы произносят название этого напитка как «Кекукела», что означает «Кусай Воскового Головастика». Компания была вынуждена перебрать 40 тысяч вариантов написа-

...местных... ...жать их сойд... изображение ка... на упаковке овсяных х... грамотные африканцы бы... кированы

Известная английская реклама лекарства от головной боли состоит из трех картинок: на первой – человек держится за голо... ру и видно, что ему очень пло...

КУПЛЮ ● КУПЛЮ

♦ 1-к. кв., 2 эт., балкон. 2-03-16.
♦ 1-к. кв., кроме 1-го эт., нов. р-нах. 3-94-67.
♦ 1-2-к.кв. недорого. 4-24-57 после 19.00
♦ 2-к. кв. или 2-к., м/м, 1-4 м-нах. 3-02-28.
♦ 2-к. кв., 5, 5а, 6, 8, 8а, ж/г. 5-35-13.
♦ 2-к. кв., м/м, нов. р-нах. 6-88-28.
♦ 2-к. кв., ж/г, на нижних этажах за 120 т. р. 6-88-39.
♦ 3-к. кв., 6 м-не. 3-03-52.
♦ 3-к. кв. 7-45-45.
♦ 3-к. кв., 8а. 6-89-80.
♦ ВАЗ-03,06,07. 2-19-73.
♦ ВАЗ-21099-21093,"Оку", отл. сост. 7-07-89.
♦ ванну, 1,2 или сидяч. 2-61-63.
♦ ванну, 1,5, б/у. 7-47-85.
♦ велосип., дет., 6,7 лет. 2-69-63.
♦ ВМ-12, ВМ-18, ВМ-32, на запчасти. 6-57-34.
♦ ВМ-12, ВМ-18, ВМ-32, на запчасти. 9-07-59, 2-86-24.
♦ ВМ-12, ВМ-18, ВМ-32, (тантал), ЕС; Искра; Синклер. Дорого. 4-11-93.
♦ емкость на дачу. 3-59-96.
♦ 1- или 2-к. кв., ж/г. 4-63-08.
♦ 1- или 2-к. кв., ж/г. 6-55-20.
♦ 1- или 2-к. кв., кроме. кр. эт. 5-22-47.
♦ кв., 70-75 тыс. 2-32-52.
♦ игровую приставку SONY PLAYSTATION. 3-00-37.
♦ жилплощадь за 25 тыс. руб. 3-00-75.
♦ кинескопы неиспр. 61ЛК5Ц, 51ЛК2Ц. 6-64-67.
♦ коляску имп., 3 положен., б/у. 6-92-01.
♦ комнату, удобства на 8 семей, не дороже 25 т.р. 2-69-59.
♦ компьютер «Пентиум», 486. 2-01-80.
♦ кровати, можно мет., б/у. 9-62-22.
♦ М-2140, М-412, недорого. 4-99-54.
♦ монитор, принтер. 4-35-39.
♦ мото "Восход", "Тулу". 2-09-71.
♦ мото, "ИЖ-П-3-5", недорого. 9-76-71.
♦ мото. Яву, ИЖ-П-5. 3-70-48.
♦ плиты перекр., фундам. блоки. 7-46-56.
♦ столбы освещения. 5-65-53.
♦ стол-книжку б/у. 4-33-70.
♦ тельфер болгарск. 4-64-73.
♦ ТВ, ВМ на запчасти. 9-07-59, 2-86-24.
♦ тиски слесарн., большие. 4-50-20.
♦ унитаз, велосип. складной, б/у. 5-60-00.
♦ фундам. подушки ФБС-5,6, плиты перекрытия. 4-50-81.
♦ холодильник, б/у. 6-61-79.
♦ цв. неиспр. кинескопы 61ЛК5Ц, 51ЛК2Ц. 6-57-34.
♦ центрифугу, б/у. 5-35-13.
♦ ЦТ, п/п, на запчасти. 6-64-67.
♦ ЦТ, п/п, на запчасти, кроме ламп. 6-57-34.
♦ чугун. батареи, нов., 10 сек. 5-07-88.
♦ эл. счетчик-380. 2-99-79.
♦ Яву-350. 5-63-29.

ГАРАЖ

♦ кап. гараж у б. городка. 4-23-71.
♦ кап. гараж у депо. 6-50-09.
♦ кап. гараж у СРЗ. 5-63-82.
♦ кап. гараж у шлюзов. 5-79-47.
♦ кап. гараж у элеват. 5-79-47.
♦ место под гараж, "ГАЗели", 1 м-ле. 3-91-21.
♦ место под кап. гараж, у СРЗ. -16-91.
мет. гараж без места. 6-65-76.
мет. гараж в 4б. 3-89-26.
мет. гараж, недорого. 2-74-20.
недостр. кап. гараж, у "Труда". -90-21.
недостр. кап. гараж в 4б. 3-61-21.
недостр. кап. гараж в р-не РТИ. -31-42.

У РАБОТУ

С, Е", стаж. 5-79-76.
В, С, Д", стаж 23 г. 9-42-98.
ат. на дому, стаж. 2-68-17.
цы. 3-39-27.
, ответств., продавца, др. 7-14-66.
на такси. Степная, 35/3-34.
АЗ. 4-84-55.
тл. яз. Тринавская, 26/6-39.

PEPSI ПОДНИМАЕТ ИЗ МОГИЛ

носит популярный французский порножурнал.

■ Компания Pepsi дословно перевела на китайский язык свой главный рекламный девиз «Живи с Поколением „Пепси“». Китайцы были шокированы: слоган приобрел неожиданное звучание – «„Пепси“ Заставит Ваших Предков Подняться из Могил».

■ Компания Coca-Cola долгое время не могла подобрать себе название для торговли в Китае. Дело в том, что китайцы произносят название этого напитка как «Кекукела», что означает «Кусай Воскового Головастика». Компания была вынуждена перебрать 40 тысяч вариантов написа-

жаные кресла и решила сообщить об этом мексиканским потребителям. На английском слоган звучал прекрасно: Fly in Leather («Летай в Коже!»). В буквальном переводе это выражение обрело иной смысл: «Летай Голым!»

■ Производитель товаров для детей Gerber начал продавать детское питание в Африке. На коробке был изображен улыбающийся младенец. Позже маркетологи Gerber с удивлением узнали, что из-за того что в Африке очень много неграмотных, на упаковках местных товаров принято изображать их содержимое. Например, изображение каши помещается на упаковке овсяных хлопьев. Неграмотные африканцы были шокированы.

■ Известная английская реклама лекарства от головной боли состоит из трех картинок: на левой – человек держится за голову, и видно, что ему очень плохо

ГВОЗДИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ЛЮДЕЙ

Чтобы показать приятелям, что такое настоящая производственная травма, австралийский рабочий Брэд Шортен забил себе в мозг 30-миллиметровый гвоздь. Шутник был срочно доставлен в ближайшую больницу.

После тяжелого рабочего дня Шортен собрался выпить у себя дома пива с тремя друзьями, которые помогали ему делать ремонт. После третьей бутылки разговор зашел о производственных травмах.

Решив продемонстрировать приятелям, что такое настоящая производственная травма, Шортен взял пневматический молоток, приставил его себе к голове и нажал на спусковой крючок.

Шутник был срочно доставлен в ближайшую больницу. Нейрохирургам в Королевской больнице Мельбурна понадобилось 4 часа, чтобы извлечь гвоздь из мозга. Сам Брэд Шортен во время операции предлагал им не стараться и собирался вытащить гвоздь самостоятельно – плоскогубцами!

NEWSRU.COM

● ПОСИДЕЛКИ С ТЕТЕЙ НИНОЙ

КОГДА САЖАТЬ ЛУК?

– Тетя Нина, ты когда лук-севок начинаешь к посеву готовить?

– Спасибо, что напомнила! Лук на посадку сейчас самое время перебирать: отделить от здоровых семян брак, гниль, шелуху.

– Его сейчас лучше держать в квартире?

– В квартире луку-севку жарко: малютки-сеянцы до высадки пересохнут или пойдут раньше времени в рост. Лучше держи их пока на балконе. Если погода в апреле будет очень холодная, занеси сеянцы домой недели за две до посадки.

– В какое время лучше сажать лук?

– Это зависит от многих обстоятельств. Совсем мелкий севок, который не сохранить до весны (высохнет), можно сажать под зиму глубже, чем весной, на 1-2 см. Такой лук не дает стрелок и к осени при заботливом уходе вырастет в хорошую репку. Весной рано посаженный крупный севок, если будет много заморозков, почти весь пойдет в стрелку (ее нужно успеть вовремя и правильно выломать, иначе лук не будет хорошо храниться). Многое зависит от сорта лука, от качества земли, от количества осадков, полива и рыхления. Я не решаюсь давать читателям советы на все случаи жизни. Пусть набираются опыта, делают грядки, разные по времени посадки: одну – пораньше, другую – попозже. Семена чернушки (на севок) я всегда использую свои – надежные, проверенные.

– Как тебе удается вырастить и собрать много всхожей чернушки? Ведь собственный лук-севок совсем не просто вырастить.

– Чтобы иметь хорошую чернушку, ее не следует собирать из случайных стрелок. Бери на семенники только крупный лук, тот, который рано проклюнулся (его обычно торопятся посадить на зелень в ящике на окне). Не важно, что к посадке эти луковицы потеряют товарный вид. Из них вырастут самые крупные стрелки, вызреет самая спелая чернушка. Лук на стрелку сажай как можно раньше, как только сойдет снег (для стрелки не страшны заморозки). Чтобы они росли высокими и толстыми, луковицы-семенники следует сажать редко, а поливать чаще (в отличие от лука на репку).

– У меня севок вырастает крупным. Вроде бы сажаю густо...

– Это тебе только кажется, что густо. Сади чернушку не из щепоти, а из горсти, как будто солишь рыбу впрок. Контролируй спуск семян с ладони большим пальцем, засевая достаточно широкую полосу, сантиметров 10.

– Так это сколько же семян надо!

– Если сразу после таяния снега посадить десяток-полтора крупных проросших луковиц на стрелку и хорошо их поливать – полстакана чернушки будешь осенью иметь обязательно. Тогда не придется покупать щепотку семян в пакетике и ждать, взойдут ли они вообще.

К. ПЕТРОВА

Реклама в газете «Суть» – эффективный способ рекламы

КОМУ СУЖДЕНО ВЫИГРАТЬ В ЛОТЕРЕЮ?

№9 (195)
26 февраля
Вторник
2002г.

Телепрограмма

Суть

общественно - политическая га

Выходит с января 1998 г

ПОЧЕМУ ВЫГОДНЕЕ ПОБИРАТЬСЯ?

Оказывается, избиратели в соответствии с Уставом БМО могут лично увидеть и оценить работу своих избранников на Совете депутатов. Заседание, на которое меня пригласил депутат В. Смирнов, длилось четыре часа, но я ни разу не пожалела о потраченном времени. И хочу поделиться впечатлениями с другими избирателями (особенно с теми, которые сомневаются, стоит ли иметь «своего» депутата).

Больше всего хотела лично увидеть, как депутаты Совета будут голосовать по вопросу АЭС. Еще перед началом заседания А. М. Виноградова (общество охраны природы) спокойно и вежливо попросила депутатов ознакомиться с листами, в которых избира-

ся Светленко за введение в Балакове статуса «малоимущих» (тех, чей доход на одного человека в семье составляет менее 50% от прожиточного минимума). Отчаянно помогала ему Л. Савочкина. И вновь меня не только удивила, но и возмутила позиция Н. Ер-

щее время выгоднее побираться, чем работать. Вот люди и не идут на производство, где платят такую маленькую зарплату». Депутат Еремин в своем выступлении удачно парировал:

– Вы как работодатель лучше всех должны понимать, что стыдно платить такую зарплату, при которой людям выгоднее идти побираться, чем работать!

Я не удержалась и захлопала.

Когда стали обсуждать результаты проверки главного контрольного управления области по поводу неэкономного расходования бюджетных средств администрацией, А. Семе-

ПО

Муж сказа
друзьями напи
моей соседки
марта сходим
раз договорились
три короба, а как
Пенсии прибавили

– Про пенсии, чай
Местные депутаты н
голос моя Михайловн
опускаюсь на табурет

– Видать, заболел
записалась! Ты чего, М
кормить нечем, квартпла
никакого простому народу
ких-то местных депутатов!
тебе сдались?

А она вдруг как заплач

– Устала я, – говорит,
что мне делать с этой мое
ня опять была у управдо
Даже пожаловаться нек

– А депутат тебе за
жи карман шире!

Больше всего хотела лично увидеть, как депутаты Совета будут голосовать по вопросу АЭС. Еще перед началом заседания А. М. Виноградова (общество охраны природы) спокойно и вежливо попросила депутатов ознакомиться с листами, в которых избиратели округов возражают против второй очереди АЭС и просят своих депутатов голосовать против. Вы бы слышали, как стали возмущаться по этому поводу некоторые из них.

Например, депутат Ермолаева говорила, отстраняя листы:

– Я встречаюсь со своими избирателями и довожу до них свою точку зрения!

(А я думала, что депутат должен выражать мнение своих избирателей).

Вопрос так и не был включен в повестку дня. П. Ипатов убедил депутатов, *что обсуждать еще нечего. Очень хотелось выкрикнуть:*

– *Как это нечего обсуждать?! Когда все говорят,* что вопрос решен! – но я не имела права говорить. А очень иногда хотелось. Например, когда обсуждался вопрос о повышении платы за лифты и абсолютное большинство депутатов проголосовало «за».

Как Дон Кихот сражался Светленко за введение в Балакове статуса «малоимущих» (тех, чей доход на одного человека в семье составляет менее 50% от прожиточного минимума). Отчаянно помогала ему Л. Савочкина. И вновь меня не только удивила, но и возмутила позиция Н. Ермолаевой. Она голосовала даже против внесения этого вопроса в повестку дня, а позже в ходе его обсуждения все время раздражалась:

– Мы этот вопрос еще на комиссии обсуждали! Все равно на поддержку малоимущих в бюджете денег сейчас нет!

Зато депутат Ермолаева, отстаивая интересы загса, говорила, что он – лицо города – должен соответственно выглядеть (ковры, шторы, интерьер).

А мне опять хотелось кричать:

– Лучше бы лицом нашего города стали несколько хороших бань, сауна, хорошие пляжи, где, по мнению врачей, лучше всего избавляться от следов «химии» и радиации.

Однако три врача-депутата молчали.

Очень запомнилась «депутатская перепалка» по поводу уровня жизни балаковцев. В выступлении депутата Чепрасова была фраза о том, что «в настоящей людям выгоднее идти побираться, чем работать!

Я не удержалась и захлопала.

Когда стали обсуждать результаты проверки главного контрольного управления области по поводу неэкономного расходования бюджетных средств администрацией, А. Семенов (первый зам главы БМО) на нее так обиделся, что грозился обратиться в суд с иском о защите «чести и достоинства» администрации.

Наблюдая лично работу Совета, я поняла, как это не просто и ответственно быть народным избранником. Подумалось и о том, что балаковцы тоже должны нести ответственность за депутатов своих округов. Нельзя давать им покоя, если идут явно против воли большинства жителей БМО. Возможно, некоторым читателям захочется проделать «хождение в Совет», подобное моему. Для этого необходимо «напроситься» на заседание у кого-либо из депутатов. Проще всего подойти к тем, кто представляет их округ. В Балаковском муниципальном образовании (БМО) 21 округ, и каждый избиратель должен знать свой округ и своего депутата.

С. ИВАНОВА,
простой избиратель

кормить нечем, квартпла
никакого простому народу
ких-то местных депутатов!
тебе сдались?

А она вдруг как заплач

– Устала я, – говорит, что мне делать с этой мое
ня опять была у управдо
Даже пожаловаться нек

– А депутат тебе за
жи карман шире!

– Вчера приходила

ТАК ЧТО

В субботу 2 мар
ОО «За выживание».
ПОВЕСТКА ДНЯ:
1. О новом пенсионном
2. Организационный во
Приглашаются пенсионер

Л. Г.

Доска

ШТАП

«Химволокно» – о
разующих предприят
продолжают сотряса
рают нежизнеспосо
подозрения, что «га
новить: скоро от
гиганта химинду
товы разрушен
ходит консерв
ля якобы на 2
ритории зав
ются броше
ко месяцев.
только с «д
после взятия
розеток до стек

По некоторой
пеле» уже начался
электродвигателей
гражданами. Так что
через 2 или 3 года
ции просто нечего

Руки прочь от Косолапкина!

Депутат В. Косолапкин (на фото) в отличие от
обожденных депутатов

КАК ТОТ, ГОНИМЫЙ МИРОМ СТРАННИК...

На бюджетно-финансовой комиссии было рассмотрено письмо от предпринимателей, торгующих на улице рынка 9-го микрорайона (рядом с «Доном»). Гонит их администрация БМО с улицы, руководствуясь запрещением торговли в неположенных местах.

– «Дон» за аренду уличной площади платить не хотел, – пожаловалась зам главы О. Мазунина, – а деньги с предпринимателей за место брал исправно. Место, отведенное для такой торговли, – пустырь за 9-м микрорайоном.

– Сначала надо оборудовать это место, а уж потом предлагать предпринимателям переходить туда, – заметил депутат В. Смирнов.

Большинством голосов члены бюджетно-финансовой комиссии закрыли глаза на просьбу предпринимателей оставить их на старом месте.

Небольшое замечание, высказанное Смирновым: проще, конечно, бороться с народом, чем с руководством рынка (или, судя по растерянности администрации по отношению к деяниям «Дона», – выгоднее? – **авт.**).

С. АЛЕКСЕЕВ

А почему бы и не высечь?

По ошибке бухгалтерии управления по делам молодежи, физкультуры и спорта работникам водно-лыжного клуба «Олимп» и стадиона «Труд» не были вовремя начислены доплаты (за 4 месяца). Люди узнали об этом и обратились в комиссию по законности с просьбой вернуть их деньги (приблизительно 30 тыс. рублей всего). Управление финансов БМО и «физкультурный защитник» А. Серегин встали грудью за средства города.

Однако предложение депутата В. Смирнова о выплате задолженности работникам «Олимпа» и стадиона «Труд» прошло единогласно, а вот предложение о привлечении к ответственности виновных в этом лиц встретило возражение со стороны А. Серегина. Ну не будет же он, как гоголевская вдова, сам себя сечь.

Е. КУЛАКОВ

Сердечная привязанность депутата Ермолаевой

Председатель комиссии по социальным вопросам Н. Ермолаева (бывший секретарь горкома КПСС) предложила депутатской комиссии по законности вынести решение о доплате партийцам, работавшим до 1994 года, от 5 до 10 минимальных окладов в месяц. Начфин БМО на партийцев расщедрилась: деньги, мол, небольшие (речь идет об *11 тысячах рублей в месяц, в год – 132 тысячи*).

На замечание депутата Смирнова: «Малоимущим, значит, нет, а партийцам – есть», – депутат Ермолаева скромно ответила:

мало, а «тех» – много.

Спор разгорелся нешуточный. *Но тут председатель комиссии Л. Савочкина обнаружила в федеральном положении о доплатах, на которое ссылалась Ермолаева, досадную неувязочку. Речь в нем шла о руководителях областного значения. А к ним* наши партократы не относятся. К тому же у нас даже «Почетный гражданин города» получает доплату в 600 рублей, здесь же требуется тысяча. Большинством голосов (Ермолаева и Барышева – "за")

раций по отношению к доходам (что – выгоднее? – **авт.**).

С. АЛЕКСЕЕВ

кая вдова, сам себя сечь.

Е. КУЛАКОВ

Сердечная привязанность депутата Ермолаевой

Председатель комиссии по социальным вопросам Н. Ермолаева (бывший секретарь горкома КПСС) предложила депутатской комиссии по законности вынести решение о доплате партийцам, работавшим до 1994 года, от 5 до 10 минимальных окладов в месяц. Начфин БМО на партийцев расщедрилась: деньги, мол, небольшие (речь идет об *11 тысячах рублей в месяц, в год – 132 тысячи*).

На замечание депутата Смирнова: «Малоимущим, значит, нет, а партийцам – есть», – депутат Ермолаева скромно ответила:

– Это разные деньги. «Их» (партийцев? – **авт.**) мало, а «тех» – много.

Спор разгорелся нешуточный. *Но тут председатель комиссии Л. Савочкина обнаружила в федеральном положении о доплатах, на которое ссылалась Ермолаева, досадную неувязочку. Речь в нем шла о руководителях областного значения. А к ним наши партократы не относятся.* К тому же у нас даже «Почетный гражданин города» получает доплату в 600 рублей, здесь же требуется тысяча. Большинством голосов (Ермолаева и Барышева – "за") депутаты отклонили предложение о доплате.

В. ПОНОМАРЕВ

КУПИЛ КВАРТИРУ – ПОЛУЧИ ЛЬГОТУ

Знаете ли вы, что любой человек, купивший квартиру или дом, может воспользоваться налоговой льготой – 13% от стоимости покупки? Но только один раз в жизни.

В прошлом году я купила квартиру. Взяла паспорт, договор купли-продажи квартиры (с копией), свидетельство о государственной регистрации права на купленную квартиру (с копией), справку с места работы о доходах за 2001 год и отправилась в налоговую инспекцию за льготой.

Так как мой годовой доход явно не позволял приобрести квартиру, меня попросили предъявить документы, которые бы объясняли, где я взяла деньги. Я указала, что продала принадлежащий мне дом. Кстати сказать, доказательством законности истраченных на покупку средств может служить любой документ о продаже ранее принадлежащего имущества: договор займа, дарения, свидетельство о получении наследства и т. п. А также я знала, что налог с продажи прежнего жилья с меня не берется, т. к. я владела им более 5 лет. Если бы я продала свое жилье раньше 5-летнего срока владения, мне пришлось бы платить налог, но при условии, что стоимость дома превысила бы 1 миллион рублей.

Самым сложным оказалось оформление декларации о доходах. Налоговый инспектор предложила мне обратиться в фирму «Сигрейс», где всего за 10 минут помогут правильно заполнить документ, но я отказалась в целях экономии средств. Мне вручили образец заполненной декларации, но, честно признаться, без помощи инспектора мне вряд ли удалось бы что-нибудь сделать. В течение часа я старательно печатными буквами заполняла бланки из 6 страниц и писала заявление о предоставлении мне налоговой льготы. После проверки налоговой инспекцией поданных мною документов (она завершится в июне текущего года) я получу более 3 тысяч рублей (соотносительно уплаченному мною подоходному налогу прошлого года) сразу. Остальные из «причитающихся» мне 17 тысяч (такова налоговая льгота покупки моей квартиры) будут выплачиваться в последующие годы пропорционально моим доходам, пока я не получу их все.

Имейте в виду, что если вы купили квартиру в прошлом году, то отчитаться по своим доходам необходимо до 30.04.2002 г.

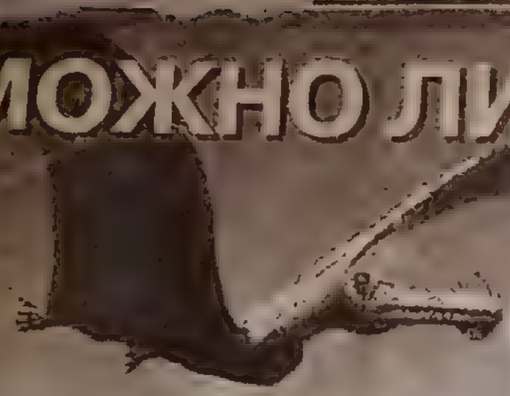
Я. ВИБУР

Милые дамы!
ВЕДУЩАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФИРМА
AVON
ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА РАБОТУ
ОФОРМЛЕНИЕ – БЕСПЛАТНО

АПТЕКЕ
ТРЕБУЕТСЯ
ФАРМАЦЕВТ
З/п – 2700+премия.
Тел. 3-48-70

ПРЕДПРАЗДНИЧНАЯ РАСПРОДАЖА К 8 МАРТА
Косметика. Парфюмерия.
Подарочные наборы от 25 руб.
Принимаются коллективные заявки.
Тел:6-36-51, 3-72-55

МОЖНО ЛИ ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ?



«Оживший» птеродактиль?

Как свидетельствует легенда, Христос, захотевший отдохнуть на пути к Голгофе возле одного из домов, был изгнан его хозяином. Иисус с тяжелым крестом на плечах безропотно двинулся дальше, обронив лишь фразу: «За это ты будешь жить вечно!» Страшное наказание осуществилось: Вечный Жид (Агасфер) вот уже две тысячи лет бродит по миру в поисках прощения. Возможно ли такое?

Любопытный феномен, в смысле «вечного бытия», представляют жабы. Именно они чаще всего попадают в слои грязи, при определенных условиях превращающихся в настоящий камень. А когда камни разбивают, то, по свидетельствам очевидцев, земноводные порою оказываются живыми!

Придворный хирург Генриха III Амбруаз Паре в XVI веке столкнулся с подобным феноменом: «Огромную живую жабу мы обнаружили в середине одного камня. В нем не было щелей, через которые она могла бы забраться внутрь... Рабочий рассказал мне, что он не первый раз находит жаб и подобных им существ в крупных глыбах породы».

Некоторые ученые тут же принялись проводить эксперименты. Француз Сегин, к примеру, замуровал 20 жаб в глыбах штукатурки и через 12 лет нашел четырех из них живыми.

В начале 1856 года во время строительства дороги в Нанси (Франция) рабочие взорвали огромный валун. Из находившейся внутри каверны на их глазах «появилось чудовищное животное», которое немощно взмахнуло крыльями, издало жуткий крик и испустило дух. Изучившие находку палеонтологи из города Грэ пришли к выводу: то был ископаемый птеродактиль. Находка впоследствии затерялась, остался лишь слепок тела.

Фактов предостаточно – осталось ответить на вопрос: каким образом могли оставаться живыми существа в течение столь долгого времени? Ученые предполагают, что животные, оказавшись в каменной тюрьме, впадают в анабиоз. Однако остается непонятным, почему при этом у них не атрофируются мышцы? – ведь они проявляют достаточную прыть, когда нарушается целостность темницы.

Другое предположение – совсем фантастическое. Однако все сразу встает на свои места, если допустить, что каменные глыбы каким-то образом превращаются в хронокапсулы, внутри которых затормаживается, а то и останавливается время.

Отсюда и множество версий об «оживших легендах озер»: Несси и прочих чудовищах. По одним – давно вымершие животные появляются через аномальные «окна». Ведь районы большинства сенсационно известных озер являются аномальными зонами, где находятся временные воронки-дыры в параллельные временные миры. Этим и объясняют неуловимость древних ящеров: сегодня они здесь, а завтра – уже «там». По другим наукообразным версиям: виновники всему – хрономиражи. То есть миражи, изображающие давно вымерших животных. Причем хрономиражи имеют стойкую привязанность к определенным провинциям и районам: к Англии, Шотландии, Сибири и Северной Америке.

Предсказатели будущего утверждают, что XXI век даст ответы на многие загадки, волнующие человечество. Что ж, поживем – узнаем...

Подготовил А. КАРПОВ

ТЕЛО КАЗАЛОСЬ ЗОЛОТЫМ...

В конце XIV века в Швеции на одном из железных рудников, неподалеку от города Фалун, произошла трагедия.

Один из рабочих провалился в глубокую расщелину и погиб там. Вытащить его на поверхность не удалось. О случившемся вскоре забыли. А через 50 лет рудокопы, продвигаясь в [illegible] шахты, дошли наконец до того места, куда упал несчастный. То, что они увидели, всех поразило. «Трудно поверить своим глазам, – свидетельствовал позже чиновник в записях [illegible] горной управы. – В забое

сел Божий, другие – козни дьявола. А когда странную находку подняли на поверхность, то выяснилось следующее. За время, пока тело лежало на дне шахты, оно, естественно, разлагалось, выделяя сероводород, – так, как это обычно и происходит в природе. Однако, если рядом присутствует металл, начинается химическая реакция обмена веществ, во время которой растущие кристаллы

Таким образом за 60 лет тело рудокопа полностью превратилось в необыкновенную каменную мумию из блестящего пирита золотистого цвета. Эта фигура была выставлена на обозрение в горном управлении Фалуна и демонстрировалась там как чудо природы. Увы, еще через семь лет «золотой человек» рассыпался в пыль, ибо пирит имеет свойство постепенно разлагаться на

У Вашего ребенка нет компьютера?

Тогда возьмите его в кредит.
Все так делают.

КРОНА
маг. "Елена", 30 лет Победы, 29 а, тел. 33-32-18
ТЦ "Гранд", ул. Ленина, тел. 66-94-88

Дверь менять будем?
В кредит
Тел. 44-79-20

Реклама. Реклама. Реклама.

далеку от города Фалун, произошла трагедия.

ЗОЛОТЫМ...

Один из рабочих провалился в глубокую расщелину и погиб там. Вытащить его на поверхность не удалось. О случившемся вскоре забыли. А через 60 лет рудокопы, продвигаясь в глубь шахты, дошли наконец до того места, куда упал несчастный. То, что они увидели, всех поразило. «Трудно было поверить своим глазам, – свидетельствовал позже чиновник в записях Фалунской горной управы. – В забое лежало тело человека, отливающее в свете факелов золотым блеском!»

Тут же пошли слухи о «золотом человеке». Одни считали, что это промысел Божий, другие – козни дьявола. А когда странную находку подняли на поверхность, то выяснилось следующее. За время, пока тело лежало на дне шахты, оно, естественно, разлагалось, выделяя сероводород, – так, как это обычно и происходит в природе. Однако, если рядом присутствует металл, начинается химическая реакция обмена веществ, во время которой растущие кристаллы пирита – постоянного спутника железа – замещают собой ткани организма. Этот интересный минерал по внешнему виду очень похож на золото.

Таким образом за 60 лет тело рудокопа полностью превратилось в необыкновенную каменную мумию из блестящего пирита золотистого цвета. Эта фигура была выставлена на обозрение в горном управлении Фалуна и демонстрировалась там как чудо природы. Увы, еще через семь лет «золотой человек» рассыпался в пыль, ибо пирит имеет свойство постепенно разлагаться на воздухе. Так что в ламять об удивительной находке шведских шахтеров нам остались лишь сухие строчки летописи и старинная гравюра.

ДНИ.РУ

АСТРОПРОГНОЗ

с 17 по 23 февраля

ОВЕН (21.03-20.04).

В жизни у вас все складывается замечательно. Ваша задача в этот благоприятный для самолюбия период – не потерять голову и держать марку на высоком уровне. Дети (или младшие сестры и братья) утихомирятся и не принесут вам особых хлопот. Но родители по-прежнему будут нуждаться в вашем внимании, не отказывайте им в этом. Благоприятные дни: 17, 19; неблагоприятные: 21.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).

Работа идет хорошо, начальство вами довольно. Поделитесь с любимым человеком своими планами, расскажите, над чем вы сейчас работаете. Не забудьте и о детях: время от времени интересуйтесь их успехами в школе. Хорошо бы отдать ребенка в спортивную секцию. Расскажите ему о пользе здорового образа жизни. Благоприятные дни: 16, 18; неблагоприятные: 20.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).

Эта неделя весьма благоприятна для любовных отношений. Вы будете чувствовать душевный подъем. Вас захлестнет романтика. Не обращая внимания на здравый смысл, вы будете действовать по зову сердца. Те отношения, которые у вас сложатся в этот период, будет достаточно сложно распутать. Но очень серьезных последствий после ваших приключений не будет. Благоприятные дни: 18; неблагоприятные: 19.

РАК (22.06-23.07).

Основной темой этой недели будет непонимание между партнерами. Это будет обусловлено тем, что Раки в этот период совершенно оторвутся от почвы в своих представлениях об окружающих людях. Манера поведения может стать несколько эксцентричной и вызывающей, но это временное явление. Если вы не свободны, то лучше всего будете себя чувствовать в компании своих собственных детей или младших родственников, чем в компании своих сверстников. Благоприятные дни: 21; неблагоприятные: 22.

ЛЕВ (24.07-23.08).

Вам предстоит решить столько проблем, что их количества вполне могло хватить на целых два месяца. В первой половине недели на вашу долю может выпасть короткая поездка, поэтому не расстраивайтесь и смело отправляйтесь в путь. По возвращении вам обеспечен великолепный прием и вы снова сможете окунуться в теплую атмосферу семейного очага. Благоприятные дни: 17, 22; неблагоприятные: 21.

ДЕВА (24.08-23.09).

Вы обязательно найдете спутника жизни на этой неделе или в скором времени. Но не слишком торопитесь в своих поисках. Начало недели вы проведете в спокойствии и лени. Вас не беспокоит ничто – ни скандалы, ни споры. Весь ваш досуг заполнит чувство спокойной и счастливой любви. Благоприятные дни: 16, 21, 22; неблагоприятные: нет.

ВЕСЫ (24.09-23.10).

Не стоит тратить слишком много времени и сил на новый объект обожания, хотя этот человек и произведет на вас незабываемое и неизгладимое впечатление и вам покажется, что он с большим интересом принимает ваши знаки внимания. На самом деле эти на первый взгляд удачные отношения не приведут ни к чему хорошему. На этой неделе рекомендуется уделять больше внимания родителям и детям. Благоприятные дни: 16, 21; неблагоприятные 17

СКОРПИОН (24.10-22.11).

Могут возникнуть некоторые неприятности и неувязки на работе. Это может быть связано с тем, что кто-то из ваших коллег вам серьезно завидует. Сделайте выбор между домашними и общественными делами в пользу первых: на два фронта вас не хватит и вам грозит нервный срыв. А это в первую очередь отразится на ваших близких. Благоприятные дни: 16; неблагоприятные: 18, 22.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).

Вас будут волновать ваши недавние ссоры с близкими. Ведь от этих конфликтов у вас остался очень неприятный осадок. Но с детьми отношения постепенно утрясутся. Не стоит переживать, если узнаете что-либо новое о прошлом вашего любимого человека. Это было в прошлом! Воздержитесь от желания проявить свою власть над близким человеком. Благоприятные дни: 17; неблагоприятные: 20, 22.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).

На этой неделе ваши дети будут ждать, чтобы вы обратили внимание на их проблемы. Навестите родителей, стоит порадовать их встречей с внуками. Если между вами возникли какие-то недоразумения, то найдите способ их уладить. Если вы не связаны никакими узами, то будьте готовы к тому, что у вас появятся новые знакомые. Этому будут способствовать ваши частые поездки. Благоприятные дни: 17, 22; неблагоприятные: 19

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).

У вас будет очень мало возможности бывать в семье, так как бурная деловая деятельность займет все свободное время. Не будет времени на развлечения. Возможно даже, что ваш партнер назовет вас трудоголиком и карьеристом, а если появится искорка недоверия, то сцен ревности вам просто не избежать. Так что готовьтесь заранее предоставить полный отчет о вашей деятельности. Благоприятные дни: 19; неблагоприятные: 20

РЫБЫ (20.02-20.03).

Эта неделя порадует вас сюрпризами в семейной жизни. Вас приятно удивят новые качества вашего любимого человека. Вероятно, ему удастся раскрыться перед вами с неожиданной стороны, и вы в очередной раз не будете сомневаться в правильности вашего жизненного выбора. Естественно, что это хороший повод для того, чтобы побаловать ваших близких подарками – не крупными, но приятными. Отношения с детьми также не будут омрачены никакими осложнениями. Благоприятные дни: 16, 22; неблагоприятные: 18.

Не поборитесь судьбе! Ваш единственный шанс вернуть любимого, потерю, любой порчи, тонкое гадание. Тел.: 33-18-42

Реклама. Реклама. Реклама.

Клиника

панацея

Лиц. №2517 ЛВД-03, выд. МЗ Сар. обл.

АДРЕС: Минская, 7 «а», тел. 22-21-32,
время работы: с 8.00 до 19.00

Анонимная диагностика
(люминесцентная, электронно-компьютерная, стереоскопическая, серологическая) результат в день обращения и лечение по научно обоснованным методам **ТРИХОМОНОЗА, ГОНОРЕИ, ХЛАМИДИОЗА, КАНДИДОЗА, МИКОПЛАЗМОЗА, ГЕРПЕСА, ГАРДНЕРЕЛЛЕЗА, КОНДИЛОМ**. Одноразовый инструмент.

Урология *(по апробированной технологии ведущих клиник Израиля,Германиии) простатит, аденома простаты, импотенция, ранняя диагностика рака простаты, магнито-лазерная, ультразвуковая терапия, электростимуляция, трансуретральный дренаж.*

Дерматология *лечение кожных болезней.*

Психотерапия *гипноз, психоанализ, помощь при различных психологических и сексуальных проблемах.*

Медицинские осмотры
работников пищевой отрасли,общественного питания, торговли, в бассейн.

Гинекология *кольпиты, вагиниты, аднекситы, эндометриты, фибромы, диагностика сроков беременности, удаление и введение спиралей. Реабилитация после аборта. Индивидуальное ведение беременности. Кольпоскопия.*

Врачи: ***АНДРЕЕВА О.Н., ПЕТРОВ В. Е., КАСАТКИНА Т. И., АНДРЕЕВ С.Ю., ХАНИН Ю. А., СОМОВА Н.А., СЕДАВНЫХ Е. П.***

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА И РАЙОНА!

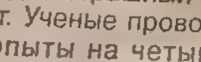
В поликлинике МСЧ № 156 открыт прием
врача-дерматовенеролога Иволгина А. И.:
– диагностика и лечение заболеваний кожи и ногтей;
– люминесцентная диагностика заболеваний, передающихся половым путем: хламидиоз, гонорея, трихомониаз и т. д.;
– консультирование по вопросам первичной профилактики.
Профессионально, конфиденциально.
Одноразовый инструментарий.
Ждем Вас по адресу: МСЧ-156, взрослая поликлиника, ул. Трнавская, 44/1, 9 микрорайон, каб. № 327 (3 этаж), ежедневно, кроме воскресенья.

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ!
Контактные телефоны: 33-27-97, 33-39-60

Лиц. № 0269/03 от 03.06 2003 г. МЗ РФ

Лиц. № 0269/03 от 03.06.2003 г. МЗ РФ

Вниманию жителей города и района!
В поликлинике МСЧ-156 открыт кабинет
КОСМЕТОЛОГА:



гигиеническая и

Реклама Реклама Реклама

Одноразовый инструментарий.
Ждем Вас по адресу: МСЧ-156, взрослая поликлиника, ул. Трнавская, 44/1, 9 микрорайон, каб. № 327 (3 этаж), ежедневно, кроме воскресенья.

МЫ ОТКРЫТЫ ДЛЯ ВСЕХ!
Контактные телефоны: 33-27-97, 33-39-60

Лиц. № 0289/03 от 03.06.2003 г. МЗ РФ

Вниманию жителей города и района!
В поликлинике МСЧ-156 открыт кабинет
КОСМЕТОЛОГА:

– гигиеническая и лечебная чистка лица;
– массаж лица;
– окраска бровей и ресниц;
– маски;
– эпиляция;
– вакуумная чистка и вакуумный массаж.

Ждем Вас по адресу: **МСЧ-156, взрослая поликлиника, каб. 214,** ежедневно, кроме субботы и воскресенья.
Справки по телефону: **33-23-94**

Лиц. № 0289/03 от 03.06.2003 г. МЗ РФ

МСЧ-156 (БалАЭС) ПРЕДЛАГАЕТ:

Косметологические и пластические операции при жировых отложениях на передней брюшной стенке и бедрах, грубых рубцах, выведение татуировок. Коррекция молочных желез.

Операция при лопоухости, хирургическое лечение хронического насморка, катаракты, глаукомы, а также широкий спектр услуг по общей хирургии, травматологии-ортопедии, урологии, маммологии.

Лапароскопическое удаление желчного пузыря. Тел. 33-19-62
Лапароскопические операции в гинекологии. Тел. 33-19-60
Прерывание беременности под общим наркозом (обезболивание). Тел. 33-19-60

Эндоскопические методы исследования желудка, пищевода, кишечника, бронхов.

Ультразвуковая диагностика, в т. ч. УЗИ сердца, сосудов, органов брюшной полости, молочной, щитовидной желез, органов малого таза.

Комплексное обследование в кардиологии (тел. 33-13-92), гастроэнтерологии (тел. 33-67-12), неврологии (тел. 33-26-76) за 1 день и молочных желез (33-19-62).

Исследование гормонов щитовидной железы, холестерина, онкологических маркеров, (риск развития рака легких, кишечника, молочной железы, желудка).

Классический массаж. Тел. 33-23-94
Новейшие методы лечения в барокамере (тел. 33-23-90).

Все виды зубного протезирования, в т. ч. металлокерамика. Лечение зубов с использованием современных пломбировочных материалов. Тел. 33-84-06.

Все виды медицинских осмотров (в т. ч. на оружие, в бассейн, водительская комиссия и др.)

Консультации ведущих специалистов – врачей высшей категории.

**Обращаться по телефону 33-25-81.
Мы ждем Вас!**

НЕ ТЕРПИТЕ ПО-МАЛЕНЬКОМУ

Вы хотите избежать рака мочевого пузыря и почек? Тогда освобождайте мочевой пузырь каждый час. Это помогает вашему организму выводить токсины и опасные химикаты, которые имеют тенденцию откладываться в этих органах, – утверждают американские специалисты.

Доктор Кадлубар и его исследовательская группа пришли к выводу, что передерживание урины в организме производит страшный эффект. Ученые проводили опыты на четырех собаках. Одна из них освобождала мочевой пузырь каждый час, вторая – каждые два часа, третья – каждые четыре часа, а четвертая – каждые восемь часов. Опыты показали, что печень собаки образует канцерогенные субстанции в количествах, обратно пропорциональных частоте освобождения мочевого пузыря.

Поскольку деятельность мочевого пузыря собаки идентична человеческой, ученые делают вывод, что длительное нахождение мочи в организме может быть причиной разлада, дегенерации органов и новообразований в них.

– Практические выводы нашего открытия сводятся к тому, что как можно чаще должны освобождать мочевой пузырь рабочие химической промышленности, которые контактируют с опасными химикатами. Хорошо, если бы это прямо предписывалось правилами техники безопасности, говорит профессор Кадлубар.

Это также касается тех, кто долго находится за рулем. Статистика подтверждает, что водители тяжелых грузовиков чаще заболевают раком мочевого пузыря, чем люди других профессий.

Это первый научный сигнал, который объясняет заболеваемость раком мочевого пузыря и почек именно таким образом. Так что никому не повредит прислушаться к этим советам, особенно любителям испытывать на прочность свой мочевой пузырь.

WWW.ABC.RU

ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНЫ ЮГА?

Обращаюсь к вам с просьбой. У нашей дочери бронхиальная астма, и врачи советуют уехать на юг. Возможность переезда у нас есть, но я узнала, что не всем подходит этот климат. У нас с мужем куча болезней: у мужа язва двенадцатиперстной кишки, у меня – пиелонефрит, мастопатия и полиартрит. Можно ли нам с нашими болячками ехать на юг?

Марина В.

Как считает главный врач центра медпрофилактики, вам, Марина, нужно решать этот вопрос с вашими лечащими врачами. Лишь они, зная точную картину ваших с мужем заболеваний, смогут посоветовать что-то конкретное. Но в любом случае решение предстоит принимать вам самим.

Кроме того, даже если врачи разрешат вам переезд, помните: каждый человек уникален и период акклиматизации у всех проходит по-разному. Не случайно даже санаторно-курортное лечение принято назначать не менее чем на 21-й день – большая часть этого времени приходится именно на привыкание организма к климату.

И. ДМИТРИЕВА

ПОМОЖЕТ ФИТОАРСЕНАЛ

Расскажите, пожалуйста, о природном средстве защиты от гриппа и простуды.

Елена О.

Сразу скажем: лечение должно проходить под контролем врача, поскольку с тяжелой и гипертоксической формами гриппа без участия специалистов не справиться. Однако помимо препаратов традиционной медицины существует еще мощный фитоарсенал.

Организм быстрее и эффективнее справится с любой формой гриппа, если принимать во время массовой эпидемии отвар шиповника.

Растолките сухие ягоды, залейте 1 л холодной воды и кипятите 10 минут. Затем укутайте емкость с напитком и настаивайте не менее 8-10 часов. Пейте по 1 стакану каждые 2-3 часа в течение суток, добавляя в порцию по 1 ч. л. меда. При повышенной температуре тела питье должно быть теплым, а не горячим.

– Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат,
г. Балаково

Рецепт

Для укрепления иммунитета и повышения сопротивляемости организма, а также для поддержания бодрости духа – чай, приготовленный по рецепту йогов. Для одной чашки понадобятся 4 зернышка кардамона, 4 горошины черного перца, 3 пряные гвоздички, имбирь и корица по вкусу. Измельчить пряности в кофемолке, залить 300 мл чуть теплой воды и варить на слабом огне 20 минут. Перед окончанием варки добавить щепотку черного чая и чайную ложку меда.

«Лечебник», № 27, 2003 г.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

22 ФЕВРАЛЯ
С 1.00 ДО 3.00

Не животные мы

Представьте себе такую картину: вечером вы идете домой, вызываете лифт, двери открываются, и вы видите молодого человека, а "под ним" девушку, прислоненную к стенке лифта?.. Нравится? Что же теперь жить с лозунгом: "Где приспичит, там и.." Мы же не ходим по нужде где попало, для этого есть туалеты. Также и здесь: лифты, подъезды, детские сады и другое построены для иных целей. Простите, нельзя же, обнявшись с мусоропроводом, переживать самые прекрасные моменты в жизни.

Вы знаете, для меня существует три типа женщин в отношении секса: проститутки (спят за деньги), нормальные женщины и потаскухи (которым все равно где и как). Вот о таких и говорилось в статье, опубликованной в прошлом номере молодежной страницы. Почти такое же отношение у меня к мужчинам.

Женщина - олицетворение красоты, ее тело прекрасно, ее запах, движения, все это божественно и высоко. Не надо опускаться до уровня животных. Живите чисто и красиво.

АЛЕКСАНДРА, 17 лет.

Нужно ли образование?

Вообще-то образование - это шанс обустроить свою жизнь, твердо встать на ноги. Но в сегодняшнее время образование не играет почти никакой роли. А учиться нужно для того, чтобы развивать свой интеллект.

Е. ШАМШУДИНОВА, 11 класс.

Если говорить об образовании на данное время, то богатые родители устроят своего сына (троечника) в хороший вуз Москвы. Это, мне кажется, не образование. Но многие говорят, что если в голове есть, то можно поступить в институт по своим знаниям.

А вообще образование очень важно. Во-первых, в умных людях всегда нуждаются, они всегда востребованные. Во-вторых, у умного человека больше шансов на красивое будущее, чем у богатого троечника.

Е. ВДОВУХИН, 9 класс.

МАГАЗИН
«КЛАКСОН»
ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ
К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ
«ГАЗ»
всех модификаций.
Большой выбор запчастей
к двигателю ЗМЗ-406.
РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.
СИСТЕМА СКИДОК.
Обр.: территория Агропромхимии.
ТЕЛ. 2-99-28.

Летим в Москву
ТАРИФ НА РЕЙС
Балаково-Москва (Внуково) остался прежним :
300 рублей+ целевой кассовый сбор 35 рублей.
Расписание с 18 апреля 1999 г.:
Понедельник, четверг в 6.30 – из Балакова;
среда, воскресенье в 17.00 – из Москвы.
При покупке билетов за 7 дней до вылета – скидка 30%.
Билеты можно приобрести в кассе, расположенной в здании железнодорожного вокзала (тел. 2-34-19), и непосредственно в аэропорту перед вылетом, а также в г. Вольске (тел. 2-51-71).
Рейсы выполняются московской авиакомпанией "КАРАТ", являющейся генеральным перевозчиком Российского космического агентства. Предоставляемые льготы для авиапассажиров:
– дети до 5-ти лет – бесплатно,
– дети с 5 до 12-ти лет – скидка 50 %,
– при покупке билета в прямом и обратном направлении – скидка 10 %,
– возможна покупка билета в обратном направлении с открытой датой.
Льготы для постоянных клиентов:
– при предъявлении 4-х билетов на данный рейс по пятому билету – скидка 50 %,
– при предъявлении 5-го билета с 50-процентной скидкой и следующих 3-х билетов за полную стоимость по 9-му билету – скидка 100 %.
Отправление автобуса в 4.20 от агентства аэрофлота (ул. ЛЕНИНА, 60).
справки по тел.: 2-01-19, 2-34-19.

Модная обувь – залог хорошего вкуса

Девчонки, радуйтесь, всеми нами излюбленная платформа еще не ушла в небытие. И поэтому сейчас вы можете приобрести удобные и симпатичные ботинки на "скале", не сомневаюсь, что каждая хочет быть высокой, как манекенщица, а в такой обуви это вполне возможно.

Тем, кто постарше, подойдут изысканные классические ботиночки с тупыми носами и небольшой толщины каблуком высотой 6-9 см.

Наверное, каждый парень хочет выглядеть солидно и стильно, тогда ему стоит обуться в туфли с тупыми, немного скошенными и приподнятыми носами.

А главное, все помните, сейчас желательно предпочесть обувь из замши, набуки и серебристых материалов.

А. БЛИНОВА.

Беги, беглец, беги

Намного лучше туалета

Сбежать с урока нетрудно, а вот провести эти нескончаемые 45 минут, боясь каждого шороха и придумывая "отмазки"... Конечно, если у тебя есть цель, например, пойти к другу на блины, это проще. А вот если ты хочешь испариться с контрольной по химии, то это труднее. "Куда же пойти?» - крутится вопрос у тебя в голове. - На втором этаже находиться нельзя, потому что здесь кабинет химии, на третьем - твой классный руководитель, ну, а о первом и речи быть не может - директор. Это не относится к школам-гигантам, ученики 28-й школы - просто везунчики. Остается только один выход - туалет. Хотя на самом деле есть кое-что и получше. Ты говоришь учителю, что тебе надо в больницу, и идешь в кафе. И здесь решаются все твои проблемы. Во-первых, твой желудок перестает плакать, во-вторых, здесь ты можешь сделать следующий, как всегда невыученный урок, а в-третьих, тебе не грозит попасться "на

А труп еще дышал

Об учительском сленге мы уже писали, но не менее поразительными являются маразмы учеников. Вот некоторые выдержки из школьных сочинений:

- *На полу лежал и еле* - Денис Давыдов по-

МАГАЗИН-САЛОН

"скале", не сомневаюсь, что каждая хочет быть высокой, как манекенщица, а в такой обуви это вполне возможно.

Тем, кто постарше, подойдут изысканные классические ботиночки с тупыми скошенными и приподнятыми носами.

А главное, все помните, сейчас желательно предпочесть обувь из замши, набуки и серебристых материалов.

А. БЛИНОВА.

А труп еще дышал

Об учительском сленге мы уже писали, но не менее поразительными являются маразмы учеников. Вот некоторые выдержки из школьных сочинений:

- На полу лежал и еле дышал труп, рядом сидела жена трупа, а брат трупа лежал в другой комнате без сознания.
- Графиня ехала в карете с приподнятым, сложенным в гармошку задом.
- В отсутствии Онегина Татьяна часто ходила в его кабинет, где постоянно из девушки превращалась в женщину.
- Наташа была истинно русской натурой, очень любила природу и часто ходила на двор.
- На берегу реки доярка доила корову, а в воде все отражалось наоборот.
- Онегин вышел через задний проход и ушел.
- Денис Давыдов повернулся к женщинам задом и выстрелил два раза.
- По берегу реки шел Челкаш и через его рваные штаны было видно его пролетарское происхождение.
- Гоголь страдал тройственностью, которая заключалась в том, что одной ногой он стоял в прошлом, другой приветствовал будущее, а между ног у него была страшная действительность.
- Председатель так взял доярок за живое, что надой молока сразу увеличился.
- Татьяна копила, копила и все это вылила на Онегина.

СЕРЕГА.

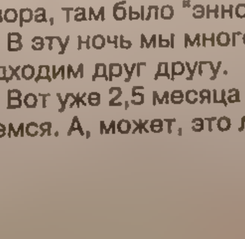
по химии, то это труднее. "Куда же пойти?» - крутится вопрос у тебя в голове. - На втором этаже находиться нельзя, потому что здесь кабинет химии, на третьем - твой классный руководитель, ну, а о первом и речи быть не может - директор. Это не относится к школам-гигантам, ученики 28-й школы - просто везунчики. Остается только один выход - туалет. Хотя на самом деле есть кое-что и получше. Ты говоришь учителю, что тебе надо в больницу, и идешь в кафе. И здесь решаются все твои проблемы. Во-первых, твой желудок перестает плакать, во-вторых, здесь ты можешь сделать следующий, как всегда невыученный урок, а в-третьих, тебе не грозит попасться "на крючок".

Скажу одно, 21-й, 23-й и 27-й школе повезло. Догадайтесь, почему?

КСЕНИЯ.

Что будет, если бросить курить?

Как утверждает журнал "ОМ", через 20 минут после последней затяжки у тебя уже нормализуются пульс и давление, через 8 часов снижается уровень кислорода в крови и становится меньше шансов получить сердечный приступ, через сутки легкие начинают очищаться от слизи и других последствий серьезного курения, через два дня в организме не остается ни капли никотина, через 3 дня бронхи освобождаются и приходят в первоначальное состояние и только через 10 лет ты как будто никогда не курил и заболеть раком легких для тебя маловероятно.



Н. Е. КУРЯЩИЙ.

– при предъявлении 4-х билетов на данный рейс по пятому билету – скидка 50 %,

– при предъявлении 5-го билета с 50-процентной скидкой и следующих 3-х билетов за полную стоимость по 9-му билету – скидка 100 %.

Отправление автобуса в **4.20** от агентства Аэрофлота (ул. Ленина, 60).

справки по тел.: 2-01-19, 2-34-19.

МАГАЗИН-САЛОН

«Оазис»

Экзотические растения для дома и офиса.

Керамика, удобрения, грунт, фонтаны.

Аксессуары, литература.

ЖИВОЙ ЦВЕТОК – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК к ЮБИЛЕЮ!

Оформляем офисы, зимние сады, составляем композиции.

ДЕЙСТВУЕТ ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК.

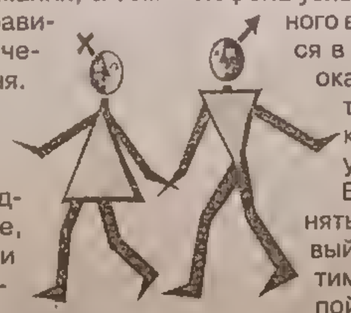
Тел. 5–15–35.

ул. Бр. Захаровых, 140«а» (за к/т «Октябрь»).

Любовь нечаянно нагрянет ...

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА

В начале года, как всегда, был "наплыв" новеньких. На них до поры до времени я не обращала внимания, а тем более на своих ровесников. Мне всегда нравились парни постарше. А тут вдруг появился человек, который не на шутку заинтересовал меня. Пусть он был, так сказать, не "зрелый муж", но парень со вкусом, симпатичный, даже скорей красивый.



Человек я занятой: школа, танцевальная, подготовительные курсы юридического, короче, кручусь, как белка в колесе. Особо времени "строить глазки" не было, и мы как бы сторонились друг друга.

Незаметно подкрался Новый год. Это мой самый любимый праздник. Готовиться к нему мы с подругами начинаем заранее - думаем, куда пойти, к кому нагрянуть.

И вот наступил долгожданный день. Мы уже решили пойти в хорошую компанию близких друзей. Подготовка была в самом разгаре, когда вдруг раздался телефонный звонок. Я подбежала, взяла трубку и на другом конце телефона услышала голос. После недолгого, но внушительного вступления, он сказал, что его зовут Роман, учится в параллельном классе, и я ему нравлюсь, как оказалось, уже давно. Мы немного поговорили и тут до меня дошло: "Это ведь тот парень, на которого я обратила внимание еще в начале учебного года!"

Всем своим разговором Роман хотел дать понять, что был бы просто счастлив встретить Новый год со мной. Мы договорились, что встретимся часов в девять. Мои подруги согласились пойти со мной, так как одной было идти несподручно. К тому же, как я поняла из нашего с Романом разговора, там было "энное" количество "свободных" парней.

В эту ночь мы много говорили и поняли, что идеально подходим друг другу.

Вот уже 2,5 месяца мы вместе и расставаться не собираемся. А, может, это любовь?

Л.

КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН.

ПРИНИМАЕМ ВЕЩИ НА КОМИССИЮ.

Адрес:

9 МИКРОРАЙОН, С.Ш. №28

(за торговым центром)

ОРГАНИЗАЦИЯ
КУПИТ
ИМПОРТНОЕ
деревообрабатывающее оборудование.
Телефоны в Саратове:
25-13-64, 25-22-61.

КРОССВОРД № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Решение суда. 5. Необязательная часть ковра. 9. Часть тела. 10. Танец. 11. Спутник Юпитера. 12. Спутник Сатурна. 13. Воинское звание. 15. Музыкальный инструмент. 16. Мелочная возня. 18. Возчик в Индии 20. Заделка семян в почву 22. Крупный камнепад. 25 Охотничий сигнальный инструмент. 26. Фехтовальщик. 29. Автор романа "Солярис". 30 Помощник консула в Древнем Риме. 32. Итальянский скрипач и композитор. 34 Стенной проем. 35 Христианский обряд 36. Настур-ция

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Созвездие северного полу-шария 2. Темно-хвойный лес. 3. Род деревьев, используемых для закрепления оврагов. 4. Покров газона. 5. Спортивный автомобиль 6 Титул в Золотой Орде. 7 Остаток от куска мыла. 8 Карликовое государство в Европе 13. Металлург 14 Пункт воздушного сообщения 17 Время суток. 19. Российский певец. 20. Перешеек, соединяющий Крым с материком. 21. Балаковская фирма. 23. Уэльсец. 24. Фонарь для освещения. 27. Расстегай как пища. 28. Начало реки. 31. Стрельбище. 33. Музыкальный современный стиль

Московский провайдер в Балаково!
ИНТЕРНЕТ
Высокая скорость!
Все виды IP-связи!
Живой разговор!
Реальное аудио!
Реальное видео!
Стоимость часа работы - от 16 рублей
Электронная почта за месяц - от 70 рублей.
Размещение частных WWW-серверов - от 70 рублей.
Модемы - от 1000 рублей
Звоните! 22-456, 100-03 Мы вам поможем!

Идеальная парочка
для снижения веса
«РЕД СЛИМ» + СПЛАТ
✓ очистит кишечник,
✓ воспрепятствует усвоению лишних калорий,
✓ переведет организм на собственные ресурсы (жировые отложения).
✓ восполнит витаминно-минеральные потери,
✓ обуздает аппетит,
✓ активизирует обмен веществ,
✓ не допустит набора веса.
10 дней «РЕД СЛИМ» + 5 дней СПЛАТ
натурально, действенно, доступно!
Формула здоровления
Ленина, 91 («Булочная», «Дом быта»), Торговый центр 9 мкр., 2 этаж,
аптека (30 лет Победы, 20), «Медтехника» (Бр. Захаровых, 12), маг. «Энергетик», «Трнава», «Романтик» и «Турист».

ПРИНИМАЕМ
серебро, золото (лом) по высокой цене.
ООО «Ломбард «Алмаз»
ул. Трнавская, 21
(маг. «Экран»)
Тел. 3-29-32.

ДРОЖЖИ
ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ
ДРОЖЖИ
производства:
Саратова,
Москвы,
Воронежа.
Гибкая система скидок.
Тел. 4-15-11.

ПРОДАМ пианино черного цвета. Чапаева 133-72, вечером.

ФОТОПЕЧАТЬ «КОДАК». 9х13 – 2 руб., 10х15 – 2,5 руб. Тел. 2-90-52.

ПРОДАМ осциллограф цифровой С-1-116, 250 МГц. 3-82-32, вечером.

НОВОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ювелирных изделий из золота, серебра.
ООО «Ломбард «Алмаз»
ул. Трнавская, 21
(маг. «Экран»)
Тел. 3-29-32.

Ответы на кроссворды в № 15 от 7.01.99 г.

Кроссворд № 1

По горизонтали: 2. Окс. 4. Пенал. 7. Виминал. 9. Дисгармония. 11. Боа. 12. Щит. 14. ГАИ. 15. Аск. 17 Сын. 18. Выгяжка. 19. Эпиграф. 20. "Омо" 21. Убе. 23. Тыл. 24. Нос. 25. Цна. 26. Тангенсоида. 27. Ермолка. 30. Бугор. 33. Ушр.

По вертикали: 1. Сук. 2. Оже. 3. Спа. 4. Пти. 5. Наигрыш. 6. Луа. 7. Восхождение. 8. Лингвистика. 9. Дантист. 10. Ящерица. 11. Бивен. 13. Тафта. 14. Гну. 16. Кол. 22. Гонконг. 28. Раб. 29. Кар. 31. Ушу. 32. Орр. 34. Шов.

Кроссворд № 2

По горизонтали: 1. Арбуз. 8. Орангутан. 9. Орган. 10. Акселерат. 15. Тара. 18. Люксембург. 19. Вино. 20. Этаж. 23. Алдан. 28. Унт. 29. Самовар. 30. Аскет. 31. Ним. 32. Кончина. 33. Агора. 34. Лен.

По вертикали: 1. Аборт. 2. Багор. 3. Зона. 4. ЗАГС. 5. Угол. 6. Стар. 7. Енот. 11. Кукла. 12. Елец. 13. Евбул. 14. Аорта. 16. Азия. 17. Алоэ. 21. Таврия. 22. Журнал. 23. Атаман. 24. Доктор. 25. Нитрат. 26. Оса-ка. 27. Смена.

Кроссворд № 3

По горизонтали: 1. Переход. 5. Пешеход. 9. Цена. 10. Аспирин. 11. Моккона. 12. Ней. 13. Бержерак. 15. Паб. 16. Квант. 18. Шакал. 20. Юдоль. 22. Непал. 25. Око. 26. Наволока. 29. Рот 30. Игрунок. 32. Гуревич. 34. Сено. 35. Таволга. 36. Невеста.

По вертикали: 1. Пращник. 2. Реплика. 3. Хор. 4. Динар. 5. Памир. 6. Шок. 7. Хромпик. 8. Джамбул. 13. Батальон. 14. "Каштанка". Летучка. 27. Вакса. 28. Обгон 31. Нил. 33 Ров

КРОССВОРД № 2

Редакции газеты «Суть» на постоянную работу требуется КОРРЕСПОНДЕНТ.
Справки по тел. 3–38–09.

В магазине «МЕДТЕХНИКА»
Вы можете приобрести по сниженным ценам

КРОССВОРД № 3

ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ

Саратова,
Москвы,
Воронежа.

Гибкая система скидок.

Теп. 4-15-11.

ФОТОПЕЧАТЬ «КОДАК», 9х13 – 2 руб., 10х15 – 2,5 руб. Тел. 2-90-52.

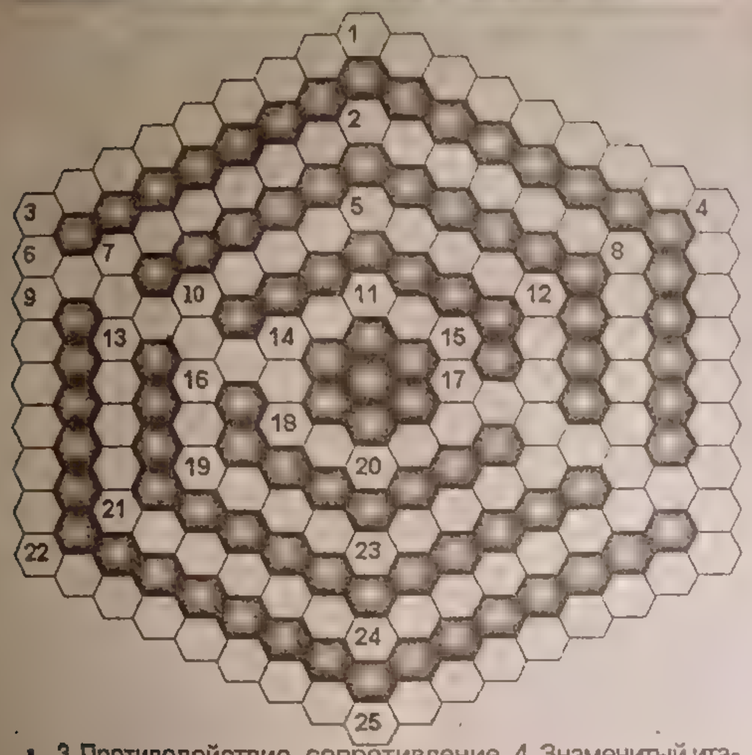
ПРОДАМ осциллограф цифровой С-1-116, 250 МГц. **3-82-32**, вечером.

«Алмаз»

ул. Трнавская, 21
(маг. «Экран»)
Тел. 3-29-32.

Шакал. 29. Кедр. 30. Игрунок. 32. Гуревич. 34. Сено. 35. Таволга. 36. Невеста.
По вертикали: 1. Пращник. 2. Реплика. 3. Хор. 4. Динар. 5. Памир. 6. Шок. 7. Хромпик. 8. Джамбул. 13. Батальон. 14. "Каштанка" 17. Вред. 19. "АББА" 20 Юморист 21 Обогрев. 23 Перевес. 24. Летучка. 27. Вакса. 28. Обгон. 31. Нил. 33. Ров.

КРОССВОРД № 2



3. Противодействие, сопротивление. 4. Знаменитый итальянский скульптор. 7. Драгоценный металл. 8. Столица Таджикистана. 10. Транспортное средство Бабы Яги. 12. Узкая полоса ткани. 14. Один оборот колеса. 15. Стержень, на котором держатся вращающиеся части механизма.

3. Место посадки на городской общественный транспорт. 9. Родина Санта-Клауса. 13. Род трав сем. гераниевых, журавельник. 16. Темнохвойный лес (тюрк.). 20. Город во Франции на р. Сомма. 23. Боксерский термин. 24. Область распространения определенной болезни. 25. Факт происхождения ребенка от данного мужчины.

Mobile TeleCom Балаково

Пейджинговая компания

"МобилТелеком-Балаково"
Надежная связь по всей России!
Звоните! 22-456, 100-03. Мы вам поможем!
Пейджер-лучший выбор для подарка!

1. Часть войск, находящаяся позади главных сил. 2. У птиц место образования белковой оболочки и скорлупы яйца. 5. Язык программирования. 6. Пластинка, на которой художник смешивает краски. 11. Жанр традиционного театра Японии. 17. Портовый город в Португалии. 18. Южное кустарниковое растение, дающее желто-красную краску. 19. Веревка с петлей для ловли животных. 21. Вид распродажи. 22. Неатеистическая религия.

Редакции газеты «Суть» на постоянную работу требуется КОРРЕСПОНДЕНТ.
Справки по тел. 3–38–09.

В магазине «МЕДТЕХНИКА»

Вы можете приобрести по самым низким ценам в городе: тонометры, пленку для рентгена, средства ухода за больными, трости, костыли, шприцы всех объемов, системы для переливания, аппарат «Витафон», люстру Чижевского.

адрес: **ул. Минская, 7а.** Тел.: **2-35-94.**

ЗСЖБ-3
ОАО «Саратовгорстрой»
реализует за наличный расчет

- бетон, раствор товарный с доставкой;
- керамзитобетонные блоки 390х188х190, 390х120х190;
- блоки стен подвалов;
- элементы гаражей типа «Мыльница»;
- элемент дачного домика;
- плиты пустотные шириной 1,2 м;
- плиты ребристые 1,5х6,3х6;
- перемычки железобетонные;
- плитку тротуарную, бордюрный камень;
- ворота гаражные и двери металлические;
- навесы гаражные, сгоны, ерши;
- оконные, дверные блоки;
- погонажные столярные изделия;
- печи для бани, памятники металлические;
- ограды ритуальные.

Проезд на автобусе №5 до остановок «ББЗ», «ДОЗ».

Справки по телефонам:
4-05-27, 4-91-47, 4-34-40, 4-04-95.

КРОССВОРД № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Роман С. Лема. 5. Утренняя гимнастика. 9. Много чего-то. 10. Брат, почти ровесник. 11. Коробка с лентой: фото-, аудио-, видео-. 12. Промысел рыбы. 13. Реформатор, убитый в 1911 г. эсером Г. Богровым. 15. В др. Римском календаре – дни расплат по домам. 16. Город в Азербайджане. 18. Сплав железа с углеродом. 20. Выхолощенный хряк. 22. Брат "Стиморола". 25. Тип растительности. 26. Лопнуло ... 29. Клоун при короле. 30. ... Мандела. 32. Город в Саратовской губернии. 34. Конец оружейного ствола. 35. Птица Нового Света. 36. Донная рыба.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Муз. пастуший инструмент. 2. Полевод. 3. Гомологический ... 4. Шерстяная ткань. 5. Приобретение. 6. Основная культура в Китае. 7. Ж/д повозка. 8. Столица Чукотки. 13. Драгоценный камень. 14. Мораль, быт, уклад, доставшееся от предков. 17. Французский композитор. 19. Липовая кора. 20. Пациент. 21. Вариант пасьянса. 23. Черта тюремного окна. 24. Вид косы. 27. Придворный воин на Руси 15-17 вв. 28. Передний конец обуви. 31. Река в Индии. 33. Столица Римской империи.

Талон бесплатного частного объявления. Раздел: _____

Текст объявления (не более 8 слов)_____

_____

_____

Телефон, адрес _____

Фамилия, имя, отчество рекламодателя _____

_____

газета "Суть"

За содержание рекламы несут ответственность рекламодатели.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Правила оформления и условия приема купона:

Текст должен быть написан разборчиво, названия, фамилии, адреса – печатными буквами. Объявления заполняются на купоне из номера "Сути", а не другой газеты (ксерокопии не принимаются).

Один купон подразумевает одно объявление.

Наш почтовый адрес: 413800, г. Балаково-23, а/я-18.

Тел. 3-38-09.

САХАР, МУКА

с доставкой на дом.

Тел. 2-90-38.

МЕНЯЮ:

● 2-комн. кв., 27,4 кв. м, 1/9, на равноценную в жилгородке. 3-65-78.

● 4-комн. кв., 46,6/62 кв. м, 1/5, на 2- и 1-комн. кв. в жилгородке. 4-21-77.

● 2-комн. кв., 28,5 кв. м, 1/2, на 1-комн. кв. с балконом. 4-47-98.

● малосемейку (17 кв. м) и комнату, ч/у, 8 кв. м, на 2-комн. кв. в жилгородке. 5-64-83.

● две комнаты, удобства на 8 семей, на малосемейку. Героев, 1-186.

● комнату, 14 кв. м, 2/9,5а м-н и гараж в 4б м-не на 2-комн. кв., варианты. 4-13-02, Ирина.

● Аткарск на Балаково. 2-комн. кв. на 1-комн. Каховская, 3-54.

● 2-комн. кв., 1/5, 30,5 кв. м, телефон, балкон, погреб, на 3-комн. кв. 1-29-22.

● 1-комн. кв. в р-не старого вокзала на 1-комн. кв. в 4 м-не. 2-58-13.

● 1-комн. приват. кв. в г. Чирчик (Узбекистан) на Балаково, или продам. Шевченко, 79-7.

● коттедж, 3-ю часть на 1-комн. кв. и комнату. Пос. элеватора, Спортивная, 6-2.

● 1-комн. кв. в 10 м-не и а/м "М-412", 1994 г. в., на 2-комн кв. в новых р-нах. 1-36-84.

● Балаково на Саратов. 3-комн. приват. кв., 32/48, 4/5, р-н «Обелиска», на 2- или 1-комн. кв. Возможен обмен мебелью. 5-57-80.

● малосемейку и комнату в "Светлане" на 2-комн. кв. 2-45-11, 5-42-86, 62-3-42.

● 3-комн. кв. на 2- и 1-комн. кв. 3-43-59.

● Балаково на Махачкалу. 2-комн. кв. в 4 м-не на кв. Вокзальная, 19-35.

● 2-комн. приват. кв., 31 кв. м, 4/5, 10 м-н, на 2-комн. кв. в 7 м-не. 3-51-79.

● Балаково на Подмосковье. 2-комн. кв., 52 кв. м. 3-69-59.

● 2- и 1-комн. кв. в 8 м-не на 3-комн. кв. в жилгородке 3-95-63.

● 2-комн. кв., не приват., 3/9, 30/48, на 1-комн. и дом в деревне или доплату. 2-63-06

● комнату в Саратове, 18 кв м, все удобства на 2 хозяина, на жилплощадь в Балакове Заречная, 4-138

● 3-комн. кв. на 2-комн. и малосемейку. 4-01-57.

● дом в с. С. Отрог, 20 соток, на комнату с ч/у или кап. гараж. 2-15-98.

● 4-комн. кв., 9/9, на 2- и 1-комн. кв.(не менее 18 кв.м.) 4-96-63, соседи, после 18.00.

● 4-комн. кв., 48/63, 1/5, телефон, 1 м-н, и комнату с ч/у, 14/18, в 4 м-не на 2- и 1-комн. кв. 2-75-90.

● 3-комн. кв., 39/62, 10/10, на 2- и 1-комн. кв. 3-81-53.

● дом, 35,3 кв. м, 6 соток, на две 1-комн. кв. ул. Дружбы, 82. (пос. Сазанлей).

● кап. гараж у ст. «Труд» на дачу. 9-37-33.

● 3-комн. кв. на 2-комн. кв. с доплатой или малосемейку. 9-42-90.

● 2-комн. кв. в 6 м-не на две разные жил. площади. 3-98-14, 3-23-64.

● 2-комн. кв. на новый автобус "ПАЗ", или продам. 3-01-93.

● "ауди-100", 1984 г. в., на "ВАЗ", "НИВУ". 6-29-34.

● 3-комн. кв. со вставкой, 8/9, 9 м-н, на дом, на 2 хозяина, в Сазанлее. 1-29-99.

● 2-комн. кв., 30,5 кв. м, 4/2, на 2-комн. «клопятник» и комнату в «Светлане». 4-45-87.

● 4-комн. кв. на 19 кв. м в новых р-нах. 1-37-34, 4-08-73, после 18.00.

● 1-комн. кв. на 2-комн. кв. в жилгородке. 1-37-34, 4-08-73, после 18.00.

● комнату, 18 кв. м, Красноармейский р-н г. Волгограда, 2 этаж, на 1-комн. кв. или малосемейку. Срочно. 4-50-48.

● Волгоград на Балаково. 2-комн. кв., 34 кв. м, б/балкона, с тел., на равноценную или 3-комн. кв. с тел. 4-50-48

● 2-комн. «клопятник» (37/26) и комн. (14 кв. м), на 2-комн. кв., или 3-, 4- комн. «клопятник». Комарова, 75-1.

● две 2-комн. кв.: 29/44, 6/9, жил. гор. и 27/44, 2/5, 9 м-н, на 4- или 3-комн. кв. 4-06-03

● 2-комн. кв. на две 1-комн. кв. (одну можно малосемейку). 5-88-96

● 3-комн. кв. на 2-комн. кв. и комнату, или две 1-комн., или продам. 2-95-25.

● 2-комн. кв., 33 кв. м, 3/9, 7 м-н, на 3-комн. кв. в 7 м-не с доплатой, крайние эт. не предлагать. 3-89-63.

● две 1-комн. кв., 19,5 кв. м, 12/12 и 10/12, 5 м-н, на 3-комн. кв. в 9-эт. доме. 1-25-24.

● «ВАЗ-2102» на «ОКУ», по договоренности. Урицкого, 18.

● 2-комн. кв. в 8 м-не на 1-комн. кв. или 2-комн. кв. с доплатой. 2-41-94.

● Златоуст на Балаково, Вольск, Саратов. 3-65-69.

● "М-ИЖ-2715", 1991 г. в., в отл. сост. на "М-2141". 2-91-89.

● 1-комн. малосемейку, 18 кв. м, 2/5, на 2-комн. кв., 24-26 кв. м, доплата. 5-15-59.

● 3-комн. кв. на 2-комн. кв., 33 кв. м, и 1– или 2-комн. кв. и доплату. 1-12-18.

● 1-комн. кв. на 2- или 3-комн. кв. с доплатой. 5-30-26.

● 2-комн. кв. и комнату на 3-комн. кв. 1-17-12.

● г. Череповец, Вологодской обл. на Балаково по договоренности. 61-3-71 (Балаковский р-н, с. Н. Елюзань).

● приват. кв., 33 кв. м, 9 м-н, 8 этаж, на 4-5-комн. кв. в 7-9 м-нах. 1-18-50.

● 3-комн. кв., 7 м-н, на 2-комн. кв. и 1-комн. кв. (или малосемейку), или на 2-комн. кв. с доплатой. 3-80-00.

● приват. малосемейку, 18,5 кв. м, 4 м-н, на 2-комн. кв., доплата. 2-26-99.

● дом в Хлебновке на кв. или комн. с доплатой, или продам. 2-01-98.

● дом в с. Ивановка на 1-комн. кв. 2-42-96.

● гараж, ст. "Труд", на а/м, или продам. 4-95-73.

● 3-комн. кв. со вставкой, 39 кв. м, 1/9, погреб, на 2- и 1-комн. кв. Героев, 29/8-4.

● 1-комн. кв. на Энгельс или окраину Саратова. 2-52-85.

● малосемейку, 12 кв. м, 4/9, 7 м-н, на 2-комн. малометражку. 9-16-65.

● 3-комн. "клопятник" на 2-комн. кв. 2-64-01.

● "ГАЗ-3110", декабрь 1997 г. в., на "ВАЗ-21093-99", 1997 г. в. 9-70-27, Инна.

● 2-комн. приват. благоустр. кв., 34/52, на дом в Саратове. Леонова, 21-45.

● 3-комн. кв. в Балакове на 2-комн. кв. в Астрахани. 1-15-29.

● 4-комн. кв., 54/70, на 2-комн. кв. с доплатой. Минская, 47-70.

Фирма «СИТРЕЙС»

Магазин «Спорт и туризм», ул. Ленина, 90.

Новое поступление:

- потолочная плитка из полистирола;
- плинтус потолочный;
- унитазы;
- ванны чугунные 170х70, 150х70;
- наборы для ванной комнаты 4 видов;
- смесители для ванн и кухонь;
- обои;
- масляные обогреватели;
- кафель;
- замки, ручки;
- клеи, герметики, растворители;
- мастика, олифа и многое другое.

Телефон 4-93-35.

СТОМАТОЛОГИЯ

без выходных

Современное оборудование.

Гост. «Балаково».

Тел. 3-05-52.

ПРИГЛАШАЕМ В КИНОТЕАТРЫ

с 19 по 25 апреля

"Россия"

детектив "Тотальная слежка" (Франция) – 11.00, 14.00, 17.00, 20.00.

24-25 апреля: фильм-детям "Живая радуга" – 10.00

"Космос"

К 200-летию А. С. Пушкина: "Наследница по прямой" (Россия) – 13.00, 15.00

триллер "Запретные желания" (США) – 17.00, 19.00, старше 16 лет.

фильм-детям: приключенческая комедия "Малыш и озорники" (Венгрия) – 9.00, 11.00

"Октябрь"

эксцент. комедия "Любовь зла..." (Россия) – 13.00, 15.00, 17.00, 19.00

фильм-сказка "На златом крыльце сидели" (к/ст «Горького») – 10.00.

ЗНАКОМСТВА:

♥ Женщина, 55/158–63, порядочна и неглупа, приятной внешности и без проблем, ищет мужчину 53-60 лет, умного и одинокого. Главпочтамт, до востребования, п/д № 29

♥ Энергичная, хозяйственная женщина, 49/162/65, приятной внешности ищет друга для совместной жизни Желающих пристроиться, просьба не беспокоить Балаково-24, д/в, п/д 99 № 2129365

магазин *Хорошая мебель*

Все, что вам нужно!

ул. Ленина, 110, (ост. «Новинка»), тел. 4-30-18.

РАЗНОЕ:

● *сдам 1-комн. кв. в 5 м-не. Предоплата 3-28-42.*

● *нашедшего паспорт и пенсионное удостоверение на имя Кенгуровой Надежды Марковны просьба позвонить по тел. 6-83-72.*

● *возьму в аренду л/а с небольшими поломками, с возможным правом выкупа. 1-02-98.*

● *сдается 2-комн. кв., мебель, металл. дверь, предоплата. 1-25-24.*

■ *требуется опытная вязальщица для работы на японской вязальн. машине. 2-51-79.*

● *свяжу красиво, качественно по журналам "Бурда", "Верена", "Лапушка". 2-41-94.*

● *пошив юбок и брюк, быстро, качественно, 50 руб. 4-58-22.*

● *сни

- масляные обогреватели;
- кафель;
- замки, ручки;
- клеи, герметики, растворители;
- мастика, олифа и многое другое.

93-35.

● 4-комн. кв. на 19 кв. м в новых р-нах. 1-37-34, 4-08-73, после 18.00.

● 1-комн. кв. на 2-комн. кв. в жилгородке. 1-37-34, 4-08-73, после 18.00.

Хорошая мебель

Все, что вам нужно!

ул. Ленина, 110, (ост. «Новинка»), тел. 4-30-18.

щина 43/162/65, приятной внешности ищет друга для созместной жизни. Желающих пристроиться, просьба не беспокоить. Балаково-24, д/в п/д 99 № 2129365

РАЗНОЕ:

● сдам 1-комн. кв. в 5 м-не. Предоплата. 3-28-42.

● нашедшего паспорт и пенсионное удостоверение на имя Мансуровой Надежды Марковны, просьба позвонить по тел. 5-93-72.

● утерян паспорт на имя Агарева В. П. Прошу вернуть за вознаграждение. Леонова, 61-186.

● ремонт слуховых аппаратов всех типов. 2-47-78.

● студентам выполню контрольные, курсовые по русскому яз. и лит-ре. 5-15-23.

● кто хочет избавиться от алкогольной зависимости? Бесплатно. 9-35-04, среда с 19.00 до 20.00.

● англ. яз.: репетиторство, переводы, контрольные работы. 1-00-91.

● наберу, распечатаю текст на компьютере, недорого. 5-36-93, вечером.

● услуги няни, домохозяйки, уход за престарелыми, порядочность гарантирую, пенсионерка. 5-39-06.

● услуги женского парикмахера, недорого. 9-32-29.

● ищу работу водителя, газорезчика. Возраст 40 лет. 2-61-52.

● ищу работу ночного сторожа. 4-93-76.

● ищу работу водителя кат. «В», «С», «Д», стаж 15 лет. 1-14-50.

● выполню чертежи любой сложности, вечером. Волжская, 65–15.

● дам уроки игры на фортепьяно, подготовлю детей к школе (стаж – 30 лет, опытный преподаватель). Балаково-20, д/в, п/д 092886.

● сдам 2-комн. меблированную кв. в 3 м-не, предоплата. 2-19-45, Марина.

● наберу и распечатаю любой текст на компьютере. 3-59-20.

● ищу работу секретаря (секретаря-машинистки), оператора ЭВМ, стажа нет, но быстро учусь. 1-02-64.

● ищу любую физическую работу, хорошо и в срок оплачиваемую (можно не постоянную). 1-02-64.

● любые работы на дому, мужские, помогу с планировкой интерьера. 3-50-69, с 18.00 до 22.00.

● девушка 20 лет ищет работу. 3-95-65.

● возьму в аренду л/а с небольшими поломками, с возможным правом выкупа. 1-02-98.

● сдается 2-комн. кв., мебель, металл. дверь, предоплата. 1-37-87.

● услуги няни для детей от 3 до 7 лет. 30 л. Победы, 29–62.

● сниму 1-комн. кв. с мебелью в новых р-нах. 3-08-20.

● сниму 1-комн. кв. с мебелью в новых р-нах. 13-7-13.

● девушка 18 лет ищет работу продавца, есть диплом. Ф. Социализма, 35–76.

● сдам в аренду гараж в 46 м-не, свет, смотровая яма, охрана. 3-48-33.

● предоставлю прописку порядочному человеку за вознаграждение на 1 год (из мест заключения не беспокоить). Героев, 4–19, выходные после 15.00.

● распечатка на струйном принтере, набор текстов. 3-65-47.

● повар V разряда поможет в проведении юбилеев, торжеств, поминальных обедов. 1-10-84.

● ищу работу водителя, кат. «В», «С», «Д», стаж 12 лет, график любой, возможны командировки. 2-49-27, после 18.00, Андрей.

● присмотрю за ребенком, помогу больному или просто старому человеку. 4-75-68.

● репетиторство по физике. 3-21-66.

● сдам 2-комн. кв. в 4 м-не, предоплата за полгода. 2-58-34.

● нуждаюсь в ссуде, в долг или отработаю. 50 л. ВЛКСМ, 24-27.

● ищу любую высокооплачиваемую работу. 50 л. ВЛКСМ, 24–27.

● репетиторство, контрольные работы по русскому языку. 1-44-36.

● сдаю 2-комн. кв., 3/5, в р-не полки № 6 на длит. срок. 4-75-51.

● предлагаю немецкую овчарку, суку, для охранных целей. ул.Энгельса, 13. пос. Дзержинского.

● требуется квалифицированный портной по женской одежде. 4-86-96, с 19.00 до 21.00.

● ищу работу курьера, посыльного с неполным рабочим днем. 5-61-58

● сдаю в аренду земельн. участок 10 соток в с. Быков Отрог, есть вода. Леонова, 5-65.

● требуется опытная вязальщица для работы на японской вязальн. машине. 2-51-79.

● свяжу красиво, качественно по журналам "Бурда", "Верена", "Лапушка". 9-42-90.

● подарю американского кокер-спаниеля. 1-07-62.

● ищу работу по совместительству, электрик 4 р., монтажник 4 р. 3-50-69.

● сдам комнату с ч/у в 4 м-не с мебелью, Предоплата 6 мес. 2-76-89.

● возьму в аренду дачу, недорого. 4-57-50.

● предлагаем персидских котят разных окрасов. 5-63-49.

● набор, распечатка, компьютерное оформление любых текстов. 1-13-58.

● ищу работу каменщика-штукатура. 1-05-56.

● ищу работу водителя кат. «В», «С», «Д», «Е», возраст 35 лет, стаж-14 лет. 9-42-17.

● контролер-кассир прод. и непрод. товаров ищет работу. 4-60-74, после 19.00.

● машинописные работы, быстро, качественно, недорого. 1-12-64.

● услуги прачки на дому, глажение. Вокзальная, 47.

● ищу работу, имею удостов. водителя кат. "В", "С". 9-72-93.

● репетиторство, подготовка к поступлению в ВУЗы по физике, математике. 3-56-39.

● ищу работу бухгалтера, стаж 3 года, знание компьютера. 3-12-66, после 18.00.

● возьмусь ухаживать за пожилой женщиной, с правом наследования жил. площади. 2-28-39.

● сниму 1-, 2-комн. кв. в жилгородке. 4-74-72. Елена.

● ищу работу диспетчера на дому. тел. 3-38-46.

● ищу работу няни в выходные дни, летние каникулы. 4-53-52.

● возьмусь ухаживать за пожилой женщиной или мужчиной, порядочность гарантирую. 1-17-80.

● машинописные работы на компьютере. 5-14-68.

● возьму в аренду дачу недалеко от города или в городе. 3-02-01 (вечером).

● сдаю 1-комн. кв. с удобствами на длительный срок с тел., металл. дверь,предоплата. 2-73-53.

● пошив юбок и брюк, быстро, качественно, 50 руб. 4-58-22.

● сниму в аренду дачу в р-не ТЭЦ, Химволокно. 2-94-91, соседи.

● сниму в аренду дачу или дом на лето в деревне. 3-65-69.

● репетиторство по физике, математике, подготовлю к поступлению в ВУЗы. 3-56-39.

● репетиторство для учащихся начальных классов по всем предметам, подготовка к школе 5-7-летних. 3-38-46.

● ищу работу на дому и даче: уборка квартиры, услуги няни на короткое время. Женщина 50 лет педагогическое образование, имеется мед. книжка, порядочна и ответственна. 2-23-63.

● сниму на длительный срок кв. с мебелью. 9-96-26, 3-99-04, 4-80-80.

● ищу работу водителя кат. "В", "С", "Е", электрика или др. Волжская, 71-114.

● женщина, 48 лет ищет любую работу. 3-80-00.

● сниму комн., предоплату ежемесячно – гарантирую. 3-44-14, с 19.00 до 23.00.

● девушка ищет работу секретаря-референта, опыт работы имеется. 1-01-23.

● ищу работу, стаж работы продавцом 2 года, в перспективе высшее экономич. образование. 5-19-36, с 18.00 до 21.00.

● ищу работу парикмахера. 2-98-25.

● девушка 18 лет ищет работу. Интим не предлагать. 3-28-54.

● сдам в аренду на летний период дачу 8 соток за с. М. Быковка, или продам. 3-23-27.

● сдам в аренду дачный участок 10 соток за с. Маянга, или продам. 1-25-83.

● сниму в аренду дачу в р-не "Химволокно". 4-53-64.

● англ. яз.: репетиторство, контр раб., переводы. Профессионально. 3-53-30.

● ищу работу водителя, кат. «В», «С», «Е», время не ограничено. 3-40-31.

● ищу работу секретаря-делопроизводителя со знанием компьютера. 5-67-33.

УСЛУГИ:

$ Прием «Русского радио», «Радио-экспресс» Наб.Леонова, 78. Тел. 3-06-35.

$ Ремонт телевизоров Тел. 2-03-41.

$ Ремонт телевизоров Тел. 1-17-40.

$ Ремонт теле-, видеоаппаратуры, установка кинескопов. Гарантия. Тел. 1-41-32.

$ Металлические двери, решетки. Тел. 2-00-19.

$ Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Гарантия до 2-х лет. Тел. 3-70-48, 2-24-85.

$ Ремонт импортной и отечественной теле-, видеоаппаратуры. Тел. 4-11-93, 3-16-22.

$ Фотопечать «Кодак»: 9x13 – 2,2 руб.; 10x15 – 2,8 руб. Тел. 9-44-61, 5-64-61, 3-05-40.

$ Металлические двери. Тел. 9-38-01.

$ Ремонт холодильников "Стинол". Гарантия. Тел. 2-49-89.

$ Срочно для одаренных детей состоятельных родителей. Словарно-справочная библиотека профессионального писателя (100 книг, дорого) + бесплатное приложение 77 поэтических сборников, собраний сочинений известных писателей. Шевченко, 25-48.

$ Ремонт телевизоров на дому с гарантией. Тел. 2-83-09.

КУПЛЮ:

● "Москвич-2141", б/у, но не старше 5 лет, с жигулевским двигателем, недорого. 3-16-93.

● плафон от люстры-вентилятора 3-23-42.

● шахматы, можно отдельными фигурками, зеркало 25x115, недорого. 5-41-54.

● 1-, 2-комн. кв., комнату, «клопятник», без посредников. 3-31-80.

● передний мост к а/м "Нива", неиспр., дешево. 2-35-31.

● дачу в черте города, недорого. 2-55-32.

● 1-комн. кв. за 50 тыс. руб. 2-33-13.

● а/м "ГАЗ-52", бортовой, на ходу, недорого. 3-59-17.

● квартиру с удобствами 12-18 кв. м, недорого, без посредников. 1-00-58.

● дом в с. Ивановка или Кр. Яр. 2-34-12.

● 2-скоростной мопед «Карпаты» или «Верховина». 2-34-12.

● металл. гараж, недорого. 5-05-44.

● торшер, люстру 5-рожковую, б/у, в хор. сост., недорого. 1-19-44, 4-31-28.

● велосипед для взрослых за 100-150 руб. Комарова, 75-1.

● 1- или 2-комн. кв. 3-97-98.

● без посредников, по разумной цене, 1- или 2-комн. кв., комнату, «клопятник». 55-8-44.

● недорого щенка коккер-спаниеля. 5-89-35.

● срочно! Стенку недорого. 3-83-77.

● полупроводниковый телевизор на запчасти. 1-41-32.

● а/м "ЗАЗ", 40 л. с., «ЛУАЗ», "Москвич-412", на ходу, недорого. 2-32-31, вечером.

● комнату с ч/у за 900 у. е. или 1-комн. Малометражку за 1400 у. е. 1-39-96.

● верхний багажник на «ВАЗ», б/у, недорого. 3-41-44.

продам: продам: продам: продам: продам: продам:

● дачу за элеватором, 7,5 сотки зем. ли. 3-48-20.
● трубы водопроводные, d=42 мм. 2-32-99.
● пальму веерную для офиса, возраст 10 лет. 2-32-99.
● «ВАЗ-21013», 1986 г. в. 2-32-99.
● швейную ручную машинку в футляре "Подольск", недорого. 2-08-85.
● мотор и запчасти к лодочному мотору "Вихрь-30". 2-87-04.
● чесальную машину. с. Натальино, Гагарина, 20.
● аппарат "Вагнер" для побелки, покраски, однофазный, напряжение 220V, 4 тыс. руб. 2-84-95.
● детские вещи, б/у, куртка на меху (р. 26), сапоги резиновые (р.16,5), ботинки (р. 29), свитер ч/ш (р. 28), все дешево. 2-43-02.
● полушубок кроличий, р. 44-46, б/у, норковую женскую шапку "боярка", б/у, дешево. 4-90-41.
● фотоаппарат, фотоувеличитель, глянцеватель, фонарь, капот, ванночки, б/у, дешево. 4-90-41.
● кожу свиную, выделанную, 700х700х2, 4 штуки. 92-5-38.
● коробку передач на «М-412», новая, диски, резину. 1-22-75.
● меб. стенку, 4 м-н, б/у; свадебное платье, р. 44-46, рост 160, недорого. 5-79-32.
● недостроенный гараж, 5х6, 4б м-н. 2-98-67.
● 2-комн. кв. в г. Пугачеве или обменяю на Балаково. 2-85-43 (Балаково).
● "ЗАЗ-968", в хор. сост., недорого. Ак. Жука, 20а–11.
● "БМВ-315", можно на запчасти, недорого. Шевченко, 94–79.
● кап. гараж 6х3,5, кооп. "Ветеран". 3-45-53.
● гараж в кооп. "Гелиос", объединение "Зенит". 1-23-31.
● шлифмашинку, б/у, зуботехнический рукав к ней. 3-63-79.
● спальный гарнитур "Мишель" (вишня), взрослый, в упаковке, недорого. Комарова, 109–76.
● автозапчасти к а/м "ГАЗ-21". 2-80-76.
● лыжи с ботинками (р. 36–37) и палками за 100 руб. 5-83-07, 4-17-04.
● телефонный аппарат, б/у, недорого. 5-83-07.
● готовальню, недорого. 5-83-07.
● новую эл. печь "Чудо". 5-83-07.
● чугунную раковину для кухни, 80 р/б. 4-09-46.
● [illegible] осциллограф С1–116, 250 [illegible] цифровой, с мультиметром. 3-82-32 вечером.
● дачу 15 соток в р-не РТИ, по договоренности. 1-44-81
● миллиметровую бумагу, шир. [illegible] м – 1 руб. 5-83-07.
● прицеп к а/м "ЗИЛ-130", без документов. 5-82-08, 63-6-62.
● прицеп, автопоезда крепится на [illegible] 5-82-08, 63-6-62.
● а/м «ВАЗ-2107», 1988 г. в., пробег 48 тыс. км., замена кузова, двигателя, ходовой, цвет "вишня", титановые диски, тонир. Стекла. 3-59-37.
● «ВАЗ-21011», 1976 г.в., 16 тыс. руб. 66-3-73 с. Плеханы.
● дача, все насаждения, рядом река. 3-93-48, 1-34-17.
● садовый участок, 10 соток на р. Сазанлей, вода, свет. 4-22-42.
● эл. тельфер, 500 кг, 4 команды. 4-22-42.
● кап. гараж, 100 м от ст. "Труд", 3,4 х 6. Охрана. 4-22-42.
● колеса от мотоцикла "ИЖ", недорого, стол полирован. ул. Комарова, 130а–63.
● новое женское пальто, серого цвета, р. 48-50, фотоаппарат, б/у, недорого. 50лет ВЛКСМ, 24-81.
● новую швейную эл. машинка "Подольск", недорого. 4-48-54
● ч/б телевизор «Каскад-230». 4-48-54.
● дверной блок, недорого. 4-48-54.
● платье серое, р. 46-48, пр-во Германия, 500 руб. 2-61-52.
● обои, 4 рулона по 18 м, серьги золотые, вес 5 гр., электронож. 2-61-52.
● стол полированный, письменный, недорого. 4-60-04.
● дом под дачу в с. Ст. Яблонка, 40 соток, скважина, емкость. 2-34-12.
● кап. гараж, 5х7 м, в районе ст. "Труд". 2-34-12.
● электрогитару ручной работы (+ презент), видеошколы игры на гитаре. 1-22-88.
● комнату с ч/у. 2-14-50, 9-30-44.
● мужской костюм, р. 48, серый, женскую шубу, недорого. 2-99-40.
● уколы церебролезин, 10 ампул, 240 руб. Героев, 8–67.
● дачу в р-не Девичьих Горок, 2-эт. кирп. дом с гаражом, 10 соток, без насаждений. 4-14-10.
● участок под дачу в р-не с. Ивановка. 1-40-38.
● новую швейную кабинетную машинку "Чайка-134В". 4-36-84.
● швейную машинку "Подольск" с эл. приводом, все операции, фотоувеличитель в чемоданчике. 9-60-48.
● электропианино "Электроника ЕМ-17", 6 октав, 5 видов звучания. 9-60-48.
● детские сапоги утепленные, р. 15-17, резиновые, р. 19, кожаные ботинки, р. 32-34, б/у, в хорошем состоянии. 3-48-33.
● плащ, р. 44-48, рост 165-175, б/у, недорого 3-48-33.
● коляску инвалидную, беговую дорожку роликовую. 62-2-65, вечером.
● мотоцикл "ЯВА-350", в отл. сост. с. Натальино, Ворошилова, 33.
● 1-комн. кв., на ул. Минской, 31, 2 этаж. 3-47-40.
● два кресла, б/у, дешево. 1-28-96.
● срочно тел. на "3". 3-28-85.
● комплект выхлопных труб к мотоциклу "Урал". Пионерская, 52а-4.
● 2-спальн. кровать за 600 руб., [illegible]
● автоприцеп, новый, г/п 500 кг, недорого. 9-11-56.
● 2-комн. кв., 24 кв. м, 5/5, б/балкона, жилгородок. 9-39-48.
● з/части к а/м "Москвич-2140", двери правые, новые, по 250 руб., капот-400 руб. 4-50-25.
● «КАЗ» самосвал, дизель, хор. сост., на ходу, недорого. 4-30-09.
● гараж, 24 кв. м, в р-не УСМР. 2-05-50.
● таблетки наком от болезни Паркинсона, цена ниже рыночной. 2-57-81
● мужское пальто, кашемировое (черное), р. 52, рост 3. 1-31-29.
● мужской костюм двубортный, цвет серый, р. 52-54, рост 3. 1-31-29, 2-87-84.
● компрессор для аквариума 1-31-29, 2-87-84
● кап. гараж в 4б м-не, ост. «Шевченко». 2-91-50.
● мотоцикл "К-750" на запчасти 2-57-96
● балконный дверной блок, оконные блоки одинарные, кафель. 4-89-41.

САХАР
ФАСОВКА 25-50 кг
ЧАЙ, МУКА, КРУПЫ, ГАЗВОДА
<<РОСИНКА>>
ОПТОВИКАМ СКИДКИ
Территория базы ПФК «Надежда».
Въезд во вторые ворота.
☎ 2-61-34.

● 2-комн. кв., 53/33, 6/9, евроремонт, 9 м-н. Героев, 3-40.
● 3-комн. кв., новая, 63/39, 1/9, вставка, 9 м-н. Героев, 3-40.
● 2-комн. кв., 44/30, 3/5, смежн., кап. ремонт. Героев. 3-40.
● две новые двойные двери на лоджию в панельном доме, дешево. Героев,3-40.
● цветомуз. установку "Телемеханика-34", в хор. сост. Строите-
● «ЗИЛ-131», новый, очень дешево. 3-93-48, 1-34-17.
● спортивную стенку-комплекс. 5-16-86.
● квартиру, 23 кв. м, пос. Дзержинского. Рабочая, 35-4.
● фотоаппарат "Полароид",новый, кассетный. 1-02-98.
● женскую дубленку, цена ниже рыночной. Шевченко, 44-97, 4б м-он.
● пленку медицинскую, рентгеновскую, 2 листа, размер 30х40. 2-83-34.
● женское пальто в хор. сост., недорого. Шевченко, 44-97, 4б м-н
● велосипед и зап. части к нему. 3-60-97
● "ВАЗ-21011", 1975 г. в., в хор. сост. 4-93-00
● взрослый велосипед, 350 руб 3-95-65
● гараж в 4б, за в/ч, 4х6 м, нет света, погреба, 10 тыс. руб. 3-82-98, вечером
● 1-комн. кв., 19 кв. м. 2-35-45
● "ЗАЗ-968", 30 л. с. с документами, на запчасти, недорого. Шевченко, 100-2.
● биотуалет (туалет не требует подводки воды и отвода канализ). 71-3-06, Терса.
● недостроенный кирп. дом, 100 кв. м. Рядом газ, вода, земельн. уч-к. 71-3-06, с. Терса.
● воздухоочиститель, тумбу бельевую, светлую, 2 ковра п/ш, 2х3 и 1,5х2,5.Чапаева,113-60 .
● буфет кухонный, светлый, полир., буфет кухон. пластик покр. дешев-
● розовый куст, высота 1,20, 600 руб. 5-79-47.
● игровую приставку "Панасоник", 8 компакт-дисков, 1500 руб. Ак. Жука, 28-20.
● срочно, деревообрабатывающий станок. 5-49-21
● ингалятор "Махольда" при бронхите, ОРЗ, гаймурите. Трнавская, 26/6-153
● дачу в Меровке, дорого. 3-57-63
● свадебное платье р. 46-48, детскую ванночку (розовая). 3-56-96
● эл. миксер с кофемолкой (Воронеж). 3-00-33, вечером
● диапроектор "Этюд". Шевченко, 81-40.
● кап. гараж в р-не ст. "Труд", погреб, смотровая яма. Шевченко, 81- 4
● "опель-сенатор", 1988 г. в., темно-синий, возможен обмен. Заводская, 65-3.
● детский комбинезон, розовый, на 1-2 года. 3-23-42.
● 1-комн. малосемейку, 12,3 кв. м, без посредников. 2-46-47
● свадебное платье, р. 44-46, 500 руб. Степная, 27/4-10.
● гараж в районе шлюзов. 2-00-07, после 19.00.
● надгробие из полимербетона, 1300 руб. 30 лет Победы, 20-73.
● рукопись поэт. сборника "Полнолуние", 8 п/л, вместе с авторским правом (дорого). Шевченко, 25/48.
● новую раму балконную, 1,40х2,10, недорого. 9-42-90.
● магнитофон катушечный "Сатурн", недорого. 9-42-90.
● дачу на «Песках» и в Павловке. 2-49-56.
● 2-кассетный магнитофон "Сони". 9-42-90.
● мотоцикл "ИЖ-Юпитер-5" с коляской, 1992 г. в. 1-31-62.
● стеклянную горку, б/у, 9 кв. м, 400 руб. Минская, 75 (маг. «Весна», хоз. отдел).
● "М-407", двигатель-408, на ходу, на запчасти. 3-25-90.
● дом в старом городе за 60 тыс. руб. Бр. Захаровых, 150-30.
● машину гладильную, эл. бытовую "Калинка". 2-31-94, после 21.00.
● видеоплейер "Панасоник" (пишущий), магнитофон-приставку "Техникс-575". 3-86-34.
● прицепное устройство, коробку передач, б/у. 4-63-51.
● дачу в "Синей птице", вода, емкость, плодоносящий сад. 4-86-14.
● импортную детскую коляску, 3 положения, б/у, 600 руб. 4-42-64.
● дачу на Калинихе, рядом с речкой. 3-02-14, 9-36-23, вечером.
● новую 2-местную резиновую лодку "Чайка". 3-32-68.
● стиральную машинку, круглую, новую, 1300 руб. 2-99-46.
● эл. мясорубку, новую, 350 руб. 2-99-46.
● инвалидную коляску, цена договорная. 2-99-46.
● свадебное платье, атласное, р. 44-46, рост 158. 3-12-66, после 18.00
● фотоувеличитель со всеми принадлежностями, валик. ванночки, фонарь, 180 руб. 4-91-52.
● мотоцикл "Ява-350", 82 г. в., с коляской, "ИЖ-Юпитер", с док. 9-43.00.
● детскую эмалир. ванну, б/у, в хор. сост., недорого. Шевченко, 6-70.
● времянку за шлюзами, баня, два сарая. 4-57-50.
● шубу мутоновую, черную, б/у, в хор. сост., р. 48-50, рост 158. 2-55-41.
● прицеп "Зубренок" к а/м, новый. 4-31-27.
● металл. дверь, б/у, недорого. 6-16-25, Быков Отрог
● полн. собр. сочинений Некрасова, 10 томов. 6-16-25, Быков Отрог.
● лекарство трентал, 8 ампул, цена ниже аптечной. 6-16-25, Быков Отрог.
● 1-комн. кв., 1/9, 8а м-н. 3-47-44, после 20.00
● кирпич, любой, доставка. 4-78-16, 4-65-83.
● новый 3-ниточный оверлок, Смоленского завода. 1-36-84.
● подвесную полочку из 5 предметов, полир. 1-36-84.
● металл. гараж с погребом, в 4б м-не. Героев, 1-125, вечером.
● книжный шкаф, б/у, дом с. Богатое Вольского р-на, огород 30 соток, баня, сад. 3-22-80,1-34-46.
● а/м "М-412"-4 тыс. руб., монеты СССР до 1991 г. 3-38-46.
● красивое свадебное платье на стройную девушку. 3-38-46.
● ковер самодельной вышивки-400 руб. Героев, 8-67.
● женский плащ, р.50-52, 300 руб. Героев, 8-67.
● гаражи 5х6 и 3,7х6, погреб, яма, р-н новой пристани. 4-61-50.
● дом в с. Терса. 3-34-08.
● а/м "ИЖ-2715" («пирожок») 1991 г. в. 3-34-08.
● комнату, ч/у, 14/18 кв. м, Комарова, 35 тыс. руб. Торг. 2-40-05.
● стиральную машину "Симбирка", 800 р., в упаковке. 3-43-59.
● металл. дверь, цельная, 500 руб. 3-43-59.
● спальный гарнитур "Мишель", (взрослый), новый, 1-40-40.
● д/с пальто, женское, р.50-52, новое. 1-30-16.
● ККМ "Микро101Ф". 1-30-16.
● детскую коляску, прогулочную, 3 положения, отеч. пр-ва, 150 р. 4-39-48
● телевизор "Радуга"-61ТЦ, цветной, б/у, 750 р. 1-43-07.
● "ЛУАЗ" 1985 года, после кап. ремонта, за 4,5 т. р. и железо 2х3х3 мм, 25 л - 2 т. р. 2-18-72.
● гараж в энергорайоне, яма, погреб, 5-38-09.
● вагон 3х9 на колесах. 5-88-94.
● дом в с. Богородском, вода, погреб, сарай, сад. 4-53-10.
● срочно фундамен[illegible]

2-80-76.

● лыжи с ботинками (р. 36–37) и палками за 100 руб. 5-83-07, 4-17-04.

● телефонный аппарат, б/у, недорого. 5-83-07.

● готовальню, недорого. 5-83-07.

● новую эл. печь "Чудо". 5-83-07.

● чугунную раковину для кухни, 80 руб. 4-09-46.

● имп. осциллограф С1–116, 250 Мгц, цифровой, с мультиметром. 3-82-32, вечером.

● дачу 15 соток в р-не РТИ, по договоренности. 1-44-81.

● миллиметровую бумагу, шир. 1 м (1 м – 1 руб). 5-83-07.

● прицеп к а/м "ЗИЛ-130", без документов. 5-32-06, 63-6-62.

● палатку автотуриста, крепится на крышке а/м. 5-32-06, 63-6-62.

● стиральную машину "Вятка-автомат-12", б/у, дешево. 5-32-06, 63-6-62.

● 2-фактурную вязальную машинку "Ладога-3". 3-09-63.

● свадебное платье, р. 44-46, шляпку. 3-09-63.

● ковер шерстяной, новый, 2х3, 750 руб. 2-03-17.

● свадебное платье, р. 44-46, рост 160, 500 руб. 4-87-85.

● дачу с элитными насаждениями, с домиком (недорого). 3-04-43.

● дом в старом городе (газ, газовое отопление, вода). Бр. Захаровых, 150–30.

● 2-комн. кв., 33 кв. м, 7/9. Героев, 58б-63.

● CD плейер "Панасоник", 800 руб. 9-42-60.

● диапроектор "Этюд-2С". 3-00-33, вечером.

● эл. миксер "ENVO" с кофемолкой (Воронеж). 3-00-33, вечером.

● девичью куртку, б/у, коляску прогулочную, эл. утюг. 4-07-22.

● свадебное платье, р. 46-48, детскую ванночку. 3-56-96.

● дачи: 7 соток в р-не Металлобазы, 6 соток в р-не Ивановки. 9-39-07.

● оверлок. 4-15-76.

● 2-ярусную кровать, спортивный комплекс "Друг". 1-12-22, 3-24-71.

● столик журнальный, б/у, в отл. сост., недорого. Трнавская, 65–55.

● дачу в с. Меровка, 6 соток. 3-35-17.

● плащ "крек", шикарный воротник, опушки на рукавах – песец, 8 тыс. руб. 4-16-12, после 18.00.

● 4 колеса на БМВ. 3-76-26, после 18.00.

● мягкую мебель, палас, все б/у, в хор. сост. 4-66-31.

● ванну метал., 1,70, новую, с доставкой. 2-44-39, вечером.

● детскую коляску: 4 положения, б/у. Дешево. 3-01-03.

● землю под дачу, 10 соток на Калинихе. 5-18-93

● электропианино "Электроника ЕМ-17", 6 октав, 5 видов звучания. 9-60-48.

● детские сапоги утепленные, р. 15-17, резиновые, р. 19, кожаные ботинки, р. 32-34, б/у, в хорошем состоянии. 3-48-33.

● плащ, р. 44-48, рост 165-175, б/у, недорого 3-48-33.

● коляску инвалидную, беговую дорожку роликовую. 62-2-65, вечером.

● мотоцикл "ЯВА-350", в отл. сост. с. Натальино, Ворошилова, 33.

● 1-комн. кв., на ул. Минской, 31, 2 этаж. 3-47-40.

● два кресла, б/у, дешево. 1-28-96

● срочно тел. на "3". 3-28-85.

● комплект выхлопных труб к мотоциклу "Урал". Пионерская, 52а-4.

● 2-спальн. кровать за 600 руб., б/у. Пионерская, 52а-4.

● детские вещи на 3-4 года, б/у, в хор. сост. Пионерская, 52а-4.

● дачный участок 6 соток, р-н сбросного канала, есть насаждения. 2-94-85.

● КПП "КамАЗ", без делит., генератор, недорого. 5-00-42.

● кровать 1,5-спальную, 2-ст. шкаф, 150 р. Вокзальная, 1-118.

● шв. машинку "Чайка-142М", многооперац. с ножным и эл. приводом, со стол-тумбой. Шевченко, 36-74

● 3-комн. кв., 1 этаж. Леонова, 26а-1.

● баян «Ростов-Дон», аккордеон, проигрыватель-стерео," холодильник "Бирюза". 2-91-46.

● видео-приставку "Сега", 6 кассет и книгу с описанием игр, 1 тыс. руб. 2-91-46

● спальный итальянский гарнитур, б/у. 1-14-38, после 16.00.

● дачу на «Песках» с домом. 2-93-01.

● стол полирован., колеса к мотоциклу "ИЖ". Комарова, 130а-63.

● фотоаппарат "Зенит", б/у, рубашки на мальчика 7-14 лет. 50 лет ВЛКСМ, 24-81.

● дачу, 4 сотки, кирп. дом, ост. «1 м-н». 4-51-34.

● полуавтомат сварочный на 220 в, проволока 0,6-0,8 мм, баллон, редуктор. 30 лет Победы, 25-32, после 18.00.

● цв. телевизор «Электрон 275Ц», б/у, 1986 г. в., полупроводниковый, 92 г. кинескоп, 4 программы, 750 руб. Торг. Героев,17-68, вечером.

● пишущий видеоплейер "Панасоник Р-05" в отл. сост. 3-69-56.

● стереомагнитафон-приставка "Эльфа" в хор. сост. 3-69-56.

● швейная машина с ножным приводом, с тумбочкой. 3-38-68.

● видеомагнитофон "Самсунг", 4 головки, русское меню, в отл. сост. 2-02-85.

ОПТОВИКАМ СКИДКИ

Территория базы ПФК «Надежда».
Въезд во вторые ворота.
☎ 2-61-34.

● 2-комн. кв., 53/33, 6/9, евроремонт, 9 м-н. Героев, 3-40

● 3-комн. кв., новая, 63/39, 1/9, вставка, 9 м-н. Героев, 3-40.

● 2-комн. кв., 44/30, 3/5, смежн., кап. ремонт. Героев. 3-40

● две новые двойные двери на лоджию в панельном доме, дешево. Героев,3-40.

● цветомуз. установку "Телемеханика-34", в хор. сост. Строителей, 65, после 18.00.

● земельный участок у плодопитомника в Натальино, 6 соток, огорожен, вода, вскопан. Строительная, 65, после 18.00.

● а/м "ГАЗ-3307" с будкой, диск колесный литой БМВ. 2-74-87.

● шумоизоляцию днища "ВАЗ-2108-09", а/м прицеп. 2-74-87

● торговое оборудование "стеклянные горки" со шкафами. 2-74-87.

● водные лыжи, новый электроводонагреватель "ЭВАН" детскую кровать. 2-74-87.

САХАР
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ.
Тел.: 2-46-49,
2-37-21.

● новый резиновый легкий водолазный костюм, 500 руб., покрышку с камерой. 2-25-19, 4-76-20.

● запчасти а/м "ЗАЗ" 30 л/с, новая поршневая группа, распредвал. 4-76-20.

● резиновую лодку 2-мест., б/у, 350 руб., ульи, 15 руб. 4-76-20.

● стиральную машину "УРАЛ", пианино (черное). 3-51-98.

● новую 4-комфорочную газ. плиту-900 руб. Каховская, 15-32.

● кровать и диван, б/у. 4-48-54.

● комнату. 50 лет ВЛКСМ, 17-190.

● цв. телевизор на зап. части. 2-31-79.

● дачный участок на Иргизе, 8 соток, недорого. 3-13-88.

● 1-комн. кв., 19,8, 9/9, р-н «Олимпии». 5-71-64, вечером.

● стекла на а/м ГАЗ "Волга", заднее и боковые. 4-39-97.

● дверные полотна, б/у, 2х0,8, 2х0,6-2 шт., под стекло 2х0,8. 3-12-66, после 18.00.

● биотуалет (туалет не требует подводки воды и отвода канализ). 71-3-06, Терса.

● недостроенный кирп. дом, 100 кв. м. Рядом газ, вода, земельн. уч-к. 71-3-06, с. Терса

● воздухоочиститель, тумбу бельевую, светлую, 2 ковра п/ш, 2х3 и 1,5х2,5.Чапаева,113-60 .

● буфет кухонный, светлый, полир., буфет кухон., пластик. покр., дешево. Чапаева, 113-60.

● стеклоблоки. Сазанлей, М. Горького, 17, после 16.00.

● 2-комн. кв. 23/37,5, 7/9, кухня 8 кв. м, балкон. 4-65-29.

● пианино "Лирика" (Москва), в хор. сост. 4-84-47.

● 2-комн. кв. по ул. Рабочей, 4 этаж. 4-84-47.

● слуховой аппарат электронный, карманный К-13С, недорого. 2-95-39.

● "ВАЗ-2108", 85 г. в., в хор. сост. 2-95-39.

● платье для выпускного на девочку 9-10 лет, туфли белые (США), р. 39-40, недорого. 3-61-00.

● дом в с. Терса с газом, общ. площ. 28 соток. 71-1-09. Терса, ул. Водопьянова, 16.

● на запчасти "фольксваген-пассат", 1985 г. в., стекло лобовое. 3-30-86.

● кроватку детскую с матрацем, б/у Лобачевского, 120-104

● детские вещи на девочку 1 года, б/у. Лобачевского, 120-104.

● 1-комн. кв., 18 кв. м, в 3 м-не, 65 тыс. руб. 2-14-50.

● дачу на р. Иргиз, кооп. "Надежда". 1-08-79.

● дачу в "Приморье-1", 16 соток, есть фундамент. 2-33-13.

● гараж в районе "БРТ" 1-36-38

● участок с постройками под дачу в М. Быковке. 1-36-38.

● 2-комн. "хлопятник", 3 м-н, погреб, сарай. 2-89-76.

● дом 35,5 кв. м, надворные постройки, 6 соток Сазанлей, Дружбы, 82.

● к телевизору подставку и стабилизатор. 2-33-68.

● дом в с. Головановка, АО "Поливной". 2-47-22.

● дом в Алексеевке, 20 соток, надворные постройки. 5-18-93.

● дом в Озерках Духовницкого р-на, земля, надворные постройки, погреб 1-00-58.

● видеоплейер "Панасоник" (пишущий), магнитофон-приставку "Техникс-575". 3-86-34.

● прицепное устройство, коробку передач, б/у 4-63-51

● дачу в "Синей птице", вода, емкость, плодоносящий сад. 4-86-14.

● импортную детскую коляску, 3 положения, б/у, 600 руб. 4-42-64.

● дачу на Калинихе, рядом с речкой. 3-02-14, 9-36-23, вечером.

● новую 2-местную резиновую лодку "Чайка". 3-32-68.

● стиральную машинку, круглую, новую, 1300 руб. 2-99-46.

● эл. мясорубку, новую, 350 руб. 2-99-46.

● инвалидную коляску, цена договорная. 2-99-46

● новое осеннее пальто, недорого, р. 48-50. 1-09-50

● дом в с. Алексеевка или меняю на дачу в Балакове. 1-09-50

● вещи на ребенка до 3 мес., очень дешево. Вокзальная, 7-81.

● шв. машинку "Подольск" с эл. приводом, 350 руб. Вокзальная, 7-81.

● самопряху ножную, новую, точеную. 2-51-23.

● лекарственные препараты: метандростенолог, ретаболил, протеин. 3-40-68, Алексей.

● "Волгу", 1977 г. в., "ГАЗ-2401", требуется ремонт кузова. 9-32-27

● спортивную стенку-комплекс "Здоровье". 5-16-86.

● 3-комн. кв., 45/60,5, балкон, 1 м-не. 2-73-14, 2-71-59.

● велосипед "Петушок" для ребенка до 8 лет. 2-53-01.

● дачу, 12 соток, насаждения, дом, водопровод, охрана. 5-34-31, вечером

● лекарство оксипрогестерона капронат. 3-06-92.

● гаражные ворота 2х3, заднее правое крыло "ВАЗ-21043", дачный участок 10 соток. 3-06-92.

● дачу 10 соток на РТИ. 3-71-73.

● а/м "ВАЗ-2103" 1975 г. в., в хор. сост. 4-84-95.

● 1-комн кв , 18 кв. м, малосемейку 8/9, в жилгородке. 5-30-17.

● паркет, цена ниже рыночной. Натальино, Ворошилова, 33, Андрей.

● электронные весы, недорого. Натальино, Ворошилова, 33, Андрей.

● 2-комн кв , 24,4/40,2, в жилгородке 9-03-66, после 22 00

● мотоцикл "Урал", 1987 г.в. 1-36-99, после 20.00.

● стол теннисный, б/у, в хор. сост. 4-46-96, после 18.00.

● 1-комн. кв., 3/9, застекл. балкон, металл дверь 4-25-19.

● набор эмалированной посуды из 4 предметов. 3-12-66, после 18.00.

● спальный гарнитур (взрослый), новый, 1-40-40.

● д/с пальто, женское, р.50-52, новое. 1-30-16.

● ККМ "Микро101Ф". 1-30-16.

● детскую коляску, прогулочную, 3 положения, отеч. пр-ва, 150 р. 4-39-48.

● телевизор "Радуга"-61ТЦ, цветной, б/у, 750 р 1-43-07.

● "ЛУАЗ" 1985 года, после кап. ремонта, за 4,5 т р и железо 2х3х3 мм, 25 л - 2 т р 2-18-72.

● гараж в энергорайоне, яма, погреб, 5-38-09.

● вагон 3х9 на колесах. 5-88-94.

● дом в с. Богородском, вода, погреб, сарай, сад. 4-53-10.

● срочно фундаментные блоки ФБ-5. 3-19-49.

● новый "ИЖ-Планета-5, цена ниже рыночной. 9-90-20, 9-92-89. .

● аварийный "ЗАЗ-968", 40 л. с., недорого, бартер. Леонова, 50-71.

● мотоцикл "ЯВА" на запчасти. Садовая, 131-30.

● холодильник 2-камерн., шв. машинку, ручную, драп. пальто, р.50-52, платье (р.46), недорого. Вокзальная, 19-35

● мотоцикл "ИЖ-Планета", можно на запчасти. Ак. Жука, 33-3.

● сварочный костюм, зимний, рост 182-188, р. 60. Ленина, 111-38.

● роликовые коньки, новые, каучуковые, р. 40-41. 4-17-67.

● электрогрелку, 2 шт. Ленина, 111-38.

● 2-комн. кв., 27/40, 5/5, гараж в р-не ст. "Труд". 4-31-79.

● детскую деревянную кровать, 250 р. 3-43-59.

● магнитофон на зап. части. 3-50-69.

● стиральную машинку "Сибирь", шифоньер, двигатель "М-2141". 4-31-79.

● "ВАЗ-2105", 1990 г. в., пробег 78 тыс. 3-57-41.

● кап. гараж у ст. «Труд», 12 тыс. руб. Ленина, 97а-65.

● «ГАЗ-52», недорого. 3-93-01.

● «ГАЗ-53», будка, «Пентиум-100» моторолла, возможен обмен на ТНП. 4-38-18, 9-44-21.

● дачу в р-не ст. пристани, блочный домик, 5 соток. 2-14-85.

● металл. гараж, 5х3, без места. 2-42-90.

● холодильник «Саратов-1614М», новый, цв TV, б/у 2-89-30

● малосемейку, 22 кв. м 5-61-27.

● холодильник «Саратов», б/у, в отл. сост., с подставкой, для высоты, 500 руб. 2-55-16

● телевизор, ч/б, в отл. сост., 500 руб. 2-55-16.

● «Уралы» - один на ходу, другой – на запчасти 1-45-45.

● подушки гусиные, 75х75. 9-31-35.

УЧРЕДИТЕЛЬ: ассоциация предпринимателей г. Балакова
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: В. С. Смирнов.
РЕДАКТОР: М. В. Еремина.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением информации и печати. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г.

Газета издается с января 1998 года. Адрес редакции: 413800, г. Балаково Саратовской области, а/с–23, а/я–18. Телефон редакции: 3-38-09.

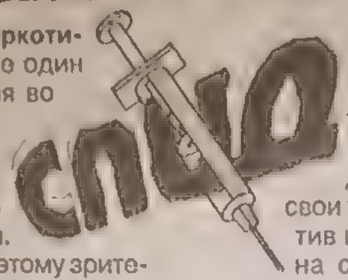
Отпечатано в ГУП «Энгельсская городская типография» комитета по печати при Правительстве Саратовской области, ул. Революционная, 6. Тел. 2-04-81. Тираж 30000 экз. Объем 2,5 п.л. Заказ № 1186

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная.

Балаковская юность

ГДЕ ИСКАТЬ СЧАСТЬЯ?



«Скажем НЕТ наркотикам!» Этот призыв не один раз звучал 24 апреля во Дворце Дзержинского на очередной тусовке, которую устроил центр дополнительного образования. Вход бесплатный, поэтому зрителей было достаточно для того, чтобы с восторгом принимать балаковских звезд: "НВ", "Валенсия", "Листья", "Блэк-Пауэр", "Индеграунд" – это лишь маленький перечень тех, кто побывал на сцене. Были здесь и представители из разных школ, которые тоже продемонстрировали свои таланты. Акция против наркотиков прошла на славу. И, я думаю, каждый понял, что "наркотики – искусственный рай" и что лучше искать счастья в другой стороне, например, в музыке и танцах.

Ксения КИМ.

Жаль, ругаться не умеем

24 апреля в драмтеатре был концерт. Когда мы туда приехали, двери были закрыты, а за ними стояло много народу. Мы сначала не поняли, в чем дело, а потом выяснилось, что не хватает мест. Начались разборки: почему раздали приглашение, но не пускают? Взрослые поругались с теми, кто закрывает двери. Их впустили и детей, которые были с ними, тоже. А нас без взрослых не пустили. Наверное, потому что еще не научились ругаться. Мы развернулись и поехали обратно, не посмотрев концерта, о котором так мечтали.

Р. С.

Автошкола ОСТК (Общественный спортивно-технический клуб)

Постоянно проводит набор на КУРСЫ ВОДИТЕЛЕЙ следующих категорий:

- ☐ В,С, Д, Е (плюс бесплатная кат. А),
- ☐ переподготовку с В на С; Д и Е,
- ☐ готовит радиотелемехаников (4 мес.).

Обучение проводится во всех районах города в дневное и вечернее время.

ВОЗМОЖНА ОПЛАТА ЧАСТЯМИ.

Бесплатно работает коллективная радиостанция, лаборатория.

Наш адрес: ул. Ак. Жука, 12 (1 этаж, направо, 2-я дверь). Тел.: 9-09-03, 4-10-43, с 9 до 18 часов.

Филиал СШ № 27 (бывший д/с №9, в р-не пол-ки № 5), 2 этаж, с 15 до 19 часов.

Погас свет, и я забыла обо всем

В одно апрельское воскресенье я и мои друзья отправились в Балаковский драматический театр. Билетами мы запаслись заранее, поэтому терять время у кассы нам не пришлось.

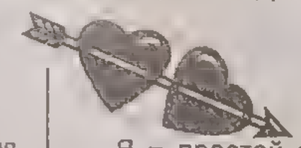
Спектакль, на который мы шли, назывался "Дорогая Памела". На дверях при входе висело объявление, что он заменен комедией "Фантазии мадам Дюмюр". Двое из нашей компании, в том числе и я, уже видели пьесу, но было решено остаться. Мы вошли в зал, где людей было немного.

Я посчитала, что основная масса подойдет после третьего звонка, но этого не произошло. К началу действия зал был заполнен лишь наполовину (на премьере комедии в зале почти не было свободных мест). Впрочем, это было единственное разочарование, которое меня постигло. Погас свет, поднялся занавес, и я забыла обо всем.

Через три часа, которые пролетели как один миг, выходя из зала, я обратила внимание, что основную часть зрителей составляли юноши и девушки моего возраста. А говорят, что современная молодежь не признает искусство.

Елена ГРИЩИНА, старшеклассница.

Любовь бывает разная...



Я – простой парень, люблю "оттягиваться" в классном баре. Пиво, девочки – это все в моем вкусе. В один из вечеров мы сидели за нашим любимым столиком в престижном баре, и вдруг появилась Она. Девушка была настолько сексуальна, что я решил: сегодня она будет моей. Не долго думая, я начал действовать. Чипсы, вино, ветер в окно... и мы уже у нее на квартире. Нас, на удивление, встретила еще одна девушка, и я сразу предложил: не пригласить ли мне друга? На что они мне сказали: "Ты нисколько не помешаешь. Мы любим друг друга, вот и все, а в постели мы полностью удовлетворяем себя".

Я понял, что девочки справятся без меня, поэтому поспешил уйти.

Вот тебе и история. Что скажешь, молодой?

К. К.

МАГАЗИН «КЛАКСОН»

ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ «ГАЗ» всех модификаций.

Большой выбор запчастей к двигателю ЗМЗ-406.

РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ.

СИСТЕМА СКИДОК.

СТО «Клаксон-Сервис» ремонт двигателей а/м «Волга», «ГАЗель».

Обр.: территория Агропромхимии.

ТЕЛ. 2-99-26.

И жадность тоже

Хотите знать, какие качества ценит молодежь в друзьях, родителях и в любимом человеке? Тогда знакомьтесь с результатами мини-опроса, проведенного корреспондентами "БУМа".

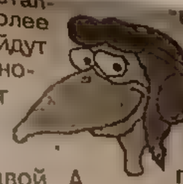
В друзьях ценится, прежде всего:

понимание– 12,1%,
ум – 8,4%,
любовь – 7,4%,
чувство юмора – 6,5%

очки для девушки

Я на солнышко гляжу

Если вы пока еще тинейджер, подросток, то больше всего для вас подходят маленькие очки овальной или прямоугольной формы в черной оправе, которая наиболее эффектно выглядит с серебристой металлической вставкой. Если вы относите себя к более серьезным и взрослым девушкам, то вам подойдут не очень темные овальной формы очки в разноцветной оправе. Цвет может варьироваться от желтого до фиолетового и тигрового.



Девушки с темными волосами будут выглядеть более классно в очках с белой оправой. А если вы хотите выглядеть немного необычно или даже экстравагантно, то вам стоит купить очки удли-

Хочешь выглядеть кокетливо и обольстительно?

Ты хочешь, чтобы твой взгляд был полон страсти, попробуй экзотический цвет "зеленая водоросль" (14) или "Слоновая кость" (20). Хочешь выглядеть кокетливо и обольстительно? Тебе нужна "Голубая лазурь" (11) или "Ментол" (13). А как насчет того, чтобы быть загадочной? Попробуй "Оранжевый мандарин" (26) или "Виски". Темное "Розовое дерево" (29) делает глаза глубокими и таинственными. В тон каждой из теней ты легко сможешь подобрать губную помаду и лак для ногтей такого же оттенка.

Но и это ещё не все. Если ты любишь построить глазки, обзаведись тушью для ресниц, содержащей высококачественные питательные вещества

зал, где людей было немного.

Я посчитала, что основная масса подойдет после третьего звонка, но этого не произошло. Мы вошли в зал, где людей было немного.

Две истории на одну и ту же тему

ЗАМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА

Достаточно тщательно слежу за периодическими изданиями, особенно на оздоровительную тему, и нигде не встречал, чтобы кто-то обменивался опытом избавления от глистов. Между тем эта тема сегодня весьма актуальна. Ведь куда ни глянь, антисанитария расцвела пышным цветом: на рынках, в магазинах, в забое животных, в повседневной жизни.

Многие просто забыли, что такое глисты, забыли о том, что они существуют, точнее, сосуществуют с человеком.

Н. ШТАБ.

Гадость несусветная

Помнится, я болел и даже 6 месяцев провалялся в больнице. Долечили меня коллеги до того, что я с трудом из палаты добирался до туалета. Принял тогда более 200 уколов пенициллина, выпил, наверное, с килограмм салицилатов, удалили миндалину. Наконец догадались и обследовали меня на глисты. Нашли острицы, власоглавы и аскариды. Лечить аскариды и острицы не было проблем, а вот такая гадость, как власоглавы, хлопот доставила немало.

Дело в том, что лечились они тогда осарсолом. Это препарат мышьяка, и ядовит он не только для глистов, но и для человека. Я же был после всех "процедур" очень слаб для такого лечения. Что делать?! И здесь мне попался на глаза какой-то журнал, где предлагалось лечить круглые глисты коньяком с касторкой. Я и тогда, и после был человеком непьющим. Доза, правда, назначалась пустяковая, но мучило сомнение: поможет ли? Однако другого рецепта не было, и я начал лечиться.

Надо было взять 80 граммов коньяка (три звездочки), смешать с таким же количеством касторового масла. Получалась эмульсия. Всю её – 160 граммов – по инструкции следовало выпить натощак залпом. Почему залпом, понял, когда выпил: такая оказалась гадость, что второй раз пить уже не захочешь. Чувства опьянения нет, живот не слабит и не болит. Стул только на следующий день утром. Раза три подряд, кажется. Посмотрел я, что в стуле, и ахнул: кишмя кишат власоглавы, аскариды и острицы.

На второй день прием эмульсии требовалось повторить. С каким же трудом мне это далось! Ужасная гадость! Но глисты вышли снова, правда, в небольшом количестве. После третьего приема на третий день стул уже был "чистый". Я стал быстро поправляться. Мне, наконец, закрыли больничный лист, и я пошел на работу. С тех пор глистов у меня больше не было.

Я бы не хотел, чтобы читатели после прочтения заметки бросились в другую крайность: везде и во всем усматривали происки глистов. Однако там, где клиника не ясна, где идет ничем не объяснимое исхудание, тошнота, выявляются малокровие и интоксикация, не мешает обследоваться на глисты. И если после одного анализа они не обнаружатся, это еще не значит, что их нет. Только после трехкратного обследования с отрицательным результатом можно исключить гельминтов.

Николай ШТАБ.

Адрес: 352183, Краснодарский край, Гулькевичский район, п. Ботаника, Штабу Николаю Николаевичу.

Моя дочь умерла...

Моя дочь умирала. И это приводило меня в отчаяние. Ну ладно бы диагноз врачей подтвердился – они «грешили» на онкологию. Но я забрала девочку из больницы, когда увидела, что при опорожнении её кишечника вдруг стали выходить различные по виду и размерам глисты – то переплетенные в клубки, то поодиночке... Мне стало ясно, что все 8 месяцев интенсивной противораковой терапии "работали" против моего ребенка. А суть болезни, такая простая и обыденная, была упущена.

Почему? Ведь столько раз брали анализы на энтеробиоз! Не выявляли.

И вот моя девочка, 5-летняя красавица и умница не по годам, вторые сутки дома. У нас в руках направление в ленинградскую педиатрическую клинику. Но мы не успели туда поехать: на все нужны деньги и силы; деньги нашли, а сил у дочки уже не осталось.

Вышла на работу. В слезах, в трауре. В том же помещении, где я, работал пожилой мужчина. Однажды он спросил у моих подруг по работе, кто я и почему все время плачу. Девчата рассказали ему о моем горе. И он подошел ко мне со словами сочувствия. Оказалось, Виктор Сергеевич тоже пережил подобную трагедию. Жил в Ленинграде, был ведущим хирургом. Однако после гибели дочери руки стали трястись, и он был вынужден бросить хирургию. Уехал подальше от воспоминаний – в Нальчик.

Как врач, он расспросил об истории болезни моей дочки. Все разузнав, сказал с сожалением: "Эх, Люда, ведь я смог бы тогда тебе помочь, за пять дней поставил бы твою дочурку на ноги без таблеток...".

Рецепт мне был уже не нужен, и тогда я не стала его выведывать. Однако спустя несколько месяцев другая моя трехлетняя дочка заболела. Пошла с ней по врачам. Они обнаруживают то же самое, что у умершей дочки: печень увеличена, изменения в крови... Говорят: "Да это у вас наследственное, наверное".

Я рассудила так: если "наследственное" – значит, глисты! Бегом к Виктору Сергеевичу. И уже на следующий день начала лечение по его рекомендации. Рецепт, который он открыл мне, был прост и остроумен. Я купила маленькую бутылочку коньяка высокого качества и пачку таблеток пурген. Вот и все, что требовалось.

Накормив ужином дочку часов в 7 вечера, я как обычно, около 9 уложила её спать. В 2 часа ночи разбудила и дала выпить 2 столовые ложки коньяка, разведенного сладким чаем, в пропорции 1:1, то есть так, чтобы ребенку не трудно было бы глотать спиртное. Можно развести коньяк и большим количеством чая, но в целом объем должен оставаться небольшим.

Дело в том, что голодные паразиты среди ночи выходят из желчных и других проток в кишечник в поисках пищи. Тут-то им и пригодится сладенький десерт из чая с коньяком. Глисты с удовольствием насыщаются чаем и пьянеют от коньяка, что позволяет уменьшить их хватку: они открепляются от стенок кишечника и остаются в нем свободными.

Нужно время около получаса, чтобы напоить-накормить "пьяниц". То есть, дав чай с коньяком я тут же уложила дочку в постель. Но через полчаса опять её разбудила, дала пурген и посадила на горшок с теплой водой. Хорошо, если опорожнение кишечника произойдет быстро. Такую ночную процедуру я делала пять раз. В первые две ночи из кишечника дочки ничего не вышло. А на третью ночь – огромное количество паразитов: целый клубок острриц, лямблии, еще какие-то. Разных разных видов! Я ужаснулась, видя, сколько дряни было в организме дочери. И разве можно при этом остаться здоровой?! В четвертую ночь такого обилия паразитов уже не было, хотя я видела их в достатке. На пятую ночь из кишечника дочери вышел большой аскарид сантиметров 15 длиной. Повторить единожды эту процедуру нужно через десять дней, а затем еще через неделю. Я так и сделала. Но уже не обнаружила ни одного паразита в испражнениях.

Знали бы вы, как разительно изменилась моя девочка после лечения! Куда девались её капризы, вялость, апатия. Аппетит обнаружился просто необыкновенный. Обследовались мы и у врача. Печень спокойная, кровь нормальная.

Этим рецептом я вылечивала и других своих детей, когда видела, что у них начинались проблемы. Научила рецепту своих родных и знакомых. Все очень довольны им. Ведь ни лекарств, ни долгих обследований не нужно, чтобы осуществить столь эффективное лечение. И главное, виден результат во время процесса. Если вы считаете, что нужно сделать не 5, а 6 или 7 очищающих процедур, пожалуйста.

Можно лечиться и взрослым таким же способом. При этом следует в два раза увеличить дозировку всех средств.

Важный момент: не пейте чистый коньяк, обязательно с чаем! Ведь именно сладкий вкус привлекает паразитов. Кстати, из-за сладкого вкуса выбирается именно коньяк, а не другой тип спиртного. Еще одна деталь. Не делайте клизм! Нужно прочищать кишечник с помощью слабительных, иначе глисты выйдут не все.

Людмила ГЕТЕЖЕВА.

Пусть вас не пугает некоторое разночтение. Если есть необходимость, пробуйте и так, и эдак. Так что все на борьбу с гельминтами! Между прочим, паразитарная теория рака хотя и не доказана, но и никем не опровергнута.

"ЗОЖ" № 2 (134), 1999 г.

Меня разрезали и зашили

Радуга на теле

...инструкции следовало выпить натощак залпом. Почему залпом, понял, когда выпил: такая оказалась гадость, что второй раз пить уже не захочешь. Чувства опьянения нет, живот не слабит и не болит. Стул только на следующий день утром. Раза три подряд, жидкий. Посмотрел и, что в этом стуле, и ахнул: кишмя кишели власоглавы, аскариды.

Адрес: 352183, Краснодарский край, Гулькевичский район, п. Ботаника, Штабу Николаю Николаевичу.

Моя дочь умерла...

Моя дочь умирала. И это приводило меня в отчаяние. Ну ладно бы диагноз врачей подтвердился – они все время плачу. Девчата рассказали ему о моем горе. И он подошел ко мне со словами сочувствия. Оказалось, Виктор Сергеевич тоже пережил подобную трагедию. Жил в Ленинграде, был ведущим хирургом. Однако после гибели дочери руки стали трястись, и он был вынужден бросить хирургию. Уехал подальше от воспоминаний – в

Накормив ужином дочь часов в 7 вечера, я как обычно, около 9 уложила её спать. В 2 часа ночи разбудила и дала выпить 2 столовые ложки коньяка, разведенного сладким чаем, в пропорции 1:1 то есть так, чтобы ребенку не трудно было бы глотать спиртное. Можно развести коньяк и большим количеством чая, но в целом объем должен

дряни было в организме дочери. И разве можно при этом остаться здоровой?! В четвертую ночь такого обилия паразитов уже не было, хотя я видела их в достаточ... На пятую ночь из кишечника дочери вышел большой аскарид сантиметров 15 длиной. Повторить единожды эту процедуру нужно через десять дней, а за... все.

Людмила ГЕТЕЖЕВА.

Пусть вас не пугает некоторое разночтение. Если есть необходимость, пробуйте и так, и эдак. Так что все на борьбу с гельминтами! Между прочим, паразитарная теория рака хотя и не доказана, но и никем не опровергнута.

"ЗОЖ" № 2 (134), 1999 г.

Меня разрезали и зашили

Мне 73, врать я не умею, да и незачем это. Тем более, что после операции 22 ноября 1995 года я был в страшном состоянии: меня разрезали и зашили – неоперабельный рак левого легкого. С 6 января 1996 года я начал пить смесь водки с маслом и пью до сих пор. Врачи, у которых я наблюдаюсь, в восторге, а я верю Н. Шевченко, Господу Богу и продолжаю жить.

Сейчас работаю в саду, выращиваю огурцы, помидоры, кабачки. Все теплое время года, стало быть, провожу на свежем воздухе, придерживаюсь ваших советов и указаний методики. Да, собственно, пусть неверующие напишут мне или даже позвонят.

Адрес: 620137, Екатеринбург, ул. Блюхера, д. 63, кв. 39. Ишутину Сергею Дорофеевичу. Тел. 41-88-31. «ЗОЖ», №2 (134), 99г.

Саго есть саго!

Из чего готовят крупу саго и при каких заболеваниях она полезна?

Натуральное саго – продукт, полученный из плодов саговой пальмы, тропического дерева, растущего в Индонезии, на Малайских островах. В качестве заменителя крупы в диетическом питании применяют искусственное саго – крахмальную крупу (ее готовят из лучших сортов кукурузного или картофельного крахмала). Искусственное саго не уступает натуральному ни по вкусу, ни по пищевой ценности. Его можно использовать при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Минимальное количество белка (в саго из картофельного крахмала меньше 0,8%) делает эту крупу незаменимой в тех случаях, когда необходимо ограничить белок в рационе, например, при некоторых заболеваниях почек. По своей питательной ценности и усвояемости саго относят к самым необходимым диетическим продуктам.

"Общественное питание", № 12, 1984 г.

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Для нормальной кожи

Творожная маска

1 ст. л. творога смешать с 1 ч. л. сметаны, добавить щепотку соли. Нанести на 15-20 минут. Затем смыть водой комнатной температуры.

Рисовая маска

Отваром риса (1 часть крупы на 10 частей воды) обтирают кожу 2-3 раза в день – этим достигается также отбеливающий эффект.

Яблочная маска

Яблоко (очищенное, тертое), 1 ч. л. сметаны или 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. крахмала. Состав наносят на 20 минут, смывают теплой водой.

Ретро-песня

Летят перелетные птицы

М. Исаковский

Летят перелетные птицы
В осенней дали голубой, –
Летят они в жаркие страны,
А я остаюся с тобой.
А я остаюся с тобою,
Родная навеки страна!
Не нужен мне берег турецкий
И Африка мне не нужна.

Немало я стран перевидел,
Шагая с винтовкой в руке,
И не было горше печали,
Чем жить от тебя вдалеке.
Немало я дум передумал
С друзьями в далеком краю,
И не было большего долга,
Чем выполнить волю твою.

Пускай утопал я в болотах,
Пускай замерзал я на льду,
Но если ты скажешь мне снова, –
Я снова все это пройду.
Желанья свои и надежды
Связал я навеки с тобой –
С твоею суровой и ясной,
С твоею завидной судьбой.

Летят перелетные птицы
Ушедшее лето искать.
Летят они в жаркие страны,
А я не хочу улетать.
А я остаюся с тобою,
Родная моя сторона!
Не нужно мне солнце чужое,
Чужая земля не нужна.

Радуга на теле

● Изделия из штапельных тканей не сушите на солнце – они теряют цвет.

● Если добавить в воду для полоскания немного питьевой соды, ярко-красные и синие ткани сохранят своей цвет.

Это касается женщин:

– **в ночных рубашках** спят чувственные, нежные и романтичные особы, которые вечно ищут чего-то возвышенного. В быту они опрятны, по характеру – спокойны, всегда выглядят безукоризненно;

– **в пижаме из фланели или другой мягкой ткани** спят женщины отзывчивые и заботливые, улыбчивые и ласковые. Они практичны, любят отдыхать на природе;

– **в коротеньких рубашонках-распашонках** спят женщины женственные, которые хотят, чтобы их баловали, холили и лелеяли. Они обожают ужинать при свечах со всеми вытекающими последствиями;

– **в детских пижамках** спят те, кто всему на свете предпочитает тепло и уют постоянных отношений;

– **в футболках или майках** спят добродушные и приветливые женщины, которые легко сходятся и расходятся с людьми;

– **в чем мать родила** спят женщины независимые, чувственные и взбалмошные, которые легко отвечают на встречное чувство.

«SPEED-INFO», № 9, 97г.

К вашему столу

Оформление бутербродов

1. Яйца варить 10 мин., остудить в холодной воде, очистить.

Сыр нарезать кубиками, редис вымыть, нарезать тонкими кусочками. Зеленый лук вымыть в проточной воде, обсушить, мелко нарезать.

Сыр, редис перемешать. Заправить растительным маслом, лимонным соком, солью и перцем. У кусочков хлеба срезать корку и разрезать их по диагонали. Положить на них нарезанные кружочками яйца. Сверху положить сырную массу и посыпать зеленым луком.

2. Хлеб намазать маслом и не очень крепкой горчицей. Сверху положить, чередуя, разрезанные вдоль жареные сардельки и кружочки редиса. Посыпать зеленым луком.

3. На смазанный маслом кусок поджаренного белого хлеба положить ломтик копченой горбуши. Сверху – кружочки вареного яйца. Из кондитерского мешочка выдавить вокруг яиц майонез. Затем разрезать бутерброд по диагонали острым ножом. Украсить разрезанными на четыре части дольками лимона и укропа.

К сведению рекламодателей!

Еще раз напоминаем: объявления организационного характера, коммерческая реклама, грузоперевозки, УСЛУГИ публикуются ЗА ПЛАТУ.

Средства по уходу из кожи и меха фирмы

«SALAMANDER»

ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ ОБУВИ убивает микробы, превосходно устраняет запах пота. Цена 50 руб. за шт.

КРЕМ-КРАСКА ДЛЯ КОЖИ. Для ухода рекомендуется применять средство в виде аэрозоля. После нанесения дать ему высохнуть и взъерошить кожу специальной губкой для чистки шлифованной кожи, чтобы сохранить бархатистый вид кожи (иначе со времени волокна будут склеиваться). Цена 60 руб.

КРЕМ-КРАСКА ДЛЯ МЕХА, освежает цвет меха и подкрашивает. Цена 60 руб. за шт.

ПРОПИТКА (ЗАЩИТА) ДУБЛЕНОК ОТ СНЕГА, ДОЖДЯ. Пропиточное средство фирмы «SALAMANDER» покрывает поверхность кожи и текстиля водоотталкивающей пленкой, которая защищает от грязи, пыли и пятен. Цена 50 руб. за шт.

Для удаления пыли и грязи подходят **ЛАСТИКИ** для кожи-велюр:

ЛАСТИК ДЛЯ ЧИСТКИ ДУБЛЕНОК. Цена 60 руб. за шт.

ЛАСТИК ДЛЯ ЧИСТКИ ИЗДЕЛИЙ ИЗ НУБУКА. Цена 60 руб. за шт

ТЕЛ. 5-18-08, ПОСЛЕ 20.00.

ПРОДАМ:

- попугайчиков, недорого. 2-09-37.
- музыкальные ходунки, кресло-горшок, манеж, контейнер для питания. 30 лет Победы, 21-38.
- комнату 14 кв. м, 10 м-н, кухня на 8 семей. Сар. шоссе, 25-48.
- новую черную шубу из искусственного меха, р. 48-50, 300 руб. Шевченко, 120а-63.
- новую женскую натуральную дубленку, р. 48-50. Шевченко, 120а-63.
- спутниковую антену, модель NTV Plus 2000. 3-92-23, после 19.00.
- туфли белые, свадебные, новые, р. 35,5, недорого. 3-60-19.
- полушубок детский (желтого цвета), р. 44-46, недорого. 3-60-19.
- новую 1-комн. кв., 38,4 кв. м. Сар шоссе, 85/3 кв. 58 или 59.
- дачу на Иргизе, 5 соток, кооп. «Надежда». 1-08-79.
- в 5а м-не малометражку, 13 кв. м, 3/9, с телефоном. 3-87-40.
- велосипед «Кама», новый, недорого. 2-75-04.
- ванну в комплекте с раковиной (пластик, цв. бордо). 5-15-23.
- палас 3х5, отечеств. пр-ва, можно стирать, красно-желто-коричневая гамма (осенняя листва). 5-15-23

SOS SOS SOS

- утеряны документы на имя Голштейна Василия Юрьевича. Прошу вернуть за вознаграждение 2-26-61
- нашедшего документы на имя Сергеева Сергея Ивановича, прошу вернуть за вознаграждение. Ленина, 60-6.
- владельца военного билета Сажина Сергея Лаврентьевича просим обратиться по тел. 3-32-79, раб
- пенсионер потерял очки на ул Минской, футляр коричневый Верните, пожалуйста, он без них ничего не видит, а купить нет денег. Спасибо! 2-29-85.
- утерян паспорт на имя Смолиной, вознаграждение гарантируется. 4-49-15.
- нашедшего водительское удостоверение и тех. паспорт на имя Рындина С. А. прошу вернуть за вознаграждение. 2-26-61.

Профессиональный ремонт телерадиовидеоаппаратуры. Тел. 2-23-05.

МАСТЕРСКАЯ
Советская, 69а, (ост «Ст. рынок»).
Шлаклевка – 5,5 руб. за 1 кг.
Тел. 5-15-66.

УСЛУГИ:

$ Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Гарантия до 2-х лет. Тел. 3-70-48, 2-24-85.

$ Ремонт, перепланировка квартир, кафель, строительство. 2-19-34, вечером.

$ Качественно и недорого отделочные работы: кафель, мрамор, установка памятников. 3-49-01.

$ Ремонт холодильников. 2-50-12.

$ Ремонт холодильников. 4-27-11.

$ Металлические двери, решетки. 1-29-87.

$ Теле-, видеоремонт импортной и отечественной аппаратуры. 4-11-93, 3-16-22.

$ Грузопассажирские перевозки «М-2141». 4-94-81, вечером.

$ Ремонт телевизоров с гарантией. 4-78-18.

$ Стоматологическая помощь. Школа № 27, 10 м-н. Умеренные цены. 3-37-51.

$ Ремонт холодильников «Стинол». Гарантия. 2-49-89.

$ Металлические двери, ворота. 9-38-01, 4-83-37.

$ Выполню для студентов контрольные и курсовые по русскому языку и литературе. 5-15-23.

$ Ремонт слуховых аппаратов всех типов. Шевченко, 121–53. 2-47-78.

$ Видеосъемка, фотосъемка, печать фотографий. 5-62-07.

ПРИНИМАЕМ НА КОМИССИЮ ИЗДЕЛИЯ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА: ФАРФОР, СТЕКЛО, ХРУСТАЛЬ И Т. Д. ТОРГЦЕНТР 9 М-Н, СШ. № 28, КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН.

РАЗНОЕ

- сниму 3-комн. кв. с телефоном, без мебели. 3-36-73, после 18.00.
- кто хочет избавиться от алкогольной зависимости бесплатно? 9-35-04, в среду с 20 до 21.00
- сниму 1-комн. кв. в 4б м-не, рядом с остановкой. Недорого. 2-58-85
- отдам пушистую кошечку в добрые руки. Леонова, 31-66
- отдам симпатичных пушистых котят бело-черного цвета в хорошие руки Шевченко, 6-36
- сниму квартиру на длит. срок Предоплата. 1-30-00
- сдам комнату с ч/у в 4 м-не Предоплата за полгода. 5-07-41
- сдаю в аренду дачный участок, 10 соток, насаждения, за Маянгой 1-25-83
- сдам комнату с балконом безработной девушке за услуги домработницы. 2-47-24
- сдаю 1-комн. кв. 2-95-08
- сдам квартиру с ч/у. Предоплата 3 месяца 3-47-97, вечером
- сдам 1-комн. кв. за Олимпией. 4-85-77
- сдам в аренду гараж трехуровневый за ст. "Труд". 3-91-68.
- сниму в аренду дачу или участок бесплатно. Сарат. шоссе. 85, корпус 3, кв. 30
- услуги няни, возраст ребенка значения не имеет. 50 лет ВЛКСМ, 19-30
- возьмусь ухаживать за пожилой женщиной с правом наследования жилья. 50 лет ВЛКСМ, 19-30.
- услуги домработницы, няни. 2-89-04.

РАБОТА:

- ищу работу продавца, буфетчицы. 28 лет. 4-86-50.
- ищу работу кладовщика или секретаря-машинистки. 2-89-04.
- ищу дополнит. работу по вечерам. 3-12-66, после 18.00.
- ищу работу, есть автомобиль. 5-89-35.
- ищу работу электромонтёра по совместительству. 3-50-69.
- ищу работу водителя, категория "В, С". 3-85-34.
- ищу любую работу на даче и другую. 49-25-8, до 22.00.
- молодая женщина, 27 лет ищет работу. Есть опыт работы с детьми, администраторской деятельности. 2-95-70, соседи 20.00-22.00.

МЕНЯЮ:

- 3-к. приват. кв., 38,9/60,5, 5/5, на две 1-к. кв. в жилгородке. 4-23-48, после 20 00.
- 4-к. кв. на 2- и 1-к. кв. 2-77-40.
- 1-к. кв., 18,5, 2/5, в 10 м-не, на 2-к. кв. во 2, 4 м-не, без доплаты. 3-87-07.
- видеокамеру "Панасоник" на импорт. телевизор. 2-42-87.

САХАР

ФАСОВКА 25-50 кг

ЧАЙ, МУКА, КРУПЫ, ГАЗВОДА

<<РОСИНКА>>

ОПТОВИКАМ СКИДКИ

Территория базы ПФК «Надежда».
Въезд во вторые ворота.
2-61-34.

КУПЛЮ:

- "Москвич-2141", б/у, но не старше 5 лет, с жигулевским двигателем, недорого. 3-16-93.
- старую мебель для дачи. 2-48-38.
- бинокль 20-кратный за 300 рублей. 3-69-64.
- детский 3-колёсный велосипед, б/у или новый. 2-61-54.
- квартиру в 4 м-не. 2-43-38, вечером.
- электроплиту с духовкой в хорошем состоянии. 3-60-19.
- гитару шестиструнную, недорого. 2-11-56.
- оверлок (новый), детский велосипед, новый или б/у. 3-32-18 (раб.).
- недорого лекарство румалон солкосерил. 3-97-98.
- 1- или 2-к кв 3-97-98.
- лодку типа "Прогресс". 1-05-92.
- стенку, недорого 3-83-77.
- коричневый дерматин (можно темно-бордовый). 4-90-41.

КУПЛЮ:

- "ГАЗ-24", битую, гнилую, не на ходу, с документами. 3-30-68, вечером.
- игровую приставку "SUPER NINTENDO", в пределах 500 рублей с картриджами. 4-26-73. Андрей.
- небольшой домик в старом городе. 5-41-54.
- детскую летнюю коляску отеч. пр-ва, недорого. 4-22-31.
- дачу в районе старой пристани. 5-37-89.
- "ВАЗ-2101" аварийный, дешево. Варианты. 1-13-88.
- подростковый или женский велосипед за 350-400 рублей. 2-29-31.
- стиральную доску, не дороже 25 рублей. 9-11-56.
- эквалайзер и приставку "Вега" или "Радиотехника" в комплекте. 1-13-90.
- недорого щенка английского бульдога. 5-39-73.

КУПЛЮ: участок под застройку или дом под снос, пескоструйный аппарат, аппарат по производству керамзитовых блоков.

ВЫПОЛНИМ строительные работы (лицензия № 203414).
Тел. 5-71-14. Транк. тел. 5-54-76*12.

МЕНЯЮ:

ЗНАКОМСТВА:

Если срочно нужен отдых,
Если город надоел –
Вверх по матушке, по Волге
Приглашает **«МАРИЙ-ЭЛ»**

ОТПРАВЛЕНИЕ

	Новая пристань	5 мкр-н
среда	18.30	18.45
суббота	16.30, 18.30	16.15, 18.45
воскресенье	16.30, 18.30	16.15, 18.45

Продолжительность прогулки 2 часа

3/9, с телефоном. 3-87-40.

• велосипед «Кама», новый, недорого 2-75-04

• ванну в комплекте с раковиной (пластик, цв бордо) 5-15-23

• палас 3х5, отечеств пр-ва можно стирать, красно-желто-коричневая гамма (осенняя листва) 5-15-23

Профессиональный ремонт телерадиовидеоаппаратуры. Тел. 2-23-05.

МАСТЕРСКАЯ
Советская, 69а, (ост «Ст. рынок»).
Шпаклевка – 5,5 руб. за 1 кг.
Тел. 5-15-66.

ПРИНИМАЕМ НА КОМИССИЮ ИЗДЕЛИЯ НАРОДНОГО ПРОМЫСЛА ФАРФОР, СТЕКЛО, ХРУСТАЛЬ И Т. Д.
ТОРГЦЕНТР 9 М-Н, СШ. № 28,
КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН.

• ищу работу, есть автомобиль. 5-69-35.

• ищу работу электромонтёра по совместительству 3-50-69.

• ищу работу водителя, категория "В, С". 3-85-34.

• ищу любую работу на даче и другую. 49-25-8, до 22 00

• молодая женщина, 27 лет ищет работу. Есть опыт работы с детьми, администраторской деятельности. 2-95-70, соседи 20.00-22 00

• оверлок (новый), детский велосипед, новый или б/у. 3-32-18 (раб.).

• недорого лекарство румалон солкосерил. 3-97-98

• 1- или 2-к. кв. 3-97-98.

• лодку типа "Прогресс". 1-05-92

• стенку, недорого 3-83-77.

• коричневый дерматин (можно темно-бордовый). 4-90-41.

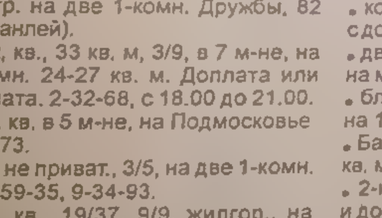
• подростковый или женский велосипед за 350-400 рублей. 2-29-31

• стиральную доску, не дороже 25 рублей. 9-11-56.

• эквалайзер и приставку "Вега" или "Радиотехника" в комплекте 1-13-90.

• недорого щенка английского бульдога. 5-39-73.

Если срочно нужен отдых,
Если город надоел –
Вверх по матушке, по Волге
Приглашает «МАРИЙ-ЭЛ»



ОТПРАВЛЕНИЕ

	Новая пристань	5 мкр-н
среда	18.30	18.45
суббота	16.30, 18.30	16.15, 18.45
воскресенье	16.30, 18.30	16.15, 18.45

Продолжительность прогулки 2 часа.
Принимаются коллективные заявки.

Справки по тел. 2-19-57.

МЕНЯЮ:

• 3-к. приват. кв., 38,9/60,5, 5/5, на две 1-к. кв. в жилгородке. 4-23-48, после 20 00.

• 4-к. кв. на 2- и 1-к. кв. 2-77-40

• 1-к. кв., 18,5, 2/5, в 10 м-не, на 2-к. кв, во 2, 4 м-не, без доплаты. 3-87-07.

• видеокамеру "Панасоник" на импорт. телевизор. 2-42-87

• коллекцию летней одежды "Джердаш" и "Баур". 5-09-30.

• 3-к. кв. на ул. 30 лет Победы, на 2- и 1-к. кв. Варианты. 1-33-79.

• синтезатор "Атланта-1500 стерео" на CD-плеер. 1-13-90.

• 1-к. кв., 19/37, 9/9, жилгородок, на равноценную в новых р-нах. 3-98-21, вечером.

• 1-к. кв., 11 м-н, солнечн. сторона, на 2-к. кв. во 2, 3 м-нах, с балконом 3-85-45 (родителей)

• 3-к. приват. кв. в 4 м-не, 48/62, 2/5, на 2-к. кв. и доплату, варианты. 1-31-46

• 3-к. малометражку, 41/29,6, 4/5, 3 м-н, на большую с доплатой 3-89-00, после 17.00.

• 2-к. кв., 5/5, на 1-к. кв. в новых р-нах с доплатой. 3-03-46.

• дом недалеко от старого рынка на кв. 4-15-82

• две 2-к. кв. в 7 и 10 м-нах на 3-к. кв. со вставкой, или 4-к. кв. в 7 или 9 м-нах. 3-89-63.

• 2-к. кв., 24/43, 9/9, и а/м "Ока-11113", новая, на кв. большей площади в новых р-нах. 1-06-95.

• 3-к. кв. 9/9, на 2-к. кв. и доплату, или комнату, без посредников 3-03-74

• малосемейку в жилгородке, 18,5/24,5, 2/9, на 2-к. кв. 1-29-65.

• 3-к. кв., 46,7 кв. м, и 1-к. кв., 12,5 кв. м, на две 2-к. кв. 5-61-93.

• дом в с. Горяйновка на гараж или комнату с ч/у. 3-61-76.

• 3-к. кв., 3 м-н, 44,7 кв. м, 2/5, на 2- и 1-к. кв. или сем. общежитие Леонова, 19-36, вечером.

• 3-к. кв. в жилгородке на 2-к. кв. в 9-эт. доме и малосемейку (12 кв. м). 9-70-59 (раб.).

• 2-к. приват. кв., 24 кв. м, и комнату с ч/у, 14 кв. м, на две 1-к. кв. 9-71-38.

• дом на две 1-к. кв., варианты. С. Лазо, 64.

• 3-к. кв, 2 м-н, 3/5, тел., на 2-к малометражку и 1-к. кв. 2-18-01.

• 3-к. неприват. кв., 3/5, 33,2/50,6, на две 1-к. кв. 4-59-35, 9-34-93.

• 3-к. "клопятник" на 2-к. кв. или продам. 2-64-01.

• дом в с. Ивановка на 1-к. кв 2-42-96.

• 4-к. кв, 3 м-н, на две 1-к. кв., в любом р-не города, варианты Лобачевского, 116-140.

КУПЛЮ: участок под застройку или дом под снос, пескоструйный аппарат, аппарат по производству керамзитовых блоков.

ВЫПОЛНИМ строительные работы (лицензия № 203414).
Тел. 5-71-14. Транк. тел. 5-54-76*12.

МЕНЯЮ:

• 2-к. кв., 48 кв. м, 8/10, 6 м-н, на две малосемейки, варианты. 2-59-09

• 3- к. кв., 46/62, на 2-комн. кв. 2-56-95.

• 4-к. кв, 46/62, 4/5, на 2- и 1-к. кв. 5-04-94.

• Балаково на Саратов. 3-к. приват. кв., 32/48, 4/5, р-н "Обелиска", на 2- или 1-к. кв., возможен обмен мебелью. 5-57-80

• дачу на «Песках», 5 соток, на мебель, стройматериал. 6-44-47

• 1-к. кв., у б-цы «Водников», 16,3/34, 1/9, на 2-к. кв. с доплатой. 5-71-14.

• 3-к. кв., 2/5, р-н Дзержинского, на 2-к. кв. 4-84-54

• 4-к. кв., 44,3/61, 5/5, на 2-к. кв. с доплатой. Шевченко, 101-14

• 3-к. кв. со вставкой, 39 кв. м, 1/9, погреб, на 2- и 1-к. кв. Героев, 29/8-4

ЗНАКОМСТВА:

♥ Познакомлюсь с порядочным мужчиной, 47-53, материально и жильем обеспеченным. Главпочтамт, д/в, п/п IV-РУ № 680925.

♥ женщина, 49/158, познакомится с порядочным мужчиной для серьёзных встреч. Главпочтамт, д/в, п/уд № 1412.

♥ женщина, 41 г., с ребенком, будет рада знакомству с мужчиной 45 и более лет, без проблем. Главпочтамт, д/в, п/п I-ФК № 674385.

♥ вдова, 30/160/50, познакомится с мужчиной 25-38 лет, дети не помеха, для создания семьи. Балаково, 23, д/в, п/п XII-РУ № 541506.

Организация ГСМ
ПРОДАСТ и КУПИТ ОПТОМ
за наличный и безналичный расчет.
Тел. 3-38-36, с 10 до 14 часов.

МЕНЯЮ: МЕНЯЮ: МЕНЯЮ: МЕНЯЮ:

• 4-к. кв., 47/62, на 2-к. с доплатой Минская, 51-69.

• 3-к. кв. 51/60 на две 2-к. кв Варианты. Шевченко,79а-10

• дачу в городе на дом под дачу в селе. 4-08-91.

• 4-к. кв., 7/12, на 2- и 1-к. кв Каховская, 9-45.

• 3-к. кв. на 2- и 1-к. или малосем., или на 2- с доплатой. 3-83-77.

• благоустроен. комнату 12/28, 1/9, на равноцен. с 1 по 4 м-ны с доплатой. Минская, 29а-26, после 18 00

• приставку "Супер нинтендо", б/у, с 3-мя кассетами на взрослый велосипед в хор. сост. Леонова, 18-32.

• 4-к. приват. кв., 9/9, на 2- и 1-комн. "Клопятник" и пос. Дзержин не предлагать. 4-96-63, после 18.00

• 1-к. кв. 19,2/34,9, р-н Дзержинского на 2- или 3-к. в пос. Дзержин. с доплатой. 9-25-21

• дом 36 кв. м, газ, вода, надворн. постр. на две 1-комн. Дружбы, 82 (Сазанлей).

• 2-к, кв., 33 кв. м, 3/9, в 7 м-не, на 2-комн. 24-27 кв. м. Доплата или комната. 2-32-68, с 18.00 до 21.00.

• 4-к. кв. в 5 м-не, на Подмосковье 3-14-73.

• 3-к. не приват., 3/5, на две 1-комн. кв. 4-59-35, 9-34-93.

• 1-к. кв., 19/37, 9/9, жилгор., на равноцен. в новых р-нах. 3-98-21, вечером.

• 3-к приват кв., 48/62, 2/5, на 2-комн и доплату Варианты 1-31-46

• 3-комн. кв. 44,7, 2/5 дома в 3 м-не на 2- и 1-комн (или сем. общ) Леонова, 19-36, вечером.

• 3-к кв , 3/5, телефон, во 2 м-не, на 2-комн малометр. и 1-комн. Варианты 2-18-01

• 2-к кв "клопятник" в 3 м-не, на 1-к кв с балконом 4-47-98

• Саратов на Балаково. 2- к. кв с комната на 3-к кв и доплату 4-04-04 20.00-21.00

• 2-к. кв., 44/30,5, 3/5, на малосем или 1-к. кв. Героев, 3-40

• 3-к. кв. на 2- и 1-комн. или 2- и доплату Варианты. 1-12-18

• 1-к. кв. на 2- с доплатой. 5-71-14, 5-41-54

• 3-комн. кв., 33,8 кв. м, 2/5, на 3 большей площ. с тел. с 5 по 7 м-ны 3-35-84

• срочно 1-к. кв. в 5 м-не на комнату с ч/у в 4 м-не. 1-13-70, вечером

• 4-к. кв. на 2- с доплатой в любом р-не. Шевченко, 100-2

• две 1-к. кв. на 3-комн. 4-85-09

• дом, 20 соток, надворн. постр., насажден. на кап. гараж. 2-15-98

• 2-к. кв., 31 кв. м, 3/5, в 4 м-не на малосем. 18 кв. м. и доплату 5-90-13

• две комнаты, 16,4 и 12,7, 8/9, в 6 м-не, на 1-к кв. Варианты. 3-31-15, 9-44-45

• "Москвич-2141", 56 тыс. км. пробег, на комнату с ч/у. 3-45-85

• комнату в "Светлане" на большую с доплатой. 2-45-11, 62-3-42, 5-42-86

• две комнаты, удобства на 8 семей на малосемейку Героев, 1-186.

• благоустр. комнату в жилгородке на 1-к. кв. с доплатой. 9-43-07.

• Балаково на Волгоград, 1-к. кв., 19 кв. м, 9/9. Варианты. 3-33-69.

• 2-к. кв. в 8 м-не, на 1-к. 19 кв. м. и доплату. 2-41-94.

• 3-к. кв. в жилгородке, на 2- и малосем. 4-01-57.

• Воронежскую обл. на Балаково. Половину коттеджа и комнату в общежит. на квартиру. Варианты. Титова, 33а-36.

• 2-к. кв., 24/40, 3/5, на квартиру большей площ. Доплата. 4-22-31.

• 2-к. кв., 27/48, 4/9, в р-не "Олимпии", на 2-к. кв. 33 кв. м. 5-82-34.

• две малосемейки по 19 и 18 кв. м в 10 и 4 м-нах, на 3-к. кв. 2-97-15.

• 3-к. кв., 7/9, на 2- и 1- или доплату Сар. Шоссе, 37а-96, вечером.

• 1-к кв., 16,3, 1/9, на 2-к. с доплатой в жилгородке. 5-71-14, 5-41-54

• 3-к. кв. в жилгородке, на 2- и 1-к кв. 92-7-43, Ольга

• 2-к кв., 30, 5 кв. м, на дом в черте города. 2-88-54

• Вольск на Балаково, 3-к. кв. на равноцен или 2-к. кв. в любых р-нах. 2-74-63

• Балаково на Саратов. 2-к кв на дом или продам. Леонова 21-45

• Балаково на Вольск, 2-к кв на равноцен. 2-88-54

• 2-к. кв. в р-не старого вокзала, на 2-к. с доплатой во 2, 3 м-нах 2-88-54

• 1-к. кв., 19 кв. м, в 8а м-не, на меньшую с 1 по 3 м-ны с доплатой. Комарова, 148-17

• новые телевизоры "Шарп" 37 см и магнитофон "Сони" на телевизор 54 см. 3-69-64

• Талды-Курган, 2-к. кв., 30 кв. м., в центре, на Балаково. 2-06-54

• 2-к. кв., 1/5 в 4 м-не и комнату с ч/у в 6 м-не, на 2-, 3-к. кв. в новых р-нах. 1-27-03

• 2-к. кв., 33 кв. м, 2/9, приват. в 6 м-не, на 3-к. кв. в новых р-нах. 3-99-94

• 3-к. приват. кв., 32/48, 4/5, в Балакове на 2- или 1-к. кв. в Саратове. 5-57-80.

• 4-к. кв., 1/5 дома в жилгородке на 2- и 1-к. кв. 4-21-77.

• а/м «ВАЗ-2109», 1988 г. в., и кап. гараж на малосемейку 3-76-32.

• 2-к. кв. на 1-к. кв и доплату. 9-45-86, 2-77-92.

• 3-к. кв., 48/62, 2/5, в 4 м-не, на 2-к. кв. и доплату. Шевченко, 120а-26.

• малосемейку 18,5, 5/5, на 2-комн. и доплату. 2-25-85.

• 3-комн. кв. на малосем. и доплату или продам. Шевченко, 2-104.

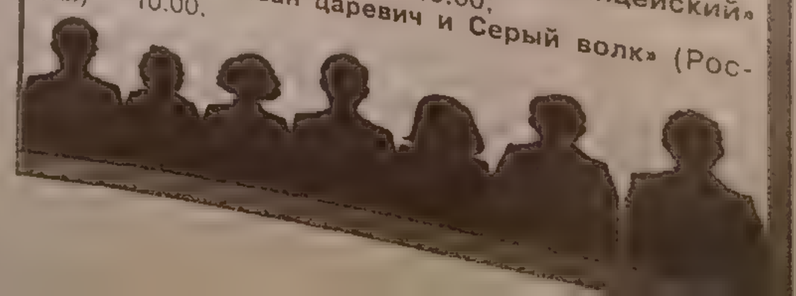
• 1-к. приват. кв., 19 кв. м, 1/9, и комнату в 10 м-не, на 2-к. кв. Героев, 58а-2.

ПРИГЛАШАЕМ В КИНОТЕАТРЫ
с 17 по 23 мая

"Россия"
эротический фильм «Роковая связь» (США) – 11.00, 14.00, 17.00, 20.00;
22-23 мая: фильм детям «Зоопарку снятся сны» (Венгрия) – 10.00.

"Космос"
комедия «Горько!», (Россия) – 13.00, 15.00, 17.00, 19.00;
фильм-сказка «Аленький цветочек» (Россия) – 9.00, 11.00.

"Октябрь"
приключенческий фильм «Гладиатор полицейский» (США) – 13.00, 15.00, 17.00, 19.00;
мультсборник «Иван царевич и Серый волк» (Россия) – 10.00.



продам: продам: продам: продам:

• дачу. 2-92-28.
• дачу на Песках, недорого, 5 соток. 6-44-47.
• дачу, мебель в хор. сост. 5-12-09.
• 1-комн. кв. по ул. Ф. Социализма, д. 11. 5-71-14, 5-41-54.
• дом в деревне под дачу, около речки, 30 кв. м, 6 соток, 50 км от города, 7 тыс. руб. 2-83-81.
• «ВАЗ-21063», 1984 г. в. 4-36-43.
• пуховый матрац. 2-08-85.
• бра (бронза+хрусталь), 2 шт. х 150 руб. 3-82-32, вечером.
• проектор полуавтомат «Экран-3». 3-82-32, вечером.
• костюм мужской, р. 48-172, пр-во Финляндия. 3-82-32, вечером.

САХАР
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ.
Тел.: **2-46-49, 2-37-21.**

• пальто зимнее мужское, р. 48-176, с каракул. воротником, серое. 3-82-32, вечером.
• осциллограф цифровой С1-116 с мультиметром, частотомером, 250 мГц. 3-82-32, вечером.
• мотор и запчасти к лодочному мотору "Вихрь-30". 4-61-61, вечером.
• чесальную машину, с. Натальино, Гагарина, 20.
• аппарат "Вагнера" для побелки, покраски, однофазный, напряжение 220V, 4 тыс. руб. 2-84-95.
• 3-комн. кв., 48/65, в р-не рынка 2 м-на. Минская, 29а-103, после 18.00.
• пианино черного цвета. Чапаева, 133-72.
• диски, резину. 1-22-75
• дачный участок в кооп. «Березово», 10 соток, недорого. 2-80-98.
• свадебное платье, р. 46-48, 500 руб. 3-56-96.
• палас 2х3, новый, два газ баллона. 2-17-42.
• 1-комн. кв. в 4 м-не, 70 т. р. 4-92-54.
• дом в с. М. Кушум, газ отопление, 25 соток. 3-08-51.
• "ГАЗ-53", самосвал, на ходу, недорого. 1-38-92.
• утюг простой, греть на газе, в отл. сост., 70 руб. 2-24-85.
• 2-комн. кв. (5/5); гараж р-н ст. "Труд" 4-31-79.
• двигатель "М-2141", запчасти; 3-ст. шифоньер; соковарку. 4-31-79.
• коляску "Бемби", зимнюю, синюю, 100 руб. 5-15-23.
• детский велосипед до 7 лет. 3-18-55.
• трубы D=48 мм. 2-32-99.
• "ВАЗ-21013", 1986 г. в. 1-03-26.
• детскую коляску импр. пр-ва, 400 руб., трельяж, б/у, хор. сост., 200 руб. 4-78-18

ПРОДАМ
кассовый аппарат
стеклянные горки.
Недорого.
2-80-92.

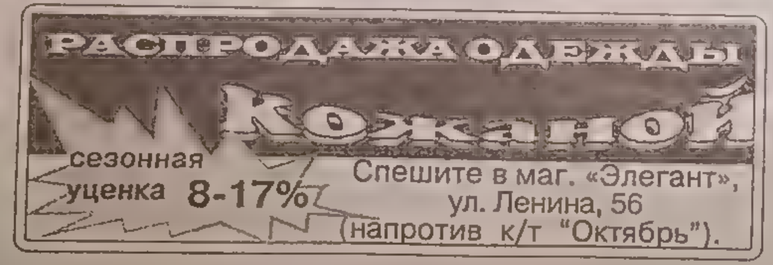
• памятник мраморный, 2100 руб. 3-21-64.
• продам дачу за АЭС. 1-24-08.
• японский видеомагнитофон "Шарп", цена намного ниже магазинной. 2-96-11
• 3-комн. кв., бол. кухня, с ремонтом на Ленина. 4-75-77.
• одежду, обувь для девочки 3-6 лет, б/у. 3-50-72.
• магнитофон приставку "Нота-203", стерео, 100 руб. Заречная, 8-103.
• магнитофон приставку "Орель-306", стерео, подкассетник на 18 кассет за 200 руб. 2-54-58
• дом 50 кв. м, с. Дмитриевка, хозпостройки, огород, 15 соток, на б. р. Волги. 9-33-21.
• холодильник "Юрюзань", б/у. 1-27-94.
• цв. телевизор "Электрон", б/у. 1-27-94
• шкаф-горку под посуду, трельяж, недорого, в хор. сост. 2-33-84, 2-62-08
• унитаз в отл. сост., недорого. 5-93-72.
• стенку. 4-87-97
• микроавтобус "фольксваген-транспортер", 8 мест, дизель, 1990 г. в., 80 тыс. руб. 3-48-37, 1-06-17.
• дом на берегу Иргиза в селе Криволучье. 2-90-92.
• шикарное свадебное платье, дорого. 9-34-56.
• межкомнатные двери, б/у, дешево 9-34-56
• дачу на Калинихе, ухожена. 4-85-77.
• подставку к телевизору и стабилизатор. 2-33-68.

• старый телевизор "Садко". 3-06-88.
• фотоувеличитель, недорого. Заводская, 63-5.
• 2-комн. кв. с ч/у, в старом городе, недорого. 4-02-08, с 19.00 до 21.00.
• дачу 10 соток, домик, все насаждения. 9-33-40.
• летнее новое пальто, цвет хаки, р. 50-52. 2-33-68, после 17.00.
• два 1-створ. шкафа пр-во "Саратов", б/у. 3-96-81.
• "ЗИЛ"-"бычок", новый, термобудка, варианты. 2-60-27.
• подставку к телевизору и стабилизатор. 2-33-68
• дачу, 4 сотки, "Романтик" за АЭС, на море. 3-14-73.
• 4-комн. кв., 5 м-н, варианты. 3-14-73
• взрослый "Мишель"-гарнитур, цена ниже магазинной. 3-34-91.
• шиньон-волос-русый, длина-60 см, 100 руб. 1-44-81
• компакт-диск, плейер "Technics" SL-PG 580 A, профессиональный, новый, с пультом д/у. 4-21-51.
• ульи, рамки, алоэ (цветок) на лекарство, воск, сушь. Героев, 3А-36
• куртку из овчины для рыбака, недорого. 3-03-74
• рабочий ч/б телевизор, приставку-магнитофон "Нота". 3-03-74.
• сегу "Megadraiv I" с 3 кассетами за 500 руб. 9-20-91.
• два саратовских кресла, б/у, 300 руб. 1-23-38, после 17.00
• шерстяной ковер 2х3, пр-ва Молдова 1-23-38, после 17.00.
• кап. гараж, 4 б м-н, за рынком с Натальино, ул. К. Маркса, 43
• сварочный трансформатор на 220 В. 5-03-36
• книжный шкаф, б/у, недорого, новую норковую шапку-ушанку, верх замша, р. 59, недорого. 3-22-80
• дом в с. Богатое, Вольского р-на, надворные постройки, гараж, баня, сад, огород, 30 соток. 3-22-80, 3-20-75.
• 3-комн. кв. 2-53-50.

• "ВАЗ" – 11113 "Ока", 1997 года, 32 т.р. 3-09-37.
• запчасти "ВАЗ": двиг.-01, КПП-4 ступ задн. мост, б/у. Шевченко, 38-19.
• мопед "Верховина", треб. мелкий ремонт. Тринавская, 26/1-45, с 17.00
• спортивную стенку-комплекс "Здоровье". 5-16-86, с 18.00
• 3-комн. кв. 39/60, 9/6, в р-не "Дет мира". 5-75-32.
• 4-комн. приват. кв. 44/62, 1/5, 115 тыс. руб. Рабочая, 39-92.
• 1,5-спальную кровать, б/у, недорого. 4-63-18
• а/м "опель-омега" 1990 г.в., темно-бутылочного цвета. 4-43-40.
• кап. гаражи в р-не новой пристани. 4-61-50
• металл. гараж с погребом в 4б м-не 2-34-88
• промышленную швейную машину 697 кл. 1-44-77
• 2-спальную деревян. кровать в хор. сост. 3-26-82
• 1-комн. кв. 19/37/7, в 9 м-не Тринавская, 26/6-71
• унитаз с бачком полимербетон 1-31-46
• новый весенний детский комбинезон до 1,5 лет, 120 руб. 4-64-91
• игровую приставку "SONY", два джойстика, 6 дисков. 1-11-17.
• новую соковыжималку "Северин" 2-87-69, после 18.00
• свадебное платье на обручах "декольте", р.46-48, 650 руб. 3-79-33.
• очки детские +0,5, новые. 3-79-33.
• детские складные напольные качели-стульчик, 3-колесный велосипед 1-44-60
• дом недалеко от старого рынка с погребом 4-15-82
• недорого татарскую надгробницу. 2-65-46
• 2-комн. приват. кв 28/42, 4/5, без балкона. Вокзальная, 17а-71.
• рентген-пленку в упаковке (5 шт.) и лекарство "тразограф", недорого. Вокзальная, 17а-71.
• пол-дома, 3 сотки, газ, вода в п. Сазанлей, 80 тыс. руб. 1-45-56, 1-50-16.
• видеоплейер "Панасоник-П05» (пишущий), магнитофон 2-кассетный «Техникс 575». 3-86-34.
• воздухоочиститель кухонный "Экма". 3-86-34.
• новый прицеп к легковому автомобилю. 3-63-04.
• 2-комн. кв., 33/53, 6/9, 9 м-н. Героев, 3-40.
• 3-комн. кв., вставка, 39/63, 1/9, 9 м-н. Героев, 3-40.
• сухое соевое молоко, двигатель «М-2141» и запчасти, шифоньер, соковарку. 4-31-79.
• дверной блок. 4-63-37.
• аккумулятор 12-вольтовый. 4-63-37.
• новую кофеварку «Мулинекс». 4-63-37.
• мандолину 4-04-58.
• аккордеон, немецк, 2/4, 40х26х3. 4-04-58.
• «ЗАЗ-965», 30 л. с., горбатый, 350 руб. Московская, 49-1.
• металл шкаф, 110х110х40, с замком, 300 руб. Минская-75, маг. «Весна», хоз. отдел.
• металл. дверь, недорого. 2-03-16.

• дом, 35,3 кв. м, газ. отопление, вода, надворн. постр., 6 соток. Сазанлей, ул. Дружбы, 82.
• дешево, две новые двойные двери на лоджию в панельном доме. Героев, 3-40.
• 2-комн. кв., 34 кв. м, 1 этаж. 4-32-53.
• земельный участок, или отдельно: емкость, ворота для дачи, столбы металл., блоки (6). 2-29-14.
• лекарства: метандростенолон, ретаболил, протеин, пояс тяжелоатлетический. 3-40-68, Алексей.
• 1-комн. кв., 19,1 кв. м, 2/9, 8 м-н, и 2-комн. кв., 25 кв. м, 4/5, 6 м-н. 3-95-63.
• магнитофон «Электроника» МП-204, стерео, усилитель «Вега» 104-120С, мощность 2х25 Вт, колонки «Вега» 25АС-109. 3-42-38.
• дачу «Мичуринец», есть дом, все насаждения. 3-04-43.
• срочно, 3-комн. кв., 4 б м-н, 14/16, балкон, 2 лифта, вахтер, 85 тыс. руб. 2-90-04, 2-99-66.
• дачный участок на сбросном канале, 10 соток, вода. 2-57-26.
• унитаз с бачком из полимербетона. 1-31-46.
• магнитофон-дека-приставку «Айва-РТ-450», новую. 49-2-58, до 23.00.
• редуктор заднего моста «М-412», б/у, в раб. сост., недорого, варианты. 5-94-78.

• 1,5-сп. кровати, трюмо. 5-01-15.
• стиральную машину «Ока». 5-01-15.
• инвалидную коляску, недорого. 5-01-15.
• подставку под ТВ 50 руб. 5-01-15.
• шифоньер полированный, дешево. 5-01-15.
• «ВАЗ-21043», 1997 г. в., подкрылки, музыка, 62 тыс. руб. 9-03-21.
• дом с большой усадьбой в с. Воротаевка, Марксовского р-на. 3-05-41.
• кухонный стол и 4 табуретки, хор. сост., недорого. 1-25-73.
• 2-комн. кв., 8 м-н, 5-эт. доме, 100 тыс. руб. 2-41-94.
• компьютер «Р-200 ММХ», монитор «Daewoo-15», б/у, 10 тыс. руб., торг. Героев, 28-33.
• монитор «Bridge», 17 дюймов, гарантия 3 года, 9 тыс. руб., торг. Героев, 28-33, после 18.00.
• «КамАЗ-5320», на ходу, 1987 г. в., задний мост 2101. 3-31-81.
• дом в Андреевке, 100 тыс. руб. 2-78-61.
• летний женский импортный костюм, р. 48-50, недорого. 5-07-88.
• женские импортные туфли черного цвета, р. 37. 5-07-88, 4-40-15
• гараж в 4 б м-не, за в/ч 5-58-53
• дом в Алексеевке под дачу 3-44-96
• тумбу под телевизор 4-18-97
• новую ручную плосковязальную машину «Северянка», марки ПВР



• аккумулятор MUTLU, б/у, 600 руб. 5-31-88, Павел.
• холодильник "Донбас", б/у, в отл. сост. 3-63-10.
• люстру, новую, пятирожковую, недорого. 1-36-74.
• дачу в кооп. "Мичурин", 5 соток, 2-эт. дом, 15 лет. 3-75-44.
• 2-комн. кв., 8 м-н, 5-эт доме. 2-41-94.
• цв. телевизор "Витязь". 3-06-88.

• новый в упаковке мотоцикл "ИЖ-Планета-5", справка-счет на покупателя. 9-94-46, раб.
• саксофон – тенор за 500 р. 3-06-01 г. Вольск
• мотоцикл "Урал" 1988 г.в. Героев, 29/5-33, после 17.00.
• большое кресло-кровать. 2-93-42
• дачу на Волге, 4 сотки, в р-не дамбы АЭС. 9-08-25, с 8 до 17.00

• фотоаппараты б/у отечественных марок. 5-45-83, 6-15-42.
• велосипед детский, 2-колесный. 5-45-83, 6-15-42.
• новый дверной балконный блок, 1000 руб., торг. 5-68-73.
• книги: 30 томов Диккенса, 8 т. В. С. Иванова, 12 т. «История мирового искусства», 3 т. Ю. Семенова, 3 т. Дюма, 3 т. Мопассана, 3 т. Стивенсона, 3 т. Конан Дойля, 3 т. Жюль Верна, 3 т. Майн Рида, 3 т. Фенимора Купера, 3 т. Джека Лондона, 3 т. Стендаля, 3 т. Бальзака, 3 т. Золя, 3 т. Гюго, 3 т. Ремарка, 3 т. Драйзера, 3 т. Хемингуэя, 3 т. Стейнбека, 3 т. Фолкнера, 3 т. Голсуорси, 3 т. Моэма, 3 т. Ирвинга, 3 т. Шолохова, 3 т. Паустовского, 3 т. Чехова, 3 т. Горького, 3 т. Толстого, 3 т. Достоевского, 3 т. Тургенева, 3 т. Пушкина, 3 т. Лермонтова, 3 т. Гоголя, 3 т. Грина, 3 т. Ильфа и Петрова, 3 т. Булгакова, 3 т. Зощенко, 3 т. Аверченко, 3 т. Шукшина, 3 т. Шекспира, 3 т. Мольера, 3 т. Шиллера, 3 т. Гете, 3 т. Ибсена, 3 т. Шоу, 3 т. Чапека, 3 т. Ростана, 3 т. Сервантеса, 3 т. Гашека, 3 т. Ярослава Гашека, 3 т. Ярослава Гашека, 3 т. Ярослава

• двигатель «М-2141», запчасти; 3-ст. шифоньер; соковарку. 4-31-79
• коляску "Бемби", зимнюю, синюю, 500 руб. 5-15-23.
• детский велосипед до 7 лет. 3-18-55.
• трубы D=48 мм. 2-32-99.
• "ВАЗ-21013", 1986 г. в. 1-03-26.
• детскую коляску импр. пр-ва, 400 руб., трельяж, б/у, хор. сост., 200 руб. 4-78-18.

• аккумулятор MUTLU, б/у, 600 руб. 5-31-88, Павел
• холодильник "Донбасс", б/у, в отл сост 3-63-10.
• люстру, новую, пятирожковую, недорого. 1-36-74.
• дачу в кооп. "Мичурин", 5 соток, 2-эт. дом, 15 лет. 3-75-44.
• 2-комн. кв., 8 м-н, 5-эт. доме. 2-41-94.
• цв. телевизор "Витязь". 3-06-88.

• новый в упаковке мотоцикл "ИЖ-Планета-5", справка-счет на покупателя 9 94-46 раб
• саксофон – тенор за 500 р. 3-06-01 г. Вольск.
• мотоцикл "Урал" 1988 г.в. Героев, 29/5-33, после 17.00.
• большое кресло-кровать. 2-93-42
• дачу на Волге, 4 сотки, в р-не дамбы АЭС. 9-08-25, с 8 до 17.00

• 2-комн. кв., 33/53, 6/9, в м-н. Героев, 3-40.
• 3-комн. кв. вставка, 39/63 1/9, 9 м-н Героев, 3-40
• сухое сосновое корень двигатель «М-2141» и запчасти, шифоньер, соковарку. 4-31-79
• дверной блок 4-63-37
• аккумулятор 12-вольтовый 4-63-37
• новую кофеварку «Мулинекс». 1-33-37
• мандолину. 4-04-58.
• аккордеон, немецк, 2/4, 40х26х3. 4-04-58
• «ЗАЗ-965», 30 л. с., горбатый, 350 руб. Московская, 49-1.
• металл шкаф, 110х110х40, с замком, 300 руб. Минская-75, маг. «Весна», хоз. отдел.
• металл. дверь, недорого. 2-03-16
• 2-комн. кв., 2/2, ч/у, 39,6/25,7 2-84-49.
• дом в с. Д. Горки, Вольского р-на, 30 соток, сад, надворные постройки, погреб. 3-41-56
• дачный участок у Кормежки, 900 руб. Рассрочка. 2-63-38
• автобагажник универсал, любая машина, заводской, 300 руб 3-82-32, вечером
• 1-, 2-комн. кв. в новых р-нах 1-21-79
• новую детскую складную коляску, 90 руб., Саратов. 3-00-33, вечером
• свадебное платье, р. 46-48, 500 руб. 3-56-96
• цифровой фотоаппарат. 4-24-21, вечером.
• унитаз с бачком из полимербетона, 450 руб. 1-45-47, 1-45-83.
• 4-головочный видеомагнитофон "Сони-436", триджик, 3 тыс. руб. 9-42-60
• детские вещи, обувь, новые и б/у для ребенка до 5 лет, недорого 3-28-29
• дачу в черте города, 7 сотки, дом, сад. 1-22-91
• унитаз с бачком из полимербетона, недорого. 3-59-30.
• цв. телевизор «Grundig», ФРГ, гарантия 1 год, 4 тыс. руб. Комарова, 75-1
• срочно, 1-комн. кв., после кап. ремонта, 3/3, балкон в пос. Заволжский, Пугачевского р-на, ул. Дорожная, 4-62.
• курс ЕШКО «Английский для начинающих». 4-11-63, после 18.00.
• дачу в Меровке, дорого. 3-57-63.
• сарай с погребом у шк. №9. Трнавская, 26/6-153.
• член Сп России продает авторское право на сборник стихов объемом 8 п/л. дорого. Шевченко, 25-48.
• ингалятор «Махольда» при бронхите, ОРЗ, гаморите, 1,5 д. Трнавская, 26/6-153.
• чугунные батареи, 11 секций, 55 руб.; пластинчатую 2-секционную - 150 руб. Трнавская, 32-21.
• а/м «Газель», корт-тент, 1997 г. в. 3-97-98.
• 4-комн. кв., 5/9 кирпичн., балкон, металл. дверь. 2-97-89.
• дом в с. Дмитриевка. 9-33-21.
• 2-комн. кв., 23/37,5, 7/9, кухня-8 кв. м, балкон. 4-65-29.

• балкон, 2 лифта, вахтер, 85 тыс. руб. 2-90-04, 2-99-66.
• дачный участок на сбросном канале, 10 соток, вода. 2-57-26.
• унитаз с бачком из полимербетона. 1-31-46.
• магнитофон-дека-приставку «Айва-РТ-450», новую. 49-2-58, до 23.00.
• редуктор заднего моста «М-412», б/у, в раб сост., недорого, варианты. 5-94-78.

• фотоаппараты б/у отечественных марок. 5-45-83, 6-15-42.
• велосипед детский, 2-колесный. 5-45-83, 6-15-42.
• новый дверной балконный блок, 1000 руб., торг. 5-68-73.
• книги: 30 томов Диккенса, 8 т. В. С. Иванова, 12 т. «История мировой войны». 4-60-00.
• холодильник «Памир», б/у, без фреона, 300 руб. 4-52-03.
• квартиру ч/у, в старом городе, сарай, погреб. 4-60-00
• оверлог. 9-29-14
• запчасти «М-2141», б/у, двиг. 1500. 5-38-04.
• новый итальянский настенный миниводонагреватель, бытовой, 2-режимный нагрев. Московская, 41-8.
• «ВАЗ-06», 1994 г.в., в отл. сост. 4-76-31.
• дом в р-не Дзержинского. 4-68-19.
• новый видеомагнитофон «Мицубиси» М-30, 3000 руб. 9-42-60.
• без посредников 2-комн. кв., балкон, 3 этаж, 31/42. Ленина, 121-23.
• 3-комн. кв., 43/55, 4/5, 120 тыс. руб. Минская, 5-96.
• «Москвич-2140», 1984 г. в., капремонт 1998 г., велосипед «Салют», б/у. 3-62-41.
• курантил 5 ампл.-60 руб., окситоцин 5 ампл.-40 руб., пластик (лист), 110х80-50 руб. 4-72-41.
• дом в Алексеевке, термос (Китай), палас - 300 руб., самовар - 350 руб. 4-72-41.
• ч/б переносной телевизор «Атланта-909», с сетевым адаптером, радиоприемником, 1500 руб. 2-79-66.
• мужской костюм, р. 54, ч/ш, б/у, отл. сост. 1-37-34.
• запчасти к а/м «форд-экскорт», 1984 г. в. 1-37-34.
• платье с длинным рукавом, р. 54, рост 164, новое, недорого. 1-37-34.
• взрослый мужской велосипед. 4-19-65.
• надгробие из полимербетона с установкой. 1-38-98.
• таль электрическую 0,5, фрезы алмазные по камню. 2-01-10
• недосроенный дом в с. Тепловка, участок, колодец, подвал. 4-39-59.
• дом в с. Суховка, надворн. постр., вода, насаждения, баня. 2-15-98.
• небольшой дом в С. Отрог, вода, баня, надворн. постр., насаждения. 2-15-98.
• инвентарь для пчел. 2-15-98.
• видеомагнитофон «ВМ-12», неисправный, дешево. 2-92-27.
• гаражные ворота, кардан «ЗИЛ-130», новый. 2-78-75.
• магнитофон «Сони», 2-кассетный, большой, 2 тыс. руб. 9-42-90.
• алоэ (столетник), 5 лет. 5-01-15.

• дом в Андреевке, 100 тыс. руб. 2-78-61.
• летний женский импортный костюм, р. 48-50, недорого. 5-07-68
• женские импортные туфли черного цвета, р. 37 5-07-68 4-40-15.
• гараж в 4 б м-не, за в/ч 5-58-53
• дом в Алексеевке под дачу 3-44-96
• тумбу под телевизор 4-18-97
• новую ручную плосковязальную машину «Северянка», марки ПВР

1200 руб Пионерская, 50-4
• металл. гараж в 1 м-не, погреб, свет, 5х3, утепленный, дешево. 50 лет ВЛКСМ, 17-167
• магнитофон-приставку-дека «Айва». Титова, 7-31.
• магнитофон-приставку «Вега-120», неисправная. 49-25-8.
• мужской импортный костюм тройку, цв. серый, р. 48/170. 5-78-91.
• дом, постройки, земля, берег речки, в Духовницком. 4-09-46.
• цв. телевизор «Фотон-723», 500 руб., в хор. сост. 2-65-92.
• 2-конф. газ. плиту, белую, б/у, 350 руб. 2-65-92.
• дом в с. Терса, природный газ проведен во двор. 2-11-82.
• кап. гараж в с. Ивановка, кооп. «Урожай», охраняемый. 2-11-82.
• мраморный унитаз с бачком, 800 руб. Шевченко, 26-30.
• хорошую библиотеку богатым людям, редкие издания. 2-88-54.
• новый автоприцеп для легковой а/м, г/п 425 кг. 9-05-12.
• видеоплейер «Саньо», б/у 1 год, нелишущий, 1200 руб. Комарова, 148-17.
• раковину для ванной. 50 лет ВЛКСМ, 24-213, 19.00.
• листы железа, 1,2х2,5м, толщиной 5 мм, 4 шт. 3-67-19.
• новый магнитофон «Сони», 40 Вт, 4 кв., стерео, 850 руб. 3-69-64.
• медицинскую энциклопедию, 29 томов, 1500 руб. 3-69-64.
• дачный участок, 4 сотки, в Приморье, сарай, кирпич, насаждения. Шевченко, 120-70.
• два кресла-кровати, б/у, Прибалтика, недорого. 2-61-54.
• ковер 2х3, шерстяной, новый, 1200 руб. 5-55-04.
• сервиз чайный на 6 персон, новый недорого. 5-55-04.
• диван и два кресла, б/у, 1000 руб. Шевченко, 89-69.
• дачу 5 соток, с/т «Надежда», насаждения плодоносят. Шевченко, 89-69.
• малометражку, 12,5 кв. м, в 4 б м-не, катушечный магнитофон «Астра». 2-06-54.
• золотую цепочку, весом 80 гр. 1-49-96, после 18 00.
• лекарство церебролизин 20 мл по 1,0, цена ниже рыночной. 9-05-63.
• новый миксер, 250 руб. 4 операции. Трнавская, 36-46, 16 00- 20.00.
• новую 1-сп. кровать, 600 руб. Шевченко, 120а-29, 8.00-10.00, 16.00-20.00.
• компакт-диски для Soni «Plai Station», недорого. 3-53-21.
• дом в Сазанлее. 3-87-40.
• дом в Хвалынске. 4-35-04.

Внимание!!!

ЗАО «ТОРГОВЫЙ ДОМ «БАЛИЗ»
ПРОВОДИТ
РОЗЫГРЫШ
ПРИЗОВ!

Если вы обнаружили на продукции:
ЗАО «БАЛИЗ»
фирменную марку
«Бализ»
Вы получаете ШАНС
стать обладателем
одного из ценных призов.
Музыкальный центр – SONY
Телевизор – SONY
Магнитола CD – SONY

НАЙДИ СЮРПРИЗ В МАРКЕ

БАЛИЗ

Сохраняйте бутылки с маркой до розыгрыша.
Розыгрыш призов состоится 31 мая в прямом эфире ТВ Экспресс. Данные розыгрыша читайте в газетах «Свободная газета», «Суть», «Круг».

УЧРЕДИТЕЛЬ: Ассоциация предпринимателей г. Балакова.
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: В. С. Смирнов.
РЕДАКТОР: М. В. Еремина.

Газета зарегистрирована Саратовским региональным управлением информации и печати. Свидетельство № СР-0121 от 12.10.98 г.

Газета издается с января 1998 года. Адрес редакции: 413800, г. Балаково Саратовской области, о/с–23, а/я–18. Телефон редакции: 3-38-09.

Отпечатано в ГУП «Энгельсская городская типография» комитета по печати при Правительстве Саратовской области, ул. Революционная, 6. Тел. 2-04-81. Тираж 31000 экз. Объем 2,5 п.л. Заказ № 1507

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.

Цена договорная.

БУМ

Все началось с мойки сцены

Три подружки десятиклассницы Надя Сотникова, Наташа Расходчикова и Лена Самсонова (фото) решили поработать озеленителями. Пришли за работой в театр. Очень уж им нравится площадь с ее живописной растительностью, а им вручили швабры, ведра и послали мыть пол. Уже и сцену драили, где изображали из себя знаменитостей. Правда, их игры никто не видел, зрителей в зале не было, но девочкам на сцене понравилось. А по поводу мытья полов они не комплексуют, однако рады, что их за этим занятием не видят ровесники. Родители тоже особо не возражают, но вот денег-то можно и побольше заплатить. Ну что такое 125 рублей за месяц? Другую работу школьницы не смогли найти, а без дела скучно болтаться все лето. Теперь, освоившись в театре, всерьез подумывают о дальнейшей карьере. Ведь при "Ковчеге" есть театральное отделение, где можно стать настоящей актрисой. Потом в интервью журналистам будут рассказывать, что все началось с мойки полов...

Л. КРУЧИНИНА.

УЧИТЕЛЬ ПОШЕЛ В ТУАЛЕТ

В министерстве образования Таиланда заявили, что учителя общеобразовательных школ скоро будут пользоваться теми же туалетами, что и ученики, чтобы предотвратить употребление наркотиков в школах. В последнее время количество наркоманов в молодежной среде резко возросло, и школьные туалеты довольно часто используются подростками для употребления наркотиков. **Reuters.**

А чего такого-то?

По мнению этих симпатичных "фигуристок", са-

"ГИЛЬОТИНА" Балаковского техникума

Беспрецедентный случай. Студент Балаковского политехнического техникума (БПТ) подал в суд на свою альма-матер с требованием изменить формулировку его отчисления на "по собственному желанию" и возместить моральный ущерб в размере 20 тысяч рублей.

Алексея Колесникова отчислили из БПТ приказом директора "как имеющего задолженности по двум учебным предметам и получившего оценку "неуд" при сдаче зачета". События, предшествующие отчислению, развивались так. Алексей заболел и по этой причине пропустил лабораторные работы по электрооборудованию у преподавателя Т. М. Шацковой. Татьяна Михайловна справкам не поверила и до сдачи лабораторных Колесникова не допустила. Не помогли и заверения родителей. В общем, карусель закрутилась.

Опуская тонкости этого длинного дела, остановлюсь на некоторых моментах морального климата БПТ. Начну с главенства отдельных личностей из числа преподавателей, по какой-то странной причине держащих в страхе сию образовательную обитель. К таким личностям, судя по заседанию суда, принадлежит главная героиня судебного иска студента Колесникова госпожа Шацкова. Это благодаря ее энергии и целеустремленности Алексей остался за бортом техникума. И не он один.

Выступая в качестве свидетеля, Е. Г. Жбанова, бывший преподаватель техникума, проработавшая в нем 10 лет, поведала суду об умении этой женщины "вышибать почву из-под ног учащихся".

– Сложилась целая система, – рассказывала Екатерина Георгиевна, – по которой отчисляют учеников. Намечаются кандидаты на отчисление и делается все, чтобы ребята не учились. Особенно по предмету Т. М. Шацковой. Студенты делятся на тех, кого с большим количеством задолженностей и пропусков по неуважительной (!) причине допускают до сдачи работ, и тех, кого вышвыривают вон просто так.

Слова Жбановой подтверди-

образования РФ (что должно быть по закону). К тому же подписан он даже не директором, а замом по учебной работе. А что же директор?

А. В. Карпов на последнем заседании суда как будто с Луны свалился. Он ничего не понимал, не мог ответить на элементарные вопросы судьи, перепутал предметы, по которым у Колесникова были задолженности. Не помнил, когда был аккредитован и лицензирован техникум. Даже не помнил, читал он или нет заявление родителей Колесникова на свое имя, не мог ответить и на вопрос о том, что значит "систематичность", согласно которой студентов тоже отчисляют из техникума (все то же пресловутое "Положение об отчислении"). Александр Викторович явно "не выучил урок". Ему стали подсказывать, сколько нужно пропусков, чтобы образовалась система. Он упорно молчал. Судья попеняла директору: "Готовиться надо".

– Человек с юга приехал, откуда же ему знать, – оправдывали преподаватели своего директора.

А студенты потом ехидно заметили: как только директор уезжает куда-нибудь во время учебного года, преподаватель Т. М. Шацкова без ведома руководства тут же проводит экзамен по его предмету! Контролирует знания, которые дает студентам директор? Вот это порядки!

В типовом положении "О среднем специальном учебном заведении" сказано, что экзаменационные комиссии могут быть созданы в случае несогласия учащихся с оценкой преподавателя. БПТ трактует положение по-своему и собирает комиссии до

Кто знает Высоцкого?

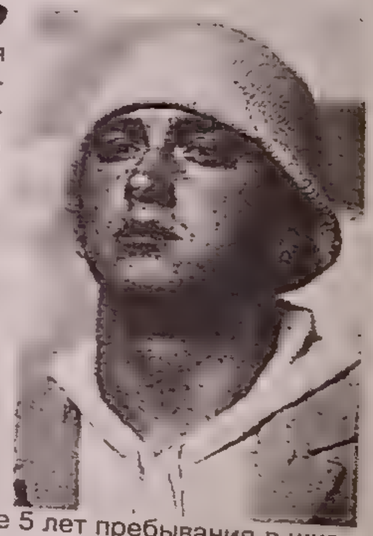
25 июля исполнилось 20 лет, как нет с нами В. Высоцкого. Кумир молодежи 60-70 гг., один из основателей бардовской песни, прекрасный актер театра и кино – трудно поверить, что все это один человек В. Высоцкий. А что помнят о нем сейчас, по прошествии стольких лет?

Мы провели опрос на улицах нашего города. Из всего числа опрошенных лишь двое вспомнили, что же произошло 25 июля 1980 года. А вот на вопрос, слушаете ли вы его песни и нравится ли его творчество, большинство (18 из 20) ответили положительно.

Поинтересовались у продавцов аудиокассет, есть ли что-нибудь из творчества Высоцкого, нам предложили сразу несколько альбомов на выбор, а также сборник его лучших песен. На наше "Берут ли его записи люди?" продавец воскликнул: "Конечно, да! Это же Высоцкий!"

ФОРС = МАЖОР

Большой любитель повопить



Все началось 17 октября 1974 года, когда на свет появился Маршалл Брюс Мэтерс. Отца у мальчика не было, а мамаша кочевала по городам и весям Америки в поисках лучшей доли. Парень рос без друзей и убивал свободное время разглядыванием комиксов и ТВ. Когда ему исполнилось 12 лет, мать наконец-то определилась с жильем, выбрав Детройт. У мальчишки появились друзья, которые приобщили его к музыке LL Cool J и 2 Live Crew. С учебой у него не заладилось: все 5 лет пребывания в школе его то выгоняли, то брали снова. В 1989 году он покидает школу и начинает работать в малоизвестных группах без особого успеха. В 1997 году решил начать сольную карьеру и, взяв себе псевдоним Эминем, записал дебютный альбом Infinitive на небольшой фирме "FBT production", в 1998-м выпустил мини-альбом "Slim Shady EP", который содержал и оригинальную версию недавнего хита "I Just Don't Give A Fuck". "Слим Шейди – это самая злобная составляющая моей личности. Это саркастичный циник, большой любитель повопить", – говорит Эминем. Скоро музыкант стал звездой американского андеграунда. Его приглашают на запись "MC Shabaam Sahdeeg" и "Kid Rock". Но самое главное событие – на него обратил внимание великий Доктор Дре. Вдвоем они доработали материал мини-альбома, записав несколько песен, и в 1999 году вышел диск "Slim Shady LP" с убойным синглом "Mi. Name Is". В этом году Эминем записал свой третий диск "The Marshall Mathers LP".

Кстати, он женат, жену зовут Кимберли, а дочку Хэйли Джейд.

...ки полов...

Л. КРУЧИНИНА.

УЧИТЕЛЬ ПОШЕЛ В ТУАЛЕТ

В министерстве образования Таиланда заявили, что учителя общеобразовательных школ скоро будут пользоваться теми же туалетами, что и ученики, чтобы предотвратить употребление наркотиков в школах. В последнее время количество наркоманов в молодежной среде резко возросло, и школьные туалеты довольно часто используются подростками для употребления наркотиков.

Reuters.

А чего такого-то?

По мнению этих симпатичных "фигуристок", самое удобное место для катания на роликах – памятник ликвидаторам последствий чернобыльской аварии. Аня С. и Марина Г. перешли в этом году в 8 класс. И в честь такого события родители подарили им коньки. Теперь девочки каждый день гоняют на роликах, совершенствуя свое мастерство. Особенно им нравится спускаться по склону ступенек чернобыльского монумента. Съезжают, как с горки, немного согнув колени. Красота! И не закрадывается в очаровательные головки, что как-то не совсем хорошо использовать памятник в качестве беговой дорожки. А ты что думаешь, бумовец?

Л.СТРИЖ.

ВСЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ВАШЕЙ СВАДЬБЫ

В Центре «Василиса»

* Продажа и индивидуальный пошив свадебных и вечерних нарядов (бесплатная подгонка по фигуре);
* Головные уборы, перчатки, бижутерия;
* Весь спектр свадебных аксессуаров: сувениры и игрушки, букеты, фигурки и ленты для украшения авто, залов и тортов;
* Широкий выбор украшений из искусственных цветов современного дизайна для фаты и прически невесты.

СЧАСТЬЯ И ЛЮБВИ ВАМ!

ул. Минская, д.8
тел. 2-64-96

...умений этой женщины "вышибать почву из-под ног учащихся".

– Сложилась целая система, – рассказывала Екатерина Георгиевна, – по которой отчисляют учеников. Намечаются кандидаты на отчисление и делается все, чтобы ребята не учились. Особенно по предмету Т. М. Шацковой.

Студенты делятся на тех, кого с большим количеством задолженностей и пропусков по неуважительной (!) причине допускают до сдачи работ, и тех, кого вышвыривают вон просто так.

Слова Жбановой подтвердило оглашенное адвокатом О. Слепневой "Положение об отчислении и восстановлении студентов БПТ", согласно которому отчисление может произойти по причине "возникновения конфликтной ситуации" или "неподчинения преподавателям и администрации". Как вам нравится? Причем никаких расшифровок, в чем нельзя ослушаться Их Величество Преподавателя? Отказавшись драить сортир? Или платить за пересдачу экзаменов? Возникает вопрос, куда смотрела государственная комиссия, выдавшая аккредитацию Балаковскому техникуму? Впрочем, документ, по которому проводятся отчисления студентов, не отражен в Уставе БПТ (что тоже весьма странно) и не утвержден Министерством

А студенты потом ехидно заметили: как только директор уезжает куда-нибудь во время учебного года, преподаватель Т. М. Шацкова без ведома руководства тут же проводит экзамен по его предмету! Контролирует знания, которые дает студентам директор? Вот это порядки!

В "типовом положении "О среднем специальном учебном заведении" сказано, что экзаменационные комиссии могут быть созданы в случае несогласия учащихся с оценкой преподавателя. БПТ трактует положение по-своему и собирает комиссии по требованию преподавателей, причем с периодичностью гильотины времен французской революции.

К концу судебного разбирательства я устал удивляться. До сих пор пытаюсь и не могу представить, что писали по заданию преподавателя Шацковой студенты в сочинениях-объяснительных на тему: "Берут ли преподаватели техникума взятки?"

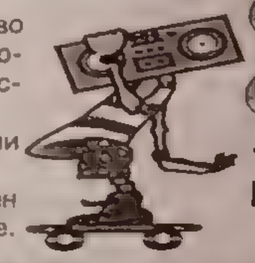
Судья И. Бирюкова удовлетворила иск А. Колесникова. Теперь техникум обязан изменить формулировку отчисления Алексея на "по собственному желанию". И хотя в возмещении морального вреда было отказано, радовались многие – справедливость, по их мнению, восторжествовала.

С. АЛЕКСАНДРОВ.

...Infinitive на небольшой фирме "FBT production", в 1998-м выпустил мини-альбом "Slim Shady EP", который содержал и оригинальную версию недавнего хита "I Just Don't Give A Fuck". "Слим Шейди – это самая злобная составляющая моей личности. Это саркастичный циник, большой любитель повопить", – говорит Эминем. Скоро музыкант стал звездой американского андеграунда. Его приглашают на записи "MC Shahum Sakideo" и "Kid Rock". На самое главное событие – ...него обратил внимание великий Доктор Дре. Вдвоем они доработали материал мини-альбома, записав несколько песен, и в 1999 году вышел диск "Slim Shady LP" с убойным синглом "Mi. Name Is". В этом году Эминем записал свой третий диск "The Marshall Mathers LP".

Кстати, он женат, жену зовут Кимберли, а дочку Хэйли Джейд.

КОМПАКТНЫЕ НОВОСТИ



Новинки от "Имиджа".

Тем, кому нравится творчество Ди Джей Грува, предлагается новая работа – "Джанг проект "Гости из будущего".

Группа "9-й район" выпустили диск "Новое и лучшее".

Вышла хорошая подборка песен шведской группы Seckret Service.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

1. Тайное желание Эминема: а) купить крутое авто, б) сняться в кино, в) дать концерты в России?

2. В этом году прекратит существование группа: а) KISS, б) OASIS, в) NO DOUBT?

Ф. И. О.: _____

АДРЕС: _____

ТЕЛЕФОН: _____

Спонсором конкурса является музыкальный отдел магазина "Имидж" (ул. Ленина, 110, ост. "Новинка").

Форс-мажор

Обведи нужный вариант

Победителем предыдущего конкурса стал уже в четвертый раз Дмитрий БИРЮКОВ, угадавший, что группа "Танцы минус" была создана в 1992 г., а остров подарили певице Бьорк.

СУПЕРКОНКУРС

СПОРИМ, ПРОЧИТАЕШЬ!

Победительницей прошлого конкурса опять стала **Надя КУЛИКОВА**, а вот второе место на этот раз досталось **Олегу ВАХРОМЕЕВУ**, он учится в лицее № 1 и собирается поступать в политехнический институт. Третий приз – два журнала о компьютерах, получил 14-летний **Андрей МОСКАЛЕВ**. Он является нашим постоянным читателем и активным участником почти всех конкурсов. Поздравляем ребят! А те, кто ошибся или опоздал с правильными ответами, пусть "не вешают нос", ведь наш конкурс продолжается. На этот раз вам придется ответить на 5 вопросов по повести А. С. Пушкина "Капитанская дочка".

1. Сколько крепостных душ было у родителей Петруши?

2. Назовите крепость, в которую попал служить Петр Гринев?

3. Старое название реки Урал, звучащее в данной повести?

4. Полное имя Швабрина?

5. Где Марья Ивановна впервые встретилась с императрицей Екатериной II?

А теперь правильные ответы прошлого конкурса:

1. Жену князя Андрея (маленькую княгиню) звали Лиза.

2. Первый бал Н. Ростовой состоялся 31 декабря 1809 года.

3. Имение князя Николая Андреевича называлось "Лысые горы".

5. У Наташи и Пьера было четверо детей.

А вот с 4-ым вопросом вышла неувязочка. Спрашивая, в каком сражении был ранен князь Андрей, мы не уточнили, про какое именно ранение идет речь, ведь их было два. Поэтому и у тех, кто назвал Аустерлицкое, и у тех, кто – Бородинское, мы засчитали ответ как правильный. Впредь будем внимательнее.

БУМовцы.

"СТРЕЛКА" ПО ТЕЛЕФОНУ

208 Передаю привет всем, кто здесь отдыхает из Норильска, как и я. **Лика.**

209 Два парня 17 лет хотят познакомиться с девушками 17-18 лет. **Шнапс и Спектр.**

210 Передаю привет группе "Континент". **От Тимура.**

211 Огромный привет Регишке С., Настене К., Айсылу Ю., Юльчику Е., Викуське А., и Олегу М. **От Катюшки.**

212 Привет Данечку, Оле, Катюхе, Оксане, Юле. **От Леночки.**

213 Васильевых Женя, буду ждать в пятницу у "Старого замка" в 20.00. **Ирина.**

3-38-09,
Пятница, 18-20.00

214 Привет Евгению, Маше, девчонкам из 46 м-на и пацанам из Громадного. **От Маришки.**

215 Огромный привет Диляре Б. и Лене Д. От **Румии.**

216 Привет П. Светлане, С. Ольге. Девчонки, ждите, я скоро вернусь. **Ваша Лелька.**

217 Привет толстому из д. 66/а в 6 м-не. **Зеленоглазая блондинка.**

218 Огромный привет половине "Ахинеи", "Утробу", Маре и Зайке. **Новорожденная Катюха.**

219 Привет Кате Г., Маше П., Вике А. **От Юляшки.**

ПРОДАМ

♦ аппарат свар., готовальни. 5-21-64.
♦ аппараты: пончиков., чебуречн. Степная, 15-68.
♦ банки, 0,65, бутыль, 10л. 3-07-94.
♦ банки 0,7,1,3 л., вентилятор оконный. 4-19-12.
♦ батареи ал., 3 шт. Героев, 2-192.
♦ бензопилу "Дружба", б/у. 6-85-00.
♦ блок дверн., плитку цветную, 25 м. 2-02-47.
♦ блок дверн., с обналичкой, кухню, нов., ковров. дорожку. 7-02-46.
♦ брюки мужские, р. 50-52, рост 164, летние, недорого. Б. Захаровых, 14-4
♦ бочки металл. из-под подсолнечного масла, б/у, 200л, 1 шт. – 200 руб. 4-84-91.
♦ "болгарку" нов. 7-08-58.
♦ босоножки женск., р. 37, кож., цв. зеленый. Бр. Захаровых, 14-4
♦ в/камеру, в/маг. 4-76-60.
♦ в/очистит. "Элион", р/приемн. "Океан", мойку нерж., недорого. 3-95-90.
♦ в/плейер, недорого. 4-99-76
♦ ванночку, куртку муж., 54, на синтепоне, нов, шубу, 52, иск. Шевченко, 89-17.
♦ ванну дет., эмалир., б/у. 2-40-93.
♦ весы нов., до 6 кг, бочки дер. - 50 л. 4-50-81.
♦ "витафон", новый, недорого. 7-14-34.
♦ гарнитур сп., б/у. 2-86-93, 2-47-83.
♦ гарнитур сп., нов., 7 тыс. Трнавская, 36/6-95, 7-20-95.
♦ гарнитур спальн. "Беатрис", нов., пр-во ЕМК. 2-53-91
♦ гирю спорт., кассеты ауди, дешево, дверь дер., нов. 7-13-93.
♦ два велосип., подр. и дет. 5-54-49.
♦ два кресла от м/мебели, б/у. 9-13-79.
♦ два кресла, пр-ва Чехии. Ленина, 111-13.
♦ два тел. аппар., один с опред. 2-71-93.
♦ две керам. раковины в ванную, б/у. 7-10-70.
♦ две кровати 1-сп., кух. гарнитур, журн. столик. 3-95-90
♦ двери межкомнат., шифоньер, две кровати, б/у. 3-60-05.

♦ диван, столик сервиров., на колесиках, б/у. 7-45-79.
♦ диван-кровать, недорого. Ленина, 103-70.
♦ диски "Сони", дешево. 3-38-68.
♦ диски прист. "Сони", книга стратегии. 7-42-96.
♦ дубленку иск., 58, нов. 5-91-47.
♦ "Живое слово", 2 кл. 30 лет Победы, 32-70.
♦ ж/б изделия, б/у: плита ребристая 6х1,5, 800р. за шт; плита пустотная 6х1,5, 1070 р. за шт; блоки фундаментные ФБС-6, 300р. за шт; плита стеновая 6х1,5, 6х1,2, 6х1, 6х0,6. 2-80-64 с 8.00 до 17.00.
♦ зеркала, 0,55х1,2-5шт., 0,4х0,7-8шт. 2-02-47.
♦ канистру, нов., металл.,20л. 3-57-13.
♦ книги, книжн. шкаф. 3-51-98
♦ компьютер "Пентиум", недорого. 9-29-55.
♦ костюмы школьные, р. 30, 32, б/у. 9-45-19.
♦ кровати 1-сп., палас 3х5, столик журн., стол обед., кух. гарнитур, б/у. 3-95-90.
♦ кровать 1-спальн., с матрацем. 9-42-60.
♦ кровать 2-сп. 3-63-35.
♦ книги, раскладушку, коленвал "ВАЗ". 4-57-61.
♦ колонку газовую. 3-55-30.
♦ коляску зим., дешево. 3-90-50.
♦ коляску зим., с матрац. Садовая, 31.
♦ коляску со съемн. корзин. 7-38-86.
♦ коляску, 2 положен. Титова, 19-4.
♦ коляску, 3 положен. 3-21-46.
♦ коляску, 3 положен. 3-90-81
♦ коляску, 3 положен., имп., б/у. 7-43-87.
♦ коляску, со съемн. корзиной. Минская, 73-18, с 18ч.
♦ компрессор, шлифмашину. 3-38-68.
♦ компьютер с програм. обеспеч. 5-69-05.
♦ компьютер. Рабочая, 37-100
♦ компьютер «Пентиум», «486». 2-01-80.
♦ коньки роликов., 40, 200р. Комарова, 63-1.
♦ коньки-ролики, 46, б/у. Комарова, 134-11.
♦ коньки-ролики, дешево. 2-40-93.

♦ котел отопит., плитку резин. , тротуарн., батареи пластинчат. 6-73-53.
♦ кресло-кровать, полки кн., б/у. Шевченко, 81-22.
♦ кроватку, пр-ва Германии, б/у. 3-89-26.
♦ кроссовки фирмен., 47. 2-40-93.
♦ лес кругл. 4-74-31.
♦ лодку надувн. "Нырок". 3-97-00.
♦ лодку надувн. 5-58-86.
♦ лодку резин., нов. 3-17-93
♦ люстру новую. 4-24-57.
♦ лодку резинов., 2-мест. 5-57-80.
♦ м/к "Саратов", б/у. 9-12-30
♦ машинку шв. с эл. приводом, 2000 руб. 2-11-49.
♦ м/мебель, кух. уголок. 7-20-95.
♦ м/мебель, пр-ва Чехии, отл. сост., 2 тыс. 3-20-68.
♦ м/мебель, шифоньер, полку кн., 6 стульев, ТВ. 2-17-05.
♦ маг. "Астра", катуш., набор с классикой. 5-21-64.
♦ магнитолу "Сони", проигрыват. 7-47-97.
♦ машинки: стир. шв., ТВ, ч/б, проигр., кровать. 5-14-48
♦ машинку вязальн. "Зингер", упак. Героев, 44а-4.
♦ машинку стир. "Киргизия", нов. 7-28-58.
♦ машинку стир. "Лилия", 980р, нов. 9-33-91.
♦ машинку стир., 1 тыс. Степная, 15-68.
♦ машинку стир., нов., п/автомат. 7-19-40.
♦ машинку шв. "Чайка", с эл. прив., 26 операц. 7-02-49
♦ машинку шв., с эл. прив. 2-11-49.
♦ машину вязал., б/у. 4-47-13
♦ мотошлем, стабилизат. "Экран". 4-19-12.
♦ мп "Нота", АС-90. 4-84-15
♦ набор кух. мебели, нов. 9-11-61.
♦ насос эл. "Кама". 3-80-00
♦ п/шубок, 46-48. 2-40-93.
♦ палас, обеден., журн. столики, б/у. 3-95-90.
♦ пальто д/с "Лама", 48-50. 3-35-70.
♦ пальто жен., д/с, 46-48. 9-06-01.
♦ пальто жен., нов., куртку кожан., б/у. 7-44-05.
♦ печку для бани с каменкой. 2-06-80.

♦ платье свад., перчатки длин., р. 46-48, рост 170, 1000 руб. 4-29-28
♦ платье свад., 44-46/170. 4-20-29.
♦ пианино "Волга", черное. Чернышевского, 44-6.
♦ пианино, отл. сост. 4-65-53
♦ пистолет пневмат., нов. 3-26-64, до 13ч.
♦ пластинки, плащ муж., черный, 52. 3-95-90.
♦ платье молодежное, черное, 44-46. 5-17-07.
♦ плащ мужской, черный, р. 48-50, рост 170. Бр. Захаровых, 14-4
♦ плащ женский р. 48-50, б/у, недорого. Бр. Захаровых, 14-4
♦ платье свад. , 44-46. Бр. Захаровых, 10-241.
♦ платье свад. 3-41-06.
♦ платье свад., 42. 5-69-43.
♦ платье свад., 44-46, 600р. Каховская, 3-60.
♦ платье свад., 44-46, фату. 5-47-88.
♦ платье свад., 44-46/165, дл. рукав. 3-23-80.
♦ платье свад., 44-46/170. 4-28-46.
♦ платье свад., 46-48, 1 тыс. Кутякова, 37-14.
♦ платье свад., 46-48. 3-61-53
♦ платье свад., 46-48. 5-51-51
♦ платье свад., атласн., 48/170, 850. 30 лет Победы, 35-26.
♦ платье свад., атласн., с пелериной, 48/170, 850р. 30 лет Победы, 35-26.
♦ платье свад., перчатки, обручи, 44-46. 3-35-70.
♦ платье свад., фату, перчатки, 46-48/168. 7-46-19.
♦ платье свад., р. 46-48, Польша, дешево. Ленина, 50-72.
♦ платье свад., р. 46-48, фата, перчатки, туфли р. 37. 3-45-87.
♦ платье длин., вечернее, 46-48, 500р. 4-29-28.
♦ плащ женский, нов., 60-62. 3-39-98.
♦ плиту газ., 3-кон. 5-02-02.
♦ плиту газ., 4-кон., дешево. 2-40-93.
♦ плиту газ., 4-кон., наст., 450р. 3-85-55.
♦ плиту облицов., 15х15. 2-40-93.
♦ плиту эл., 4-кон. 3-71-57.
♦ прист. игровую "Сега". 9-08-94.

♦ пылесос нов., 1 кат. Свердлова, 43-52.
♦ раковину для ванны, б/у. 3-56-13.
♦ решетку мет., 200х135, дешево. 7-22-86.
♦ самовар эл., флягу, 10л, нов. 4-19-12.
♦ сапоги зим., жен., нат., 35-36. 4-03-58.
♦ сервант, дверной дер. блок, сетку "рабица", эл. насос. 2-56-31.
♦ соковыжим., новую. 2-41-94
♦ сапоги женские, осенние, р. 36-37, б/у, недорого. Бр. Захаровых, 14-4
♦ сейф ручной работы 125х45х45 под охотничье ружье. 3-50-51, с 20.00.
♦ соковыжималку, 1,5 тыс. 2-16-59.
♦ станок д/обр., бытовой. 5-91-47.
♦ стенку, 3м, столы: обеден., журн., тумбу ТВ, б/у. 6-73-53
♦ стенку, хор. сост., чугун. батареи. 5-33-44.
♦ стол письм., б/у, кровати 1- и 1,5-сп., на пружин. 2-18-14.
♦ сервант и кн. шкаф, недорого. 30 лет Победы, 39-28.
♦ стул поворотн, офисн., нов. 3-00-33.
♦ ТВ ч/б, раб., недорого. 9-31-72.
♦ ТВ, ч/б, 31см. 2-11-49.
♦ телку молодую, стельную. 620-35, Еланка.
♦ телку мясомолочную и телочку, 3 мес. 3-07-65.
♦ трансф., 10-04/100 квт., кабель МСГ. 5-54-43.
♦ туфли белые, р.38, недорого. 7-47-91.
♦ уголок кух., нов., недорого. 5-60-47.
♦ уголок, 63, аппарат. свар. 2-90-94.
♦ уголок кух., нов. 5-60-47.
♦ учебники, 2-3 кл., б/у. 2-32-29.
♦ учебники, 7-11 кл. 9-42-60
♦ урографин 60%, 20 мл, рентгенпленку, 30х40. 2-26-58.
♦ усилит. "ВЕГА", проигр., б/у. 4-78-48.
♦ усилит. м/п "Яуза", м/п катуш. "Сокол", с катушк. 5-60-05.
♦ учебники и готовые дом. задания, 10 кл. 2-40-93.

♦ учебники, 1, 2, 5, 6, б/у. 7-42-96.
♦ ф/а "Еврошоп", б/вспышки, нов. 5-13-53.
♦ фанеру меб., 9 листов, плинтус, 25 п/м. 2-02-47.
♦ фосфалюгель, строфантин. 4-94-71.
♦ х/к "Океан", отл. сост. Волжская, 69-11.
♦ х/к "Орск", б/у. 9-02-04.
♦ х/к "Саратов", упак., 3 тыс. 2-04-04.
♦ х/к "Свияга". 4-52-26.
♦ х/к, б/у. 3-96-31.
♦ х/ки "Полюс", "Самарканд". 3-96-31.
♦ химию, географию, историю 1ч, 10 кл. 30 лет Победы, 9а-216.
♦ холодильник "Саратов", в упак. 4-63-58.
♦ целевой чек на «ВАЗ-2109». 2-58-93.
♦ цветы домашн. 4-96-61.
♦ ЦТ недорого. 4-78-18.
♦ центр муз. "LG", в сборе. Шевченко, 104-116.
♦ ЦТ, б/у. Трнавская, 7-46.
♦ ЦТ, имп., гарантия, 4 тыс. 9-42-05, 7-42-19.
♦ ЦТ, лампов., на запчасти. 4-65-46.
♦ ЦТ, п/п, с нов. кинескопом, гарантия год. 2-05-69.
♦ ЦТ, стол, стулья, шкаф плат. 4-24-26, 4-89-23.
♦ ЦТ. 4-78-18.
♦ четыре бетон. кольца, под сливн. яму. 5-16-36, с 15-20ч.
♦ шапку норк., жен., 57. 2-60-95, раб.
♦ шифоньер 3-ств., прихожку, 12 том. Лескова. 7-44-05.
♦ шкаф кн., б/у. 3-62-05.
♦ шкаф кн., светлый, недорого. 7-05-61.
♦ шкаф-шифоньер с зеркалом, б/у. 4-80-66.
♦ шкафы б/у. 3-44-86.
♦ шкафы кух., б/у, хор. сост. 3-44-86.
♦ шкурки чернобурки, чулок. Бр. Захаровых, 14-4.
♦ шлаковату в рулонах, костыли. 3-32-15.
♦ шубу нат. (волк). 5-91-47.
♦ шубу собачью, 48, б/у. 1,3 тыс. 5-07-49.
♦ шубу, 24, 100р. Шевченко, 81-15.
♦ 20 листов металла 145х70. Вокзальная, 10а-48

фессии и даже пола. На женщин, например, благотворно действуют слова, в которых

♦ две керам. раковины в ванную, б/у. 7-10-70.

♦ две кровати 1-сп., кух. гарнитур, журн. столик. 3-95-90

♦ двери межкомнат., шифоньер, две кровати, б/у. 3-60-05.

♦ компьютер "Пентиум", «486». 2-01-80.

♦ коньки роликов., 40, 200р. Комарова, 63-1.

♦ коньки-ролики, 46, б/у. Комарова, 134-11.

♦ коньки-ролики, дошево. 2-40-93.

♦ пальто д/с "Лама", 48-50. 3-35-70.

♦ пальто жен., д/с, 46-48. 9-06-01.

♦ пальто жен. пол. куртку кожан., б/у. 7-44-65.

♦ печку для бани с камен-кой. 2-06-80.

♦ плиту газ., 4-кон., наст., 450р. 3-85-55.

♦ плиту облицов., 15х15. 2-40-93.

♦ плиту эл., 4-кон. 3-71-57.

♦ прист. игровую "Сега". 9-08-94.

2-26-58.

♦ усилит. "ВЕГА", проигр., б/у. 4-78-48.

♦ усилит. м/п "Яуза", м/п катуш. "Союз", с катушк. 5-60-05.

♦ учебники и готовые дом. задания, 10 кл. 2-40-93.

костыли. 3-32-15.

♦ шубу нат. (волк). 5-91-47.

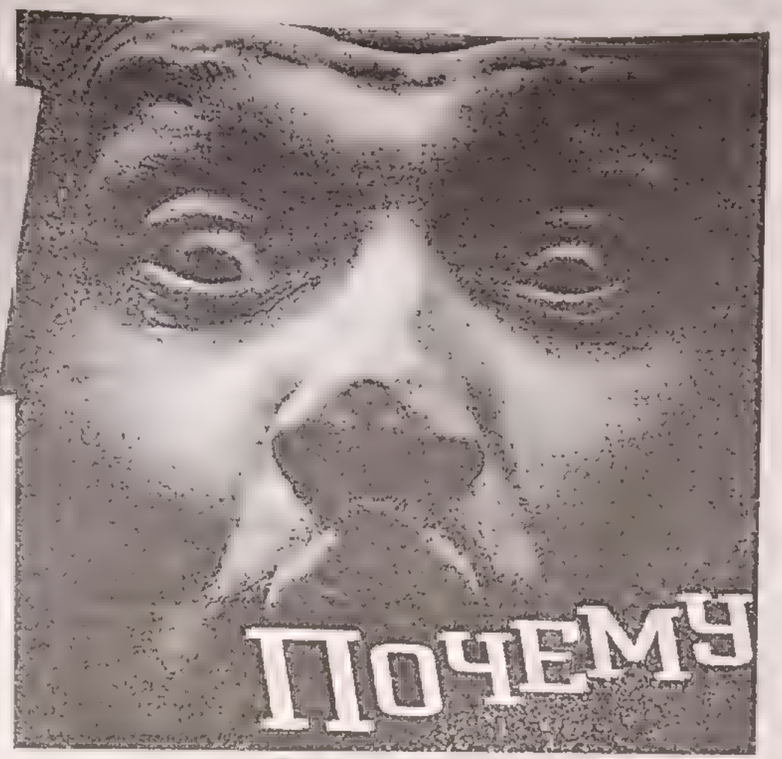
♦ шубу собачью, 48, б/у, 1,3 тыс. 5-07-49.

♦ шубу, 24, 100р. Шевченко, 81-15.

♦ 20 листов металл. 145х70. Вокзальная, 10а-48

Люди давно догадывались, что слова обладают магической энергией, способной превращать сказанное в дела. Но только недавно этому наблюдению дано научное объяснение.

Читаешь биографии известных людей и диву даешься. Ощущение такое, словно уже с детства они знали, на каком поприще добьются успеха, известности и славы. Вот, например, нынешний президент Грузии Э. Шеварднадзе еще в школе, на одном из уроков вдруг заявил на весь класс, что станет министром иностранных дел. Алла Пугачева в детстве была скромницей, отличницей-очкариком. Но часто повторяла, что непременно станет популярной певицей.



ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ РУГАТЬСЯ

мнения ученых

Эксперименты и исследования большой группы российских ученых показали: секрет вовсе не в том, что человек ставит перед собой вполне конкретную цель и движется к ней. Точнее – не только в этом. Важно, чтобы осознанные желания были озвучены, произнесены вслух. Потому что после этого начинают работать совсем другие механизмы... Какие?

К. Карусов, кандидат биологических наук, сотрудник Нижегородского НИИ биомолекулярных соединений:

– Молодые лингвисты, врачи и психологи, историки и психоэкологи из нескольких российских НИИ несколько лет назад занялись исследованием данной проблемы. Были проанализированы тысячи исторических фактов с точки зрения их текстового обслуживания, речи полководцев, политиков разных стран и эпох, изучены биографии нескольких тысяч наиболее значительных исторических деятелей. Исследователи еще раз убедились, что история любого народа или конкретного лица начинается с произнесенного слова. Энергия прозвучавшего слова воплощается в дело. Слова мы произносим на выдохе, а не на вдохе, то есть вместе со словом как бы выплескиваем некую энергию.

Были произведены эксперименты. Проклятию было подвергнуто... растение под названием арабидопсис, выполняющее роль подопытной мышки. А злую фурию заменил генератор волн, который усилил эмоциональный накал обыкновенных слов до стадии белого каления. Оказалось, что мощь брани сродни... радиационному облучению. Машина "выругалась" эквивалентно 40 тысячам рентген. От такого удара у арабидопсиса порвались цепочки ДНК, распались хромосомы, перепутались гены. Большинство семян просто погибли, а те, что выжили, мутировали. Но самое интересное, что результат не зависел от громкости звука. Роль играли только слова.

Эксперимент показал и другое: злые, противные, мерзкие слова способны изменить структуру воды – ее молекулы приобретают свойства, аналогичные известным ядам. Это стало научным подтверждением давно замеченного факта, что воду можно заговаривать, шептать в нее и той водой – как вылечивать человека, так и сводить в могилу. Если же вспомнить, что человек на 70% состоит из воды, то ему совсем не безразлично, какими словами его "обрабатывают".

Психолингвист Алексей Наговицкий, тоже участвовавший в исследованиях, проанализировал "прямую речь Христа", обнаружил в ней идеальный по ритмике и полностью симметричный рисунок, который нацелен на резонанс с человеком, находящимся в спокойном состоянии.

У исследователей не осталось сомнений в наличии определенной энергетики слов, но необходимо было понять ее источник. В поиске были тщательно проанализированы буквы, составляющие слова. Ученые пришли к выводу, что наши звуки – кусаются, рычат, бывают узкими, кислыми, скользкими, ватными и даже с колючками.

Психолингвисты выявили даже закономерности влияния звуков на людей в зависимости от их возраста, профессии и даже пола. На женщин, например, благотворно действуют слова, в которых концентрируются звуки "М", "П". Большая частотность звука "Й" способна возбудить мужчину лучше любой эротической картинки. А звук "Р" провоцирует слепую разрушительную активность. Оказалось, что в речах Ленина, Троцкого, Гитлера, Фиделя Кастро было очень много "Р". Результаты хорошо известны: они провоцировали людей на агрессию, убийства, войны. В общем, отныне ученые совершенно точно могут предсказать, чем наше слово отзовется. Они доказали, что диалекты и наречия, характерные для людей той или иной местности, оказывают решающее влияние на формирование их характера. Почему, например, москвичи считаются деятельными и инициативными? Причина тому – обыкновенное московское "аканье". А почему жители Поволжья имеют тесную связь с Родиной и трудно идут на перемену мест жительства? Причина – "оканье" Поволжья. Почему горцы такие горячие и темпераментные? Потому что в их языке преобладают звуки «г», «к», «х».

Сергей Никитинский, кандидат социологических наук:

– Нельзя не сказать еще об одном выводе, к которому мы с коллегами пришли в результате наших экспериментов. Слишком частое употребление крепких, матерных выражений провоцирует... экономические трудности в нашей стране. Люди стали значительно чаще "выражаться". А эмоции раздражения, гнева, зависти, выраженные в словах, вызывают сильные энергетические вибрации, которые создают вокруг говорящих ауру раздражения, недовольства, подавляют активность человека, его инициативу, принуждают его смириться, махнуть на все рукой.

МАТОМ

Как поставить слова на службу своего успеха? Вот что рекомендует **доктор психологических наук, профессор В. П. Филицина:**

постоянно расширяйте свой словарный запас;

старайтесь употреблять только те слова, которые состоят из приятных для вашего слуха звуков;

употребляйте меньше слов, в состав которых входят шипящие звуки, трудно произносимые сочетания букв;

старайтесь меньше браниться;

высказывайте вслух свое желание, но постарайтесь его сформулировать вначале для себя, тщательно подбирая слова;

помните, что русский язык действительно богат и могуч, поэтому малоприятному слову в нем всегда можно найти более приятный по звучанию синоним;

свое желание старайтесь произносить, четко выговаривая слова, без раздражения и ноток приказа, скорее в виде пожелания, но высказываясь твердо и убежденно.

Лариса Ильина, "Успех"
("Приключение. Тайны. Чудеса")

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ВОДКОЙ С

№5 (137)
Вторник
16 января
2001г.

Телепрограмма

Суть

общественно - политическая газета

Выходит с января 1998 года

рро
в корс
рекомендуем
в розницу 2

Колонка редактора

Странный "штаб" на Балаковке

Случай беспрецедентный, достойный занесения в Книгу рекордов Гиннесса. Город Балаково 14 января голосовал одновременно по двум типам бюллетеней: желтому - с фамилиями Саурина и Соловьева и зеленовато-серому (почему-то названному голубым) - с Соловьевым и Денисовым. Народ дурел от этой разноголосицы и устраивал на участках скандалы. А прокурор города Балаково вместе с заместителем прокурора области тем временем сидели в реабилитационном центре Балаковской АЭС (?!) и пытались выяснить, кому из них положено надзирать за законностью на территории БМО. Тут же присутствовал и начальник УВД г. Балаково, и председатель облизбиркома, и еще много всякого начальствующего люда, знакомого, балаковского, и незнакомого, видимо, саратовского. Что они делали в этом фешенебельном заведении, почему "кучковались", куда звонили по несмолкающим телефонам, было непонятно.

В центре вестибюля работал цветной телевизор, шла передача про Олейникова и Стоянова из "Городка", но происходящее было куда интересней. Вальяжно развалившись, в кожаных креслах сидели какие-то господа с мобильниками в руках, то и дело входили и выходили другие важные господа в длинных черных пальто, сновали очаровательные девушки в обтягивающих одеждах. Шел какой-то непонятный постороннему человеку процесс.

Более часа журналисты ждали, пока какой-нибудь из прокуроров даст вразумительное разъяснение происходящему в городе, и наконец были допущены до встречи с балаковским прокурором В. Л. Гуркиным. Он стоял в середине длинного коридора в кожаном черном плаще с белым шарфом и выглядел весьма внушительно. Откуда-то появилась член облизбиркома Барулина в шлепанцах и стала спрашивать прокурора, почему он не наводит порядок, несмотря на многочисленные просьбы ОИК. "Обращайтесь к вашему прокурору", - кивал в сто*рону конца коридора Владимир Леонидович, - вы же областная комиссия".*

"Но нарушается закон на балаковской территории", - наступала Барулина. И снова получала отпор по типу: балаковская территория - часть областной.

- Владимир Леонидович, - вклинилась я в разговор, - вы можете ответить на два вопроса?

- Пожалуйста, - пожал плечами прокурор.

- Как вы думаете, решение Балаковского городского суда о снятии с регистрации Саурина законно и должно быть исполнено?

Владимир Леонидович только начал отвечать, но я

ДВА БЕРЕГА У РЕКИ БЕС

13 января состоялась пресс-конференция территориальной (ТИК) и областной (ОИК) избирательных комиссий, на которую были приглашены все местные и некоторые областные и центральные СМИ. Вела пресс-конференцию Л. М. Свиридова – доверенное лицо Саурина, никакого отношения к ТИК не имеющая. Свое присутствие Лидия Михайловна объяснила тем, что она... ведущая.

Начал пресс-конференцию председатель ТИК А. М. Андриашкин, который рассказал о "непростой ситуации" с выборами. Решением суда Саурин снят с регистрации, но как выполнить это решение комиссия не знала, поэтому направила запрос в суд о разъяснении ее дальнейших действий. Кроме того, по словам Андриашкина, ОИК оказывает давление на ТИК, берет на себя ее функции, напечатала где-то другие бюллетени и с помощью милиции их распространяет по избирательным участкам

– Считаю все это самой настоящей провокацией, - заявил Александр Михайлович.

Затем слово взял председатель облизбиркома г-н Мустафин.

– Есть решение суда, – сказал он, – которое вступило в законную силу и должно быть исполнено немедленно.

Что касается многочисленных заявлений по поводу решения Верховного суда отменить или приостановить решение Балаковского горсуда по снятию с регистрации Саурина (эти заявления звучали во многих балаковских СМИ со слов самого Саурина и г-жи Свиридовой. – ред.), г-н Мустафин процитировал правительственную телеграмму:

" ..в Верховном суде РФ отсутствует протест прокурора на решение Балаковского городского суда от 9 [illegible] текущего года об отмене регистрации кандидата на должность главы БМО А. И. Саурина и оснований для пересмотра решения суда нет. Председатель Верховного суда РФ В. М. Лебедев"

Заявление председателя ТИК Андриашкина о том, что теризбирком не знает [illegible] лать, было [illegible] вернуто Мустафиным [illegible] он зачитал [illegible] тральной избирательной комиссии [illegible]

"[illegible] ние ком[illegible] [illegible] указаны сведения о кандидате А. И. Саурина снята с регистрации по решению Балаковского городского суда, и

ТИШЬ, ГЛА И БЛАГОДА

Второй тур выборов 14 января разительно отличался от голосования в декабре. Бюллетени желтого цвета, где значились кандидаты А. Саурин и В. Соловьев, не были изъяты областной территориальной комиссией полностью. И голосование на 60 участках прошло по ним. Некоторые предста-

...ОЙ С МАСЛОМ - стр. 8

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Какую опасность представляют собой деньги – стр. 3

Злобу могут замуровать в стены – стр. 3

Что положено почетному донору – стр. 2

Прожиточный минимум за II квартал 2000 г. – стр. 2

Спасение от домашних муравьев – стр. 8

ЕРЕГА И БЕСПРЕДЕЛА

енция территориальной (ТИК) и й, на которую были приглашены центральные СМИ. Вела пресс- енное лицо Саурина, никакого рисутствие Лидия Михайловна

вступи- должно ленно. числен- оду ре- отме- ть ре- рсуда ии Са- звуча- вских аурина ред.), ровал ограм- е РФ куро- вского нваря е ре- дол- Сау- лере- нет. ного ателя

ТИК Андриашкина о том, что теризбирком не знает, что делать, было также опровергнуто Мустафиным, когда он зачитал разъяснения Центральной избирательной комиссии РФ:

"Следует принять решение комиссии о печатании новых избирательных бюллетеней, обеспечить изготовление и передачу избирательных бюллетеней, другой документации участковым избирательным комиссиям, изъяв при этом старый тираж отпечатанных избирательных бюллетеней.

Кроме того, в плакатах на информационных стендах на избирательных участках, где указаны сведения о кандидатах, участвующих в повторном голосовании, следует дать информацию, что кандидатура А. И. Саурина снята с регистрации по решению Балаковского городского суда, и поместить данные о новом кандидате".

– Дважды ТИК направляла запрос в Центральную избирательную комиссию, – заметил Мустафин, – и дважды получила один и тот же ответ, но так и не выполнила указания из Москвы.

Внятно сказать, почему указания не выполнены, Андриашкин не смог.

После выступления председателей обеих избирательных комиссий журналисты начали задавать вопросы. Один из них – кто заплатил за печатание бюллетеней? Мустафин ответил не сразу, с его слов получалось, что еще не заплачено, но заплатят.

На замечание, что из Верховного суда поступил совершенно четкий ответ о том, что Саурина и не думали восстанавливать, Андриашкин заявил:

– ТИК решение Верховного суда не интересует!

А Свиридова в очередной раз "проинформировала":

– Будет второе заседание Верховного суда (а было ли первое? – С. А.), и обо всем вы узнаете вечером!

Пресс-конференция оставила странное впечатление. Вроде бы ТИК понимает, что не исполнять решение суда нельзя, но делать это не собирается, саботируя выборы. С другой стороны, ОИК, по словам Мустафина, функции ТИК не подменяла, но бюллетени печатала без участия представителей теризбиркома. Правоохранительные органы (на пресс-конференции почему-то отсутствовали), которые должны надзирать за исполнением законности, смотрели на все это со стороны, не пресекая беззаконие и ложь, будоражащую город.

Время, конечно, все расставит на свои места, но больно было смотреть на уважаемых когда-то людей, не желающих прямо отвечать на поставленные вопросы. Оба избиркома выглядели двумя берегами одной мутной реки беспредела, из которой пришлось напиться в эти выборы Балаковскому муниципальному образованию.

P. S. Законник обвиняет... закон!

После пресс-конференции, закончившейся выступлением г-на Калашникова, которого Л. М.Свиридова почему-то попросила подвести итоги, дал свою пресс-конференцию депутат Госдумы В. Крюков, явившийся неизвестно с какими целями в Балаково (наш депутат Н. Сухой и не подумал приехать). Документ о своем депутатстве г-н Крюков показывал, но вот уполномочила ли его Госдума приехать на выборы в Балаково и поддерживать кандидатуру Саурина (на первом суде уважаемый депутат высказывался в защиту Алексея Ивановича), документально подтверждено не было.

Позиция г-на Крюкова оказалась расплывчатой. Он заявил, что в происходящем на выборах беззаконии виноват закон (не додумали депутаты в свое время все тонкости выборного законодательства), а также должностные лица с обеих сторон. Кто конкретно – депутат не указал. По его же словам, с одной стороны, закон исполнять надо, а с другой – он явно неправильный. Вот и думай тут, что делать. Но закон – какой бы он ни был – должен выполняться всеми без исключения. И об этом все знают, кроме г-на Крюкова, ТИК и многих других должностных лиц. Кто понесет наказание за содеянное – и понесет ли – вопрос.

Сергей АЛЕКСЕЕВ.

ГЛАДЬ

Официально

от Семкиной Александры Дорофеевны

прокуроров дал вразумительное разъяснение происходящему в городе, и наконец были допущены до встречи с балаковским прокурором В. Л. Гуркиным. Он стоял в середине длинного коридора в кожаном черном плаще с белым шарфом и выглядел весьма внушительно. Откуда-то появилась член облизбиркома Барулина в шлепанцах и стала спрашивать прокурора, почему он не наводит порядок, несмотря на многочисленные просьбы ОИК. "Обращайтесь к вашему прокурору, - кивал в сторону крыла коридора Владимир Леонидович, - мы же областная комиссия".

"Но нарушается закон на балаковской территории", - наступала Барулина. И снова получала отпор по типу: балаковская территория - часть областной.

- Владимир Леонидович, - вклинилась я в разговор, - вы можете ответить на два вопроса?

- Пожалуйста, - пожал плечами прокурор.

- Как вы думаете, решение Балаковского городского суда о снятии с регистрации Саурина законно и должно быть исполнено?

Владимир Леонидович только начал отвечать, но я имела неосторожность, повернувшись к оператору, сказать: "Снимай!"

Услышав это, прокурор резко развернулся и скрылся в одной из комнат. Я набралась смелости и вошла следом. Комната оказалась не слишком большой, посреди стояли какой-то незнакомый человек и Гуркин, несколько господ были на балконе.

Я снова завела разговор о законности, но в этот момент с балкона в комнату вошел председатель ОИК Мустафин, на ходу разговаривая по телефону. Он подозвал "незнакомца" (я поняла, что это зам прокурора области), передал ему трубку и, с возмущением уставившись на меня, резко приказал: "Выйдите отсюда!"

С облегчением вдохнув свежего морозного воздуха, обогнув целую кавалькаду блестящих иномарок, я вышла на дорогу и мимо храма Святой Троицы пошла на остановку.

Вспомнился разговор с заместителем прокурора Балакова Н. Н. Петровым, который состоялся накануне.

- Николай Николаевич, - спросили мы, - что вы сделали для того, чтобы было выполнено решение балаковского городского суда по поводу отмены решения ТИК о регистрации Алексея Саурина?

- Мы вынесли предостережение председателю ТИК.

- А правда ли, что Верховный суд приостановил решение Балаковского суда?

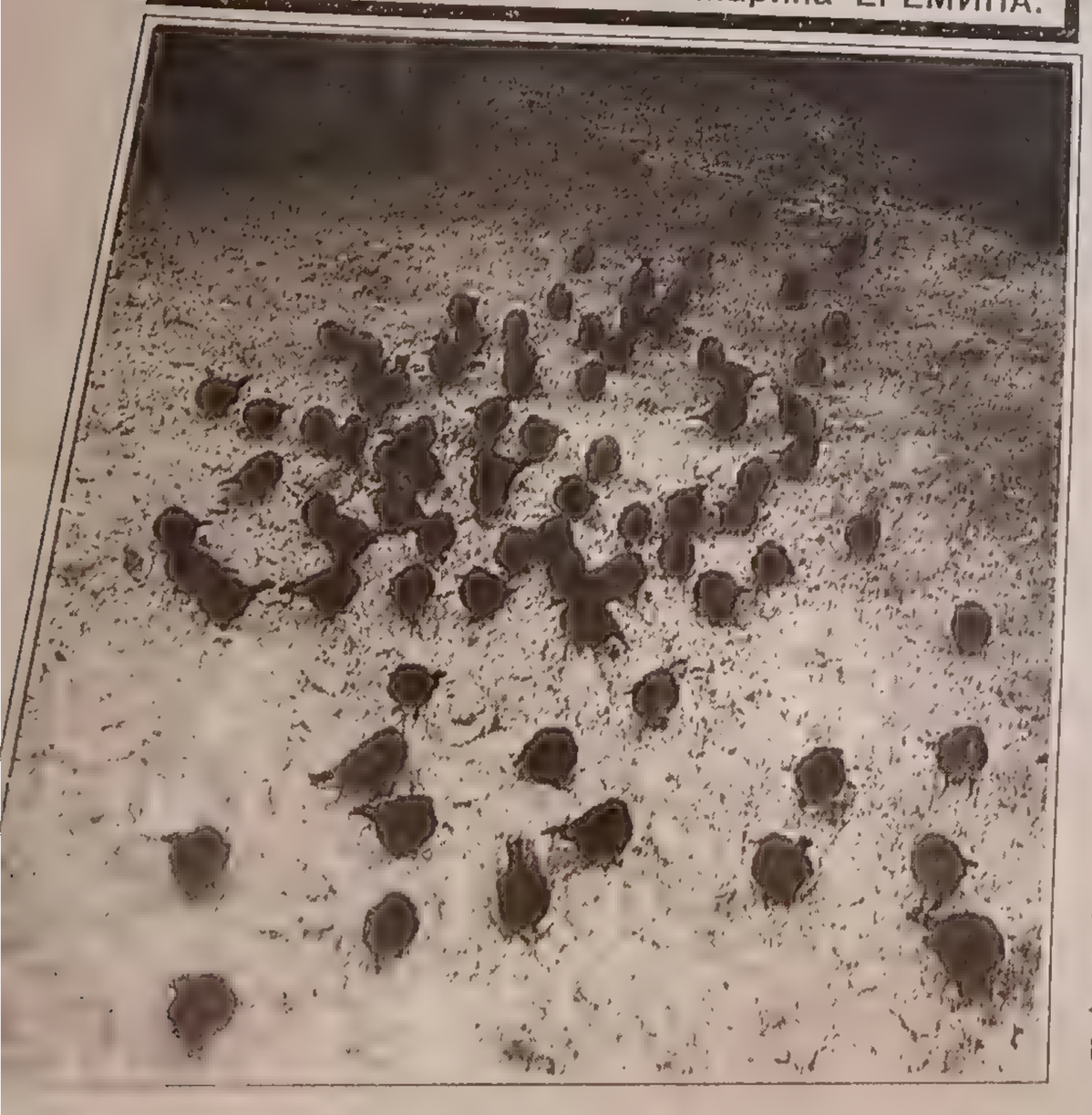
- Нет, неправда, ни балаковская, ни саратовская прокуратура не выносили протеста на решение балаковского суда, поэтому решения Верховного суда просто быть не могло.

- А почему же вы тогда не пресечете ложь, которая льется со всех электронных СМИ?

- Мы разберемся, - был ответ.

Вечером во время разговора с Гуркиным в реабилитационном центре Петров стоял напротив шефа и молчал.

Марина ЕРЕМИНА.



седатель облизбиркома г-н Мустафин.

– Есть решение суда, – Председатель Верховного суда РФ В. М. Лебедов".

Заявление председате

ТИШЬ, Г… И БЛАГО…

Второй тур выборов 14 января разительно отличался от голо… декабре. Бюллетени желтого цвета, где значились кандидаты А. В. Соловьев, не были изъяты областной территориальной комиссие… стью. И голосование на 60 участках прошло по ним. Некоторые … вители УИК, как, например, на участке № 37, серые бюллетени, … ные облизбиркомом, запрятали в сейф и не выдавали избират… голосования. Другие председатели сдали их в территориально-из… ную комиссию.

С утра на участках начался кошмар: там, где не было серых бюллетеней, люди требовали их предоставить, а там, где отсутствовали желтые, – стоял не меньший шум. Особенно упорствовали пожилые люди. А когда по распоряжению облизбиркома некоторые участки с желтыми бюллетенями закрыли, бабульки и дедульки кидались в бой на милиционеров и в конце концов отстояли "отца родного Алексея Ивановича".

Многие уходили голосовать на другие участки. Избиратели открыто высказывали свое возмущение тем, что их гоняют по участкам. К тому же информация на стендах не отражала истинного положения вещей, и по-прежнему фигурировали два кандидата: Саурин и Соловьев. О Денисове не было ни слова.

Возле здания суда выстроились с десяток автобусов, которые привезли милиционеров из Саратова и Энгельса, милиция буквально наводнила город.

То в одном, то в другом месте вспыхивали скандалы. Почти возле каждого участка стояла кучка людей и активно обсуждала происходящее.

Члены участковых избирательных комиссий глотали валидол и никак не могли выбрать, к кому законнее примкнуть – к "желтым" или "серым".

Ближе к подведению итогов распространился слух, что калашниковцы, вооружившись цепями и палками, встанут на защиту... чего, никто не понял, но соловьевские и денисовские наблюдатели заволновались. А ну как правда? Слава Богу, слух не подтвердился, единственное, что предприняли сторонники Саурина, – это навязали свое присутствие при подсчете голосов. На одном из участков в средней школе №3 не помогли и шестеро милиционеров, которые приехали наводить порядок. Женщины встали стеной. Работники милиции пустили в ход все свои знания психологии. Один даже пожаловался, как ему тяжко живется последние двое суток – без жены, детей, которые остались в Энгельсе, и без сна. Через час уговоров сошлись на компромиссе – оставить двух женщин при подсчете. Только после этого избиратели покинули помещение УИК.

Но вот бюллетени подсчитали, протоколы оформили, встал вопрос "куда везти?". Облизбирком требовал к себе, ТИК – к себе. Опять бедные председатели участковых ко-

бирательной … общали люб… ний председ… вич 14 янва… быстрый по… кость операт… читываться. … полупустым, … блюдатели и… кроме внутр… лись прокур… можно было… ли лишь для … "ГАС-выборы…

Неожидан… низационного… бил, как это … куражился.

Чудесные … поставил мэр… Уверенный в… с легким аро… руки, но за … глаза. Алекс… респондента … шем всех ви… крутые разбо… А выборы 14 … ны действите… ния в Маянге… нового котте… та "Саратов"…

Нашу бес… чи на минуту … демонстриру… он, чуть ли не…

Вскоре м… из столицы. … тальные, а б… потихоньку ст…

КАК СМОТРЯТ ВО…

В один пасмурный день они сидели на крыше пятиэтажного дома и задумчиво смотрели вниз. С высоты озабоченные люди казались такими же маленькими, как они сами. У кого-то мелькнула обнадеживающая мысль: может быть, люди – братья и помогут выжить. Поразмыслив еще пару минут, воробьи покружили на всякий случай над деревьями, опустились на ближайшую остановку и робко приблизились к группе молодых людей (на фото). Те весело смеялись, не обращая внимания на птиц. Воробьи несколько минут рассматривали парня с девушкой, их модную обувь и куртки, потом им это занятие надоело, и они повернулись в мою сторону, доверчиво заглядывая в гла-

за. Я начала л… рить по карм… найти хоть ч… добного. Но … пусты.

Не выдер… птиц, отверну… сторону. А они… го за спиной, не… шли сбоку и … лись на меня. … сколько раз …

ГОДАТЬ!

...отлынался от голосования в... ...ись кандидаты А. Саурин и ...ериальной комиссией полно... ...о ним. Некоторые предста... ...серые бюллетени, напечатан... ...выдавали избирателям для ... территориально-избиратель...

...было ...а там, ...Осо... ...поря... ...бюл... ...бой ...род... ...збн... ...го их ...х не ...фи... ...ени... ...сов, ...ьса, ...лы. ...тив... ...ва... ...мк... ...что ...нут ...де... ...да? ...ед... ...ри... ...в ...е... ...та... ...ои ...ж... ...о... ...ов ...д... ...е... ...и, ...е, ...о...

...миссий испытывали стресс.

На удивление спокойно было в помещении ТИК. Это в декабре территориально-избирательная комиссия то и дело напоминала наблюдателям и прессе отойти подальше от столов. Теперь же не было никаких проблем – подходи и садись прямо с членами территориально-избирательной комиссии. Все данные они сами охотно сообщали любому, кто попросит. Не возмущался и нынешний председатель ТИК Андриашкин. Александр Михайлович 14 января был сама любезность. Хочется отметить и быстрый подсчет результатов. Все происходило на редкость оперативно. Председатели УИК только успевали отчитываться. В этот раз помещение ТИК все время было полупустым, никто здесь не толпился, отсутствовали наблюдатели и представители правоохранительных органов, кроме внутренней охраны администрации. Не показывались прокурор и начальник УФСБ. На любой этаж мэрии можно было ходить беспрепятственно. Охранники сидели лишь для видимости. И все, кто хотел узнать данные в "ГАС-выборы", смело поднимались наверх.

Неожиданно вежливыми оказались и работники организационного отдела, а его начальник г-н Кузнецов не грубил, как это было 24 декабря. Никто из них не дерзил и не куражился.

Чудесные перемены казались сказкой, в которой точку поставил мэр. Он появился в ТИК во второй половине ночи. Уверенный в себе и, как обычно, в безупречном костюме, с легким ароматом духов. Правда, иногда у него дрожали руки, но за вежливой улыбкой это не очень бросалось в глаза. Алексей Саурин охотно ответил на вопросы корреспондента газеты "Суть". Подтвердил, что в дальнейшем всех виновных в сегодняшнем бардаке ждут суды и крутые разборки и по-прежнему уверен в своей победе. А выборы 14 января, по его мнению, должны быть признаны действительными. Мэр также сообщил, что домовладения в Маянге он намерен продать, а факт строительства нового коттеджа на улице Заречной, о чем сообщает газета "Саратов", №4, напрочь отвергает.

Нашу беседу снимали на камеру, и Алексей Иванович ни на минуту не переставал улыбаться, всем своим видом демонстрируя победу, ведь за него проголосовал, сказал он, чуть ли не весь Балаково.

Вскоре мэр ушел давать интервью телевизионщикам из столицы. Затем помещение ТИК покинули и все остальные, а бюллетени перенесли на 4-й этаж. И народ потихоньку стал расходиться по домам.

Лариса ТУПИКОВА.

ЯТ ВОРОБЬИ?

...за. Я начала лихорадочно шарить по карманам, пытаясь найти хоть что-нибудь съедобного. Но карманы были пусты.

Не выдержав взгляда птиц, отвернулась в другую сторону. А они, постояв немного за спиной, неожиданно обошли сбоку и снова уставились на меня. И так было несколько раз. Когда подъехала "маршрутка", я облегченно вздохнула, но взгляд птиц преследовал меня всю дорогу.

Приехав домой, тут же стала искать в банках остатки крупы, чтобы отдать их птицам. И с того дня взяла за правило, выходя на улицу, прихватывать что-нибудь и для воробьев.

Л. СТРИЖ.

● Официально

Заявление

11 января 2001 г. примерно в 11 часов дня мне позвонили от имени т. Мельникова и стали уговаривать "под любым предлогом" проголосовать досрочно, именно сегодня, за Саурина А. И., так как его надо спасать. Завтра будет суд в Москве, который все отменит, что ему предъявлено, и он все равно будет участвовать во втором туре выборов. Он ни в чем не виноват, подумаешь, не показал подпол и туалет!

Я возразила. Сказала, что он нарушил Закон и должен еще и ответить за это, а вы просите его спасать. После этого положили трубку.

11 января 2001 г. Семкина.

Нарочно не придумаешь

Акты о нарушениях, выявленных в ходе голосования

На избирательном участке № 7.

"Были даны подсказки проголосовать против всех или опустить бюллетень без пометок. А на вопрос избирателя "Где нормальные бюллетени?" был ответ, что нормальных бюллетеней нет на данном участке."

Там же:

"Во время голосования вне избирательного участка на вопрос избирателя: "Почему в списке кандидатов нет Саурина?" – был дан ответ членом избирательной комиссии: "Его сегодня ночью сняли"."

Председатель УИК от подписи отказался.

На избирательном участке № 17.

"Небольшая собака неизвестной породы по кличке Лобзик на территории избирательного участка № 17 нагадила, т. е. недержание мочи, пытаясь этим сорвать выборы. Тем самым она ввела в заблуждение избирателей. Также зафиксированы вредные выбросы в воздух помещения избирательного участка, исходящие из порожнений."

Акт подписал председатель УИК Г. М. Русаков.

(Орфография и стилистика авторов сохранена.)

СТЕКЛО
ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ (ДЛЯ ДВЕРЕЙ), ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА
ЗЕРКАЛА
Ул. Минская, 9 (напротив маг. «Фиалка»).

ЭЛЕГАНТ

ост. "Октябрь"
ост. "Башмачок"

ВРЕМЕНА ГОДА

КОЖАНЫЕ ПЛАЩИ ПО ПОГОДЕ

НАТУРАЛЬНЫЕ ШУБЫ ВПРОК

А ТАКЖЕ БОЛЬШОЙ ВЫБОР ПАЛЬТО

КОЖА 8%

СКИДКИ

УСЛУГИ

РЕМОНТ импортной и отечественной ТЕЛЕ-, ВИДЕОаппаратуры, ВИДЕОКАМЕР. *ГАРАНТИЯ.* Тел.: 9-07-59, 2-24-85.

РЕМОНТИРУЕМ импортную и отечественную ТЕЛЕ-, ВИДЕОАППАРАТУРУ. Тел.: 3-16-22, 4-11-93.

ТЕЛЕ-, ВИДЕОремонт. Тел. 7-17-40.

РЕМОНТ телевизоров с гарантией. Тел. 4-78-18.

РЕМОНТ телевизоров на дому. Недорого. Гарантия. Тел. 2-62-65.

РЕМОНТ телевизоров, видеомагнитофонов, видеокамер. ГАРАНТИЯ до 2 лет. Тел. 2-27-67.

ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ. Гарантия. Тел. 7-26-06.

УСТАНОВКА кинескопов. Тел. 6-64-67, 6-57-34.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ. Тел. 9-07-09, 4-32-22.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ двери. Тел. 6-92-94, 4-83-37.

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ. Тел.4-44-20, 5-43-09.

РЕМОНТ автоматических стиральных машин, пылесосов. Тел. 3-63-22.

БАЛКОННЫЕ РАМЫ, установка. Тел. 2-66-85, с 9.00-18.00

БАЛКОННЫЕ РАМЫ. Тел.4-07-06

БАЛКОННЫЕ РАМЫ, НАРЕЗКА СТЕКЛА. Тел. 4-77-32, 5-13-42, 7-15-97. В любое время.

ФОТОПЕЧАТЬ. Тел. 4-34-93.

РЕМОНТ холодильников. ГАРАНТИЯ. Тел. 5-56-38.

МАГАЗИН "АВТОШОП"

Запчасти к автомобилям ВАЗ, ГАЗ, Москвич.

Большой выбор аккумуляторов, шин, кузовных деталей.

Комиссионное оформление автомашин!

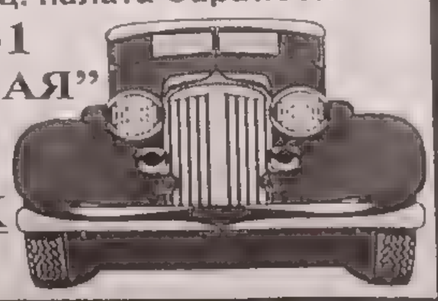
Лиц. Г 643157. Рег.№068165 Лиц. палата Сарат.обл.

Наб.Леонова, 31 ост."СТРОИТЕЛЬНАЯ"

с 8.00 до 21.00

БЕЗ ВЫХОДНЫХ

тел. 2-25-24



ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 2-25-24. Дешево. (Лиц. ГСС-64-502197, Тр. инсп. Сар. обл.)

"ГАЗель". Тел. 7-42-21. (Лиц. ГСС-64-502130, Тр.инсп. Сар.обл.)

"ГАЗель". Тел. 7-28-01. (Лиц. ГСС-64-500198, Тр.инсп. Сар.обл.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель". Тел. 4-90-64. (Лиц. ГСС-64-500199, Тр.инсп. Сар.обл.)

"ГАЗель". Тел. 7-10-45. (Лиц. ГСС-64-502122, Тр.инсп. Сар.обл.)

"ГАЗель". Тел. 2-74-99, 3-97-98. (Лиц. ГСС-64-501178, Тр.инсп. Сар.обл.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель"-тент. Тел. 9-09-74, 4-75-02. (Лиц. ГСС-64-502292, Тр.инсп. Сар.обл.)

Объемная "ГАЗель". Тел. 5-74-26, 2-55-45. (Лиц. ГСС-64-501600, Сар. обл. отд. Россейск. Тр. инспек.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель". Тел. 2-23-18. (Лиц. ГСС-64-501906, Сар. обл. отд. Россейск. Тр. инспек.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-09-85. (Лиц. ГОС-64-500567, Сар. обл. отд. Россейск. Тр. инспек.)

"ГАЗель". Тел. 3-07-13. (Лиц. ГСС-64-...)

"ГАЗ-3307", недорого, быстро. Тел. 5-56-...

(Лиц. ГСС-64-502322, Тр.инсп. Сар.обл.)

"ГАЗель". Тел. 4-97-31. (Лиц. ГСС-64-501135, Тр.инсп. Сар.обл.)

"ГАЗель". Тел. 7-45-46. (Лиц. ГСС-64-502291, Тр.инсп. Сар.обл.)

УЖЕ РАБОТАЮТ В БАЛАКОВО И

СУТЬ

СОВЕРШЕННО ОФИЦИА

ПО СНЯТИЮ СА

г. Балаково

9 января 2001 года

Балаковский городской суд Саратовской области в составе: председательствующего судьи Рудченко О. Н., народных заседателей Егельницкой В. Н. и Мезенцевой Н. И., с участием прокурора Гринька Н. Н. при секретаре Евдокименковой Е. Ю., рассмотрев в открытом судебном заседании гражданское дело по жалобе Бизюкова Дмитрия Николаевича на решение территориальной избирательной комиссии Балаковского муниципального образования,

УСТАНОВИЛ:

Бизюков Д. Н., уточнив свои требования, обратился в суд с жалобой на решение территориальной избирательной комиссии Балаковского муниципального образования (далее ТИК) от 24.11.2000 г. о регистрации Саурина А. И. в качестве кандидата на должность главы Балаковского муниципального образования (далее БМО) и в качестве кандидата в депутаты Совета депутатов БМО второго созыва, указывая на то, что решение ТИК подлежит отмене по тем основаниям, что Саурин А. И. предоставил в ТИК недостоверные сведения о земельном участке в с. Маянга, уменьшив его на 0,05 га, увеличил площадь кооперативной квартиры на 26,1 кв. м, расположенной по ул. Степной, дом 37/1, кв. 116 г. Балаково, уменьшил площадь индивидуального жилого дома на 310,6 кв. м, расположенного по ул. Трудовая, д. 1е, в с. Маянга Балаковского района, не указал сведения о шлакоблочных гараже, сарае, бане и остекленной веранде, расположенных на участке домовладения по ул. Трудовая, д. 1-е в с. Маянга, не указал сведения об автомобиле марки "Москвич 21412" госномер Ю 48-39 СА, а указал только сведения об автомобиле "АУДИ- А-8", который им не зарегистрирован в РЭО ГИБДД, а также не указал сведения о совместно нажитой собственности с супругой - о встроенно-пристроенном нежилом помещении площадью 115,3 кв. м, находящегося в г. Балаково по ул. Ленина, д. 60. Помимо этого, заявитель просит восстановить ему срок обращения в суд с жалобой на решение ТИК, указывая на то, что его он пропустил по уважительной причине, узнав о данном решении ТИК только 30.11.2000 года.

дата Саурина А. И. только 30.11.2000 г., то с этого дня с исчисляет предусмотренный ст. 234 ГПК РСФСР 10-дне ный срок обращения в суд жалобой и, учитывая, что по ледний день подачи жало выпадает на нерабочие дни подача Бизюковым Д. Н. жа бы 13.12.2000 г. после не бочих и праздничных дней тается как поданной в сро связи с чем Бизюкову Д следует восстановить сро обращение в суд с жалоб решение ТИК БМО.

В соответствии со ст. 1 ФЗ "Об основных гара избирательных прав и пр участие в референдуме дан Российской Федер кандидаты при наличии ходимого количества с ных в их поддержку по избирателей регистри соответствующей изби ной комиссией ... и в с ствующую избиратель миссию должны быть тавлены сведения о д об имуществе, принад кандидату на праве с ности. Сведения об им гом надлежащем канд праве собственности тавляется по форме ленной в приложени ящему Федеральном

В приложении Федеральному зако ется, что кандидат сведения об имущ надлежащем ему на ственности (в то праве общей собс Во второй строке, ется недвижимое указываются жил третьей - квартир гаражи и иные зд ния, сооружения "транспортные первой строке ук тотобили легков

Такие же тр держит и ст. 26 товской области органы местного ния Саратовско

приложении № кон

20.11.2000 года

ЕННО ОФИЦИАЛЬНО

РЕШЕНИЕ СУДА по снятию САУРИНА с регистрации

г. Балаково

дской суд Саратовской области в со-
ствующего судьи Рудченко О. Н., на-
Егельницкой В. Н. и Мезенцевой Н. И.,
а Гринюка Н. Н. при секретаре Евдо-
ссмотрев в открытом судебном засе-
ело по жалобе Бизюкова Дмитрия Ни-
территориальной избирательной ко-
муниципального образования,

СТАНОВИЛ:

чнив
гился
ешез-
збир-
алан-
ного
К) от
ации
ствe
глан-
ици-
(дан-
кан-
вета
со-
ре-
ме-
что
ил в
де-
е в
на
адь
на
по
116
ло-
ки-
ас-
до-
ла-
ал
ых
ек-
но-
на-
1-
ве-
ки
ер
ко
ле
не
90
ал
ки-
ру-
ро-
ии
ко-
по
мо
ос-
це-
ре-
то,
за-
в о

дата Саурина А. И. только 30.11.2000 г., то с этого дня суд исчисляет предусмотренный ст. 234 ГПК РСФСР 10-дневный срок обращения в суд с жалобой и, учитывая, что последний день подачи жалобы выпадает на нерабочие дни, то подача Бизюковым Д. Н. жалобы 13.12.2000 г. после нерабочих и праздничных дней считается как поданной в срок, в связи с чем Бизюкову Д. Н. следует восстановить срок на обращение в суд с жалобой на решение ТИК БМО.

В соответствии со ст. 32 ч. 1 ФЗ "Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации" кандидаты при наличии необходимого количества собранных в их поддержку подписей избирателей регистрируются соответствующей избирательной комиссией ... и в соответствующую избирательную комиссию должны быть предоставлены сведения о доходах и об имуществе, принадлежащем кандидату на праве собственности. Сведения об имуществе, принадлежащем кандидату на праве собственности, предоставляется по форме, установленной в приложении к настоящему Федеральному закону.

В приложении к данному Федеральному закону указывается, что кандидат сообщает сведения об имуществе, принадлежащем ему на праве собственности (в том числе на праве общей собственности). Во второй строке, где указывается недвижимое имущество, указываются жилые дома, в третьей – квартиры, в пятой – гаражи и иные здания, строения, сооружения, а в абзаце "транспортные средства" в первой строке указываются автомобили легковые.

Такие же требования содержит и ст. 26 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области" и в приложении № 5 данного за-

кона. Сауриным А. И. 20.11.2000 года были предос-

ГИБДД, предоставленной в судебном заседании.

Согласно ст. 235 ГК РФ, право собственности прекращается при отчуждении собственником своего имущества другим лицом, отказе собственника от права собственности, гибели или уничтожении имущества и при утрате права собственности на имущество в иных случаях, предусмотренных законом.

Представителями Саурина А. И. предоставлен акт работников предприятия "Волжские зори" от 19.05. 2000 г., в котором указывается, что спорный автомобиль сгорел в гараже предприятия 19.05. 2000 г. Но суд находит, что данный акт не может быть принят во внимание, поскольку акт о пожаре составляется органами государственного пожарного надзора.

И какого-либо документа об утилизации собственником автомобиля – Сауриным А. И. суду не предоставлено. В подаваемом в ГИБДД заявлении по поводу утилизации автомобиля Саурин А. И. не указал, что автомобиль сгорел, а только указал причину об утрате номера и техпаспорта. Отсюда судом сделан вывод о том, что на 20. 11. 2000 г. Саурин А. И. оставался собственником спорного автомобиля, который не включил в сведения об имуществе кандидата как в депутаты, так и на место главы БМО.

Сауриным А. И. не были включены сведения об имуществе – встроенно-пристроенном нежилом помещении площадью 115, 3 кв. м по ул. Ленина, д. 60 г. Балаково, находящегося в совместной собственности супругов Сауриных В. А. и А. И. И доводы представителей Саурина А. И. о том, что это является собственностью супруги Саурина А. И. – Сауриной В. А., согласно свидетельству о праве собственности, удостоверенного нотариусом Грищенко А. Р. 18.02. 2000 г. (л.д. 199).

Однако нотариус Грищенко А. Р. был уволен по собственному желанию с 14. 02. 2000 г., что видно из справок министерства юстиции Саратовской области и показаний допрошенного в качестве свидетеля Грищенко А. Р., показавшего суду, что он 11.02.2000 г. подал заявление об увольнении и был уволен с 14.02.2000 г., о чем узнал только в марте 2000 г., ознакомившись с приказом. В связи с чем суд находит, что на

во находится в совместной собственности супругов Сауриных и должно было указываться Сауриным А. И. при заполнении сведений об имуществе.

Неуказание Сауриным А. И. сведений о надворных постройках: бане, гараже, сарае и веранде, расположенных на земельном участке домовладения по ул. Трудовая, д. 1-е в с. Маянга Балаковского р-на, является обоснованным доводом заявителя, поскольку согласно вышеуказанному избирательному законодательству как Федерального, так и Саратовской области, кандидат обязан указывать как жилые дома, так и отдельно гаражи и иные здания, строения, сооружения, указав их площадь, что видно из требований приложений к закону. Принимая во внимание, что основное домовладение на законно отведенном Саурину А. И. земельном участке в с. Маянга по ул. Трудовая, 1-е возведено, зарегистрировано, то дополнительной регистрации надворных построек на данном земельном участке не требуется. Саурин А. И. должен был включить в список гараж площадью – 33 кв. м, остекленную веранду – 66,1 кв. м, сарай – 30 кв. м, баню – 25,5 кв. м, всего площадью – 154,6 кв. м, что является существенным, исходя из указанных Сауриным А. И. сведений о площади нежилых помещений. Сведения о размере данных строений, указанных на л. д. 29, 30, сторонами не оспариваются.

Доводы представителя Саурина А. И. о том, что эти объекты являются незавершенным строительством, опровергаются тем, что Саурин А. И. обращался 13.11.2000 г. в Балаковский филиал "Сартехинвентаризации" по поводу инвентаризации сарая, бани, гаража, веранды по ул. Трудовая, д. 1-е в с. Маянга Балаковского района (л. д. 97), что говорит о том, что данные строения достроены и пригодны для их использования.

Доводы заявителя о том, что Саурин А. И. указал меньшую площадь земельного участка в с. Маянга, меньшую площадь дома в с. Маянга по ул. Трудовая, д. 1-е, неверно указал площадь квартиры 116 по ул. Степной, дом 37/1 г. Балаково, а также указал не зарегистрированный в ГИБДД автомобиль "АУДИ-А8", не нашли подтверждения в судебном за-

надлежащем кандидату на праве личной собственности, представляются по форме, установленной в приложении № 5.

Суд находит, что обязанность в предоставлении в ТИК достоверных сведений об имуществе кандидата лежит на самом кандидате и при невыполнении данного требования законодатель предусмотрел последствие в виде отмены регистрации кандидата. И анализируя вышеизложенные доказательства о недостоверности сведений об имуществе Саурина А. И. при предоставлении их в ТИК БМО для регистрации в качестве кандидата в депутаты и на главу БМО и не предоставленные им сведения носят существенный характер, вина в непредоставлении всех сведений об имуществе лежит на кандидате – Саурине А. И., в связи с чем суд пришел к выводу об удовлетворении жалобы.

Руководствуясь ст. ст.14,50, 105, 191-197, ч. 2 ст. 208, 234 ГКП РСФСР и на основании ст.ст. 32, 63, 64 Закона РФ "Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации" и ст.ст. 26, 54, 55 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области", суд

РЕШИЛ:

Восстановить Бизюкову Дмитрию Николаевичу срок на обращение в суд с жалобой на решение территориальной избирательной комиссии Балаковского муниципального образования от 24 ноября 2000 года о регистрации кандидата на должность главы Балаковского муниципального образования и кандидата в депутаты Совета второго созыва Балаковского муниципального образования – Саурина Алексея Ивановича и данную жалобу удовлетворить.

Решение территориальной избирательной комиссии Балаковского муниципального образования от 24 ноября 2000 года о регистрации на должность главы ного образования и кандидата в депутаты Совета второго созыва Балаковского

ГАЗЕЛЬ. Тел. 4-77-32, 5-13-42, 7-15-07. В любое время.

ФОТОПЕЧАТЬ. Тел. 4-34-93.

РЕМОНТ холодильников. ГАРАНТИЯ. Тел. 5-56-38.

Объемная "ГАЗель". Тел. 5-74-26,
501600, Сар. обл. отд. Российск. Тр. инспек.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ "ГАЗель". Тел. 2-23-18.
(Лиц. ГСС-64-501906, Сар. обл. отд. Российск. Тр. инспек.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ. Тел. 7-09-85.
(Лиц. ГОС-64-500567, Сар. обл. отд. Российск. Тр. инспек.)

"ГАЗель". Тел. 3-07-13. (Лиц. ГСС-64-502319, Тр.инсп. Сар. обл.)

"ГАЗ-3307", недорого, быстро. Тел. 5-38-11.
(Лиц. ГСС-64-502322, Тр.инсп. Сар. обл.)

"ГАЗель". Тел. 4-97-31. (Лиц. ГСС-64-501135, Тр.инсп. Сар. обл.)

"ГАЗель". Тел. 7-45-46. (Лиц. ГСС-64-502291, Тр.инсп. Сар. обл.)

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, 5т. Тел. 5-11-16.
(Лиц. ГОС-64-500976, Сар. обл. отд. Российск. Тр. инспек.)

"ГАЗель", «термобудка». Тел. 4-92-19.
(Лиц. ГОС-64-502242, Тр.инсп. Сар. обл.)

Лицензия № 6416, Мин. связь РФ

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ **GSM САРАТОВ**

УЖЕ РАБОТАЮТ В БАЛАКОВО И ВОЛЬСКЕ!

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ - ФИРМА "СИСТЕМА ПЛЮС"

Гостиница "Балаково" 7-02-20

Система Плюс

Качественная отделка рейкой. Полы. Шкафы. Продажа. Тел. 2-26-61.

Тел. 2-83-70

МАГАЗИН «КЛАКСОН»

предъявителю скидка 3%

ПРЕДЛАГАЕТ АВТОЗАПЧАСТИ К АВТОМОБИЛЯМ МАРКИ **«ГАЗ»**

ВСЕХ МОДИФИКАЦИЙ

РАБОТАЕМ НА ЗАКАЗ! СИСТЕМА СКИДОК!

Обр.: территория Агропромхимии.
РАБОТАЕМ БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

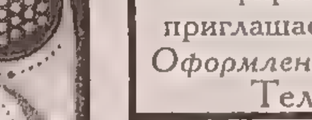
Понедельник-пятница: с 9.00 до 18.00
Суббота: с 9.00 до 15.00.
Воскресенье: с 9.00 до 14.00.

Лиц. Г 717849, Рег. № 068071, Лиц. палата Сар. обл, Лиц. 024062, СР-64-500124, Трансп. инсп. Сар. обл.

Диагностика двигателей **"ЗМЗ-406"**

И БОЛЬШОЙ ВЫБОР ЗАПЧАСТЕЙ К НИМ

АВТОЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК



– БОЛЬШОЙ ВЫБОР ДЕТАЛЕЙ ПОДВЕСКИ ДЛЯ НЕМЕЦКИХ И ЯПОНСКИХ (ЕВРОСБОРКА) А/М
– ШРУСы+КОМПЛЕКТЫ ПЫЛЬНИКОВ, РЕМНИ, ПРОКЛАДКИ И САЛЬНИКИ ДВИГАТЕЛЯ
– ФИЛЬТРЫ, КОЛОДКИ, ПОМПЫ, СТЕКЛА ФАР **AUDI-80, 100, VW PASSAT "BIII", OMEGA "A"**

И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

*ДОСТАВКА ПОД ЗАКАЗ ЗАПЧАСТЕЙ НА ЯПОНСКИЕ МАРКИ **MAZDA, NISSAN, TOYOTA, MITSUBISHI** (ЕВРОСБОРКА) В СРОКИ ОТ 3-Х ДО 10-ТИ ДНЕЙ.*

Наши координаты:
гост. САЮТ, к. 204.

Тел. 4-45-89

ПРОГРАММА "ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ"

"ДЮНА-Т"

Обладает выраженным обезболивающим, противовоспалительным, иммуностимулирующим действием. Широко применяется для лечения взрослых и детей, начиная с 3-месячного возраста, так как не дает осложнений и побочных реакций.
Абсолютно безопасный и надежный способ лечения.

ЛЕЧЕБНЫЙ АППАРАТ ДЛЯ ФОТОТЕРАПИИ

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ:

– **Стенокардия (ИБС).** Снимает болевой синдром с первого сеанса. Улучшает питание сердечной мышцы.
– **Гипертония.** Выраженное гипотензивное действие при кризе. Надежная профилактика инсультов.
– **Тромбофлебит.** Лечение варикозной болезни. "Рассасывание" тромбов, профилактика тромбоэмболии.
– **Экзема, нейродермит, псориаз и др. поражения кожи.** Красный свет "Дюны" снимает воспаление, уменьшает зуд, восстанавливает кожу. Инфракрасный свет "чистит" кровь, стимулирует иммунную систему.
– **Остеохондроз, артриты, артрозы.** Выраженное обезболивающее действие. Стимуляция выведения "чшлаков" из суставов.
– **ОРВИ, ангина, гайморит, герпес и др. острые инфекционные заболевания.** "Обрывает" развитие инфекции в первые сутки за счет мощного иммуностимулирующего действия. Особенно показан детям.
– **Гнойное воспаление кожи, внутренних органов; состояние после операций, переломов, ушибов, ожогов.** Инфракрасный свет губителен для микробов. Заживление идет в три раза быстрее, не оставляя грубых рубцов и шрамов.
– **Бронхиальная астма, хронический бронхит.** Очищение кожи от аллергенов. Выраженное иммуностимулирующее действие
... и многое-многое другое вы сможете лечить с помощью "Дюны-Т" взамен дорогостоящих лекарств.

Подробную инструкцию о применении «Дюны» вы получите вместе с аппаратом.

ПРИОБРЕТАЯ «ДЮНУ», ВЫ ПРИОБРЕТАЕТЕ ДОМАШНЕГО ВРАЧА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

НОВИНКА ИЗ СИБИРИ – ПИХТОВЫЙ КРЕМ-БАЛЬЗАМ

Стоимость пихтового крема-бальзама: 30 г – 40 рублей.

– 98% эффективности при экземе, псориазе, диатезе;
– снимает зуд за одну процедуру. Зарубцовывает язвы, лечит ожоги, угревую сыпь;
– в лечении остеохондроза, артритов, артрозов по действию превосходит известное пихтовое масло;
– прекрасно сочетается с аппаратами "Дюна-Т", "Витафон", "Маг-30", усиливая их действия в 2-3 раза;
– содержит более 35 активных веществ: фитонциды, витамины B, D,E, A, микроэлементы, поэтому незаменим для натирания при простудах.

Приобрести аппарат для фототерапии «Дюна-Т», «Пихтовый крем-бальзам» вы можете у официального представителя завода-изготовителя в отделе «Товары для здоровья» по адресу: ул. **Минская, 10, магазин "Алиса".**
Справки по телефону **2-24-49**. Контактный телефон: **6-90-40**.

На все товары инвалидам и пенсионерам 10% скидка.

Имеется обязательная сертификация. Лицензия № 42/98-1206-0071 от 06. 01. 99г. выдана МЗ РФ.

МИЛЫЕ ДАМЫ!

Ведущая косметическая фирма «AVON» приглашает вас на работу.
Оформление – бесплатно.
Тел. 3-87-84

КУПЛЮ электростанции бензиновые, дизельные мощностью от 1 до 200кВт.
Тел. в Саратове (8-22) 33-17-49, 32-65-77

КУПЛЮ ДАЧУ
в р-не элеватора, Натальино, ст.пристани, недорого.
Тел. 3-97-90
после 20.00

Военный комиссариат города Балаково объявляет набор кандидатов на военную службу по контракту из числа граждан, пребывающих в запасе (сержантов, солдат) для миротворческих войск, дислоцирующихся на территории Республики Таджикистан; для частей Северо-Кавказского региона (Республика Чечня)

Требования к кандидатам:

1. Прошедшие действительную военную службу в возрасте до 35 лет.
2. По состоянию здоровья и заключению ВВК – годные к военной службе.
3. По образованию – не ниже среднего (полного) общего образования.
4. Не имеющие неснятую или непогашенную судимость.

По вопросам набора обращаться в военный комиссариат города Балаково, ул. Коммунистическая, 93, кабинет №45. Телефон 4-12-04

что его он пропу
жительной причине, узнав о
данном решении ТИК толь-
ко 30.11.2000 года.

В судебном заседании заявитель и его представители поддержали заявленные требования.

Представители ТИК БМО и представители Саурина А. И. доводы жалобы не признали, мотивируя тем, что Бизюков Д. Н. пропустил срок на подачу жалобы в суд, и, кроме того, Сауриным А. И. были предоставлены действительные сведения об имуществе, находящемся у него в собственности.

Выслушав объяснения лиц, участвующих в деле, исследовав материалы дела, заслушав заключение прокурора, полагавшего жалобу удовлетворить, суд пришел к выводу о восстановлении процессуального срока на подачу жалобы в суд и об удовлетворении жалобы по следующим основаниям:

Принимая во внимание, что решение о регистрации Саурина А. И. было принято ТИК БМО 24.11.2000 г., а о факте регистрации Саурина А. И. Бизюков Д.Н. узнал только 30.11.2000 г., а сведения в печати об этом появились значительно позже, что видно из газет "Суть" и "Огни Балакова", "Свободной газеты", приобщенных к материалам дела. Из которых следует, что сведения о регистрации Саурина А. И. были опубликованы 30.11.2000 г. Доводы представителя ТИК о том, что сведения о регистрации кандидатов вывешивались на стенде, а также были оглашены при жеребьевке 30.11.2000 г. и могли быть известны Бизюкову Д. Н., суд принимает во внимание и находит, что Бизюков Д. Н. узнал о регистрации канди-

Согласно
ниям, Саур
20.11.2000 год
тавлены в ТИК
об имуществе,
ны: площадь зе
тка в с. Маянга
вая, д. 1-е, рав
жилой дом с.
Трудовая, д. 1-
121,4 кв. м, ква
ул. Степной, д. 3
– 62,1 кв. м, гара
18 кв. м в рай
речпорта г. Бала
автомобиль – "А
зовой автомоби
СС".

Заявитель ук
данной жалобе,
И. не указал в
мых ТИК БМО
имуществе свед
мобиле "Москви
ющегося у него
ственности, и су
ный довод обосн
скольку на моме
лений сведений
20.11.2000 г. да
биль "М-21412"
39 СА значился
ГИБДД за Саур
09.12. 2000 г.,
справки Управл
УВД Саратовско
д. 32), а снят бы
мобиль с учета
что видно из ко
учета транспортн
д. 99), копия зая
на А. И. (л. д. 20
ствует, что Саур
давалось в ГИБ
об утилизации
"Москвич-21412
ратой госномера
та. Утилизация
компетенцию ГИ
и обязанность
возлагается на
что видно из

Почетный донор Росс
это льгот

В соответствии с Законом РФ "О донорстве крови и ее компонентов", доноры, давшие кровь 40 и более раз и проводящие работу по вовлечению населения в ряды доноров, награждаются нагрудным знаком "Почетный донор России".

Граждане, награжденные знаком "Почетный донор России", имеют право на:

- внеочередное лечение в государственных или муниципальных учреждениях здравоохранения;
- бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (кромепротезов из драгоценных металлов) в государственных или муниципальных учреждениях;
- льготное приобретение лекарств (со скидкой в размере 50% их стоимо
там государстве
ципальных учре
- первоочер
тение по месту
бы льготных пу
торно-курортно
- предостав
оплачиваемого
ное для них вр
- бесплатны
видах обществ
та (кроме тако
- снижение
ра оплаты ком
- получе
на индивидуа
ство (льготы
тября 1993 го

об
пер

...ешение территориальной избирательной комиссии Балаковского муниципального образования от 24 ноября 2000 года о регистрации на должность главы Балаковского муниципального образования и кандидата в депутаты Совета второго созыва Балаковского муниципального образования – Саурина Алексея Ивановича, 24 февраля 1950 года рождения, проживающего в г. Балаково, ул. Степная, д. 37/1, кв. 116, отменить.

Решение обжалованию не подлежит, но может быть опротестовано прокурором в Саратовский областной суд в течение 10 дней.

P. S. После обращения ТИК за разъяснением Балаковский городской суд вынес **УСТАНОВИЛ**, что "при изложении резолютивной части решения, определяющей порядок и срок его обжалования, была допущена описка.

Данная часть решения была написана в следующей редакции: "Решение обжалованию не подлежит, но может быть опротестовано прокурором в Саратовский областной суд в течение 10 суток".

В соответствии с ч.2 ст. 208 ГПК РСФСР решения, вынесенные судом по делам об оспаривании решений и действий избирательных комиссий, вступают в законную силу немедленно после их провозглашения.

Таким образом, допущенная описка подлежит исправлению и резолютивная часть решения, определяющая порядок и срок его обжалования, подлежит изложению в следующей редакции: **"Решение вступает в законную силу немедленно после его провозглашения, но может быть обжаловано и опротестовано в надзорном порядке".**

...по данным требованиям Саурина А. И. ... 2000 года были предоставлены в ТИК БМО сведения об имуществе, где были указаны: площадь земельного участка в с. Маянга по ул. Трудовая, д. 1-е, равной – 0,245 га, жилой дом с. Маянга по ул. Трудовая, д. 1-е площадью – 121,4 кв. м, квартира – 116 по ул. Степной, д. 37/1 площадью – 62,1 кв. м, гараж площадью – 18 кв. м в районе грузового речпорта г. Балаково, легковой автомобиль – "АУДИ А8" и грузовой автомобиль -"ЗИЛ-5301 СС".

Заявитель указывает в поданной жалобе, что Саурин А. И. не указал в предоставляемых ТИК БМО сведениях об имуществе сведения об автомобиле "Москвич 21412", имеющегося у него на праве собственности, и суд находит данный довод обоснованным, поскольку на момент представлений сведений об имуществе 20.11.2000 г. данный автомобиль "М-21412", н/знак Ю 48-39 СА значился в органах ГИБДД за Сауриным А. И. на 09.12. 2000 г., что видно из справки Управления ГИБДД УВД Саратовской области (л. д. 32), а снят был данный автомобиль с учета 09.12.2000 г., что видно из копии карточки учета транспортных средств (л. д. 99), копия заявления Саурина А. И. (л. д. 203) свидетельствует, что Сауриным А. И. подавалось в ГИБДД заявление об утилизации автомобиля "Москвич-21412" в связи с утратой госномера и техпаспорта. Утилизация транспорта в компетенцию ГИБДД не входит, и обязанность по утилизации возлагается на собственника, что видно из справки РЭО ... суду, что он 11.02.2000 г. подал заявление об увольнении и был уволен с 14.02.2000 г., о чем узнал только в марте 2000 г., ознакомившись с приказом. В связи с чем суд находит, что на 18.02.2000 г. при оформлении спорного свидетельства Грищенко А. Р. не был нотариусом, не имел полномочий на совершение нотариальных действий, а оформленное им спорное свидетельство нельзя признать нотариально удостоверенным документом, как того требует ст.41 п.2 СК РФ и ст.43 п.1. СК РФ.

Изменение режима права собственности, превращение совместной собственности в личную собственность только супруги Саурина А. И. должно произойти на основании сделки в момент регистрации перехода права собственности в отношении Сауриной В. А., но суду не предоставлен какой-либо договор о соответствующей сделке, заключенной между супругами Сауриными, и о регистрации данного договора в установленном законом порядке. То, что спорное свидетельство было совершено в целях закрепления собственности только за супругой – Сауриной В. А. и отсутствием права совместной собственности у Саурина А. И. на строение по ул. Ленина, д. 60, говорит то, что после оформления свидетельства 18.02.2000 г. дата перехода права собственности значится по выписке из единого государственного реестра прав на недвижимое имущество и сделок с ним о переходе прав на объект недвижимого имущества только на 20.05.1999 г. за Сауриной В. А. (л. д. 118). Вышеуказанные обстоятельства говорят о том, что нежилое помещение по ул. Ленина, д. 60 г. Балаково в марте 2000 г. ... щадь дома в с. Маянга по ул. Трудовая, д. 1-е, неверно указал площадь квартиры 116 по ул. Степной, дом 37/1 г. Балаково, а также указал не зарегистрированный в ГИБДД автомобиль "АУДИ-А8", не нашли подтверждения в судебном заседании, поскольку указанный размер земельного участка в с. Маянга площадью – 0,245 га соответствует действительности и подтверждается справкой Комитета по земельным ресурсам и землеустройству Балаковского муниципального образования (л. д. 24 и 93); размер жилого дома в с. Маянга по ул. Трудовая, д. 1-е, равен 121,4 кв. м, что подтверждается планом данного дома и справкой ГУП "Саратовское областное бюро технической инвентаризации и оценки недвижимости" (л.д.29 и 94); площадь квартиры 116 по ул. Степной, д. 37/1, равна 62,1 кв. м подтверждается справкой того же учреждения (л.д.95); а автомобиль "АУДИ А-8" принадлежит Саурину А. И. на праве собственности, что подтверждается копией справки-счета от 05.10.1998 г. (л.д.103), на основании чего Саурин А. И. обоснованно включил данный автомобиль в список сведений об имуществе.

Принимая во внимание требования ст. 64 п.1. вышеуказанного Федерального закона, а также ст. 55 п.1 ч.2 Закона Саратовской области "О выборах в органы местного самоуправления Саратовской области", предусматривающих отмену регистрации кандидата в случае существенной недостоверности сообщенных кандидатом данных, предусмотренных п.2 ст.21 и п.2. ст.26 данного закона.

Так п.2. ст.26 Закона Саратовской области "О выборах..." кандидат предоставляет в ТИК сведения об имуществе, при-

...ый донор России – ...льготы!

...с Законом ...рови и ее ...ы, давшие ...з и прово... ...влечению ...норов, на... ...им знаком ...ссии".

...жденные ...онор Рос...

...ечение в ...муници... ...здравох...

...новление ...зов кро... ...ме... ...или ...ях; ...е ле... ...ере

50% их стоимости) по рецептам государственных или муниципальных учреждений;

- первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;

- предоставление ежегодно оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;

- бесплатный проезд во всех видах общественного транспорта (кроме такси);

- снижение до 50% размера оплаты коммунальных услуг;

- получение льготных ссуд на индивидуальное строительство (льготы введены с 1 сентября 1993 года).

Саратовская областная станция переливания крови.

Госсовет по-саратовски

Губернатор Аяцков заявил в интервью РИА «Новости», что намерен создать областной Государственный совет. Туда войдут главы всех 38 муниципальных образований. «Все они люди государственные, поэтому должны быть наделены необходимыми полномочиями, активно участвовать в жизни области и России», - считает глава обладминистрации. Аяцков не уточнил, будут ли при этом созданы госсоветы 38 муниципальных образований.

Полит. РУ.

УЧИТЕ СРОЧНО ГИМН!

Дмитрий Аяцков сообщил РИА «Новости», что администрация области намерена учредить премию для первого жителя области, выучившего слова гимна России и исполнившего его на главной площади города. «Каждый должен знать слова нового гимна», - заявил Аяцков, подчеркнув, что утверждение символов государственности послужит укреплению России.

Полит. РУ.

Было 83, стало 100

Правительство РФ приняло постановление от 11.11.2000г. №852 "О прожиточном минимуме за III квартал 2000 г." Для оценки уровня жизни населения Российской Федерации при разработке и реализации социальной политики и федеральных социальных программ, обоснования устанавливаемых на федеральном уровне минимального размера оплаты труда и минимального размера пенсии по старости, а также для определения размеров стипендий, пособий и других социальных выплат и формирования бюджетов всех уровней на 2000 год постановлением Правительства РФ установлена величина прожиточного минимума в целом по Российской Федерации за III квартал 2000 г.: в расчете на душу населения - 1234 рубля; для трудоспособного населения - 1350 рублей; пенсионеров - 930 рублей; детей - 1218 рублей.

Гарант. Парк.

Жить

Эти грязные грязные грязные ДЕНЬГИ

Подсчитано, что на наших ладонях около 800 миллионов микроорганизмов!

Причем у каждого – свой, индивидуальный набор, который постоянно пополняется спорами грибов, условно-патогенными и патогенными бактериями...

Все, чего касались многие люди, может стать потенциально опасным.

Вот почему в черный список вещей, на которых могут сохраняться болезнетворные микробы, как ни крути, попадают деньги. Вещь-то, как никак, общественная!

Первая заповедь работников расчетно-кассовых отделов банков гласит: "Обязательно мойте руки ПЕРЕД посещением туалета". Получая сдачу на рынке, мы не знаем, в каких руках побывала врученная нам купюра, не предполагаем, в кармане у кого до этого бренчала горсть полученных монет.

Мы только догадываемся, какими грязными могут быть деньги.

Точно это знают банковские работники, служащие в специальном отделе экспертиз денежных знаков. Сюда для обмена на нормальные попадают купюры, грязь на которых уже и глаз видит, и нос чует. Те, например, которые побывали в летнем туалете и были выловлены или хранились у больных и старых людей под матрацем.

Антисанитарные деньги после экспертизы отправят на уничтожение. А если хозяева не знают, что их можно обменять, и – пустят по свету?

Журналисты журнала "Здоровье" в одной из лабораторий попросили провести анализ. Вот что из этого получилось.

– Это протей – гнилостный микроб, – поясняет врач-бактериолог Зоя Васильевна Тутуева. – Видите, какая огромная колония: ползучая, влажная. Протей обитает на грязных руках и если попадет на продукты, а оттуда в кишечник – жди признаков отравления. У детей и стариков протей вызывает частые поносы, неперевариваемость пищи.

Гнилостным протеем оказались обсеменены все деньги. Больше всего его нашлось на монетах (тут протейная колония пожрала почти все кровяные тельца питательной среды), чуть меньше – на бумажных пятерке и десятке, а на долю крупных купюр выпало по колонии величиной с пятачок.

На монетах во всей красе проявился и золотистый стафилококк (особенно оказался им богат рубль).

"Вот эти на пенициллиназы похожи, – прокомментировала Зоя Васильевна, – скорее всего, побывали ваши 5 рублей в руках человека, который лечился антибиотиками". Среди плесеней обнаружились патогенные грибы – так называемые кожистые – из "племени" грибов рода кандида, от которых можно заполучить самые разные кожные болезни и внутренние – пневмонию, например.

Десятка носила на себе споры тех же кожистых грибов, семи небольших дымчатых колоний золотистого стафилококка и... весьма опасную кишечную палочку Е-коли, вызывающую острые кишечные расстройства.

На купюре в 50 рублей болезнетворного стафилококка и кандидозных грибов было всего по одной небольшой колонии.

"Чище" всех оказалась сторублевка. Она была обсеменена только протеем.

Возбудителей дизентерии и сальмонеллеза в нашем маленьком эксперименте на деньгах, к счастью, не нашлось. Это радует. Хотя никто не даст гарантии, что на других купюрах их не окажется, что не побывают они в руках у больного человека или бациллоносителя. Поэтому если после денег не мыть руки, можно точно пострадать.

Совершенно официальное признание (информация к размышлению):

"Дизентерийные бактерии могут в течение 14 суток сохраняться во внешней среде, в том числе на поверхности денежных знаков". (Учебник по микробиологии для студентов медицинских вузов.)

Зато чрезвычайно радостно, что через деньги вы никогда не заразитесь сифилисом, герпесом, ветрянкой и опоясывающим лишаем, аденовирусными инфекциями, гриппом, паротитом, корью, бешенством, полиомиелитом и многими другими ужасами.

В Минздраве России дали понять – вопрос надуман и вообще от лукавого. Потому что ни в одной истории болезни не записано, что пострадал, мол, от антисанитарных денежных знаков.

На это можно возразить: служащим банков, работающим с наличностью, рекомендуют чаще мыть руки и делать это даже перед посещением туалета. Значит, вопрос этот кого-то озаботил? Видно, не зря. Сведений о возможной инфекции от денег нет. Но потому что исследований не проводилось. Проще всего объявить: нету такой проблемы. Проблемы-то, может, и нет, а кишечная палочка со стафилококком и гнилостным протеем на купюрах – есть. Выросли – никуда не денешься.

"Здоровье",
ноябрь 2000 г.

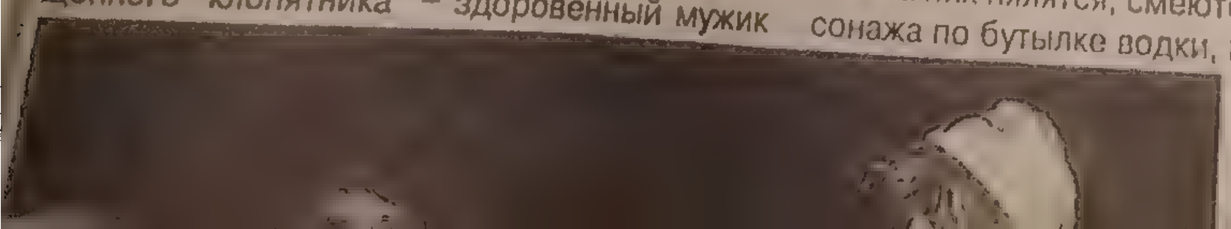
А по "телеку" нас покажут?

Рождественский вечер был на удивление теплым. Пахло весной, густой туман фантастичностью. Тщательно обхожу бесчисленные лужи, стараясь не увязнуть в грязи. В Сазанлее в это время всегда безлюдно и темно, кое-где возле домов мерцает тусклый свет. Проходит стайка подростков, свернув к сараям, растворяется в ночи. У освещенного "клопятника" – здоровенный мужик

тихое: "Хорош!"

Опять обхожу лужи, пытаясь в темноте отыскать, где посуше.

На остановке возле ларька неожиданно появляются ряженые (на фото): Дед Мороз, Айболит, рослая Снегурочка-пловчиха и еще несколько молодых людей без костюмов. Все на них пялятся, смеются. У каждого персонажа по бутылке водки, настроение отличное. И они изо всех сил стараются его передать



Как жить по-православному?

"Иногда от злобы, зависти такие проклятия несутся, что они просто вмуровываются в стены..."

На вопросы отвечает архиепископ Белгородский и Старооскольский Иоанн

– Владыка, что значит "домашняя церковь"?

– Каждая христианская семья должна стать "домашней церковью". И когда освящается дом, то освящаются не столько стены, сколько те взаимоотношения, которые есть в семье, – между мужем и женой, детьми и родителями и т. д. Раньше специальные молебны служили еще при закладке дома – для того, чтобы дом строился на добром камне, создался на доброй основе. Сейчас эта традиция возрождается, и это правильно. Потому что и сами материальные предметы несут на себе отпечаток этих взаимоотношений. Это все взаимосвязано. Когда мы освящаем дом, в него приходят ангелы-хранители, отгоняя всякую нечисть, избавляя и защищая этот дом и от недоброго взгляда, и от злобы. Ведь если существует ангельский мир, то существует и противоположный, падший.

– И при освящении дома происходит изгнание всякого зла?

– Да, ведь как и каждое место на земле, дом, квартира несут на себе либо благословение Божие, либо проклятие. Я вспоминаю случай, когда человек построил коттедж, переехал туда, но очень долгое время просто не мог в нем спать – ему все казалось, что кто-то там ходит, ему было там очень тяжело. Он не знал, что делать, и уже решил этот коттедж продавать, но кто-то все-таки его вразумил. Он позвал батюшку, тот отслужил специальный молебен, и человек впервые за многие месяцы просто-напросто выспался. Ведь неизвестно, кто этот коттедж строил и что при этом произносилось – иногда от злобы, зависти такие проклятия несутся, что они просто вмуровываются в стены вместе со строительным раствором.

Бывает так, что в домах совершаются самоубийства, и люди меняют или продают квартиры, не говоря, что там произошло. Или просто раньше в квартире жили злобные личности. Я знаю случай, когда у человека, купившего квартиру в высотке, в Москве, начались в семье постоянные ссоры, хотя до того ничего такого не было. И когда батюшка вошел в эту квартиру, то он сразу почувствовал, что стены в ней были просто пропитаны злом. Оказалось, что раньше в этой квартире жил известный революционный деятель. Поэтому освящать дом надо обязательно.

– При освящении дома ставят четыре креста – на все стороны света. Они, как и крестное знамение, должны ограждать дом от зла?

– Да, и, смотрите, если эти кресты [illegible] от одного к противоположному, то опять [illegible] ние всего жилища, а не только [illegible] ремонт, то ее надо опять освящать.

– Владыка, какие иконы вносятся в дом при освящении?

– Это могут быть икон[illegible] венчальные иконы, ведь [illegible] ются иконами, причем и[illegible] Матери – жена. И это оче[illegible] такое икона? Это образ. В иконе мы поклоняемся [illegible] из которого она изготовлена, не ее древност[illegible] мастерству, мы поклоняемся первообразу, изображенному [illegible] Образу, принадлежащему не этому земному миру, а принадлежащему миру небесному. И не случайно икону называют окном из мира небесного в мир наш, земной. И, внося икону в дом, мы распахиваем окно, через которое Господь и святые обращаются с нами и дают нам благодать.

– А где место иконы в доме?

– В "красном углу". "Крас[illegible]" от слова "красный".

– Как его определить, этот "красный угол"?

– Сейчас, когда мы не сами строим дома, когда строители зависят от возможностей [illegible] строгая ориентация стен дома на стороны света соблюдается редко. Поэтому сейчас, чтобы [illegible] ствоваться другим критерием: "красный угол" должен быть виден с порога. И если люди, живущие в этом доме, действительно религиозны, то этот угол должен стать центром дома, там должна быть обязательно лампадка. И это будет сразу задавать тон. Смотрите, с одной стороны, "красный угол" говорит о живущих в доме, а с другой – он сразу показывает нам, кто к нам входит.

– В каком смысле?

– Ну что за человек пришел к нам, человек добрый [illegible]

...Главному?

...злобы, ...проклятия ...го они ...бываются ...!..."

...оп Белгородский и Ста-

...шняя церковь"?

...лжна стать "домашней цер-
...свящаются не столько сте-
...орые есть в семье, – между
... и т. д. Раньше специальные
...дома – для того, чтобы дом
...я на доброй основе. Сейчас
...авильно. Потому что и сами
...бе отпечаток этих взаимоот-
...Когда мы освящаем дом, в
...оняя всякую нечисть, избав-
...го взгляда, и от злобы. Ведь
...уществует и противополож-

...роисходит изгнание вся-

...емле, дом, квартира несут на
...бо проклятие. Я вспоминаю
...едж, переехал туда, но очень
...лать – ему все казалось, что
...ень тяжело. Он не знал, что
...родавать, но кто-то все-таки
... тот отслужил специальный
...ие месяцы просто-напросто
...т коттедж строил и что при
...бы, зависти такие проклятия
...тся в стены вместе со стро-

...аются самоубийства, и люди
...воря, что там произошло. Или
...ные личности. Я знаю случай,
...у в высотке, в Москве, нача-
...тя до того ничего такого не
...квартиру, то он сразу почув-
... пропитаны злом. Оказалось,
...стный революционный дея-
...язательно.

...вят четыре креста – на ...крестное знамение, дол-

... соединить, провести линию
...ь получится крест, огражде-
...н. Если в квартире сделан

...сятся в дом при освя-

...й покровительницы или же
...ания супруги благословля-
...ля – муж, а иконой Божией
...едь что такое икона? Это
...териалу, из которого она
...терству, мы поклоняемся
...разу, принадлежащему не
...му миру небесному. И не
...ра небесного в мир наш,
...иваем окно, через которое
...и дают нам благодать.

...ин "красивый".
...асный угол"?

...ень, когда строители

1-54-24
РЕНЕТ.КОМ
Балаково RENET.com
цифровые сети и системы связи INTERNET
Лицензия № 10651 и 11838 МинСвязи РФ

ТЕПЕРЬ И В 7 М-НЕ!
Маховые и лиственные
полотенца, теплые халаты,
пижамы, тобеленовые
изделия, постельное белье,
подарочные комплекты.
Маг. "Рубин", ост. "Детский мир",
маг. "Универсам", ост. 7м-н.

ПРИГЛАШАЮТСЯ
НА РАБОТУ
юноши и девушки до 30 лет
Тел. 3-19-37

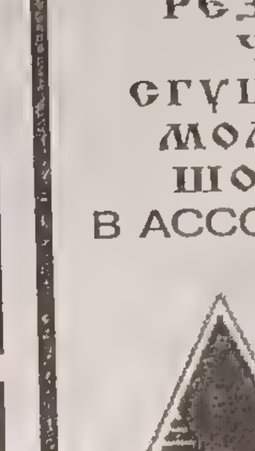
Св-во № 1936, от 29.05.98г., адм. БМО
- "Кройка и шитье"
- "Домашний парикмахер"
- "Оздоровительный массаж".

Тел. 9-10-88, 9-11-31, 7 м-он.

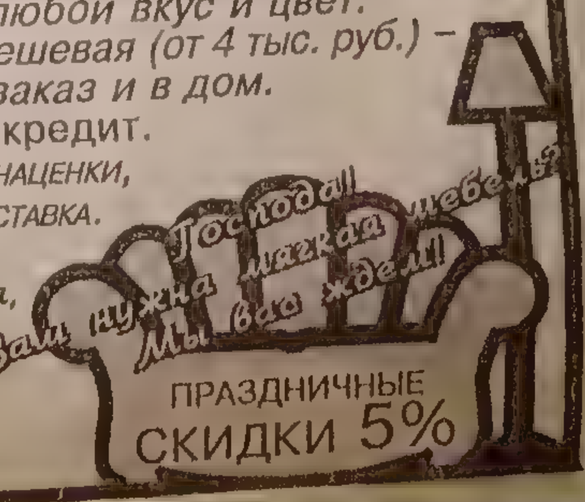
- НАРЕЗКА СТЕКЛА
- ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШПАКЛЕВКИ
- ОЛИФА

Коммунистическая, 5. Тел. 5-48-25

Ч.П. МАКСИМОВИЧ РЕАЛИЗУЕТ
СОКИ НАТУРАЛЬНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ, МОРОЖЕНОЕ, ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА, ЧАЙ, СГУЩЕННОЕ МОЛОКО И ШОКОЛАД В АССОРТИМЕНТЕ
МУКА В/С, 1С.
САХАР
ОКОРОЧКА, КОНСЕРВЫ РЫБНЫЕ СОУСЫ, МАЙОНЕЗ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ, МАРГАРИН
АРГО Ассоциация
ДОСТАВКА ПО ГОРОДСКИМ ТОЧКАМ БЕСПЛАТНО!
Территория базы ПФК «Надежда». Въезд во вторые ворота.
2-61-34

ЛОВУШКА БОРОДАВОК, ПАПИЛЛОМ – "СУПЕРЧИСТОТЕЛ"
Российский бальзам устраняет папилломы, бородавки за 2-3 дня, не оставляя рубчиков.
Достаточно лишь раз в день капнуть этой поразительной жидкостью на дефект кожи.
Стоимость 50 рублей.


Приобрести "СУПЕРЧИСТОТЕЛ" вы можете у официального представителя завода-изготовителя в отделе «Товары для здоровья» по адресу:
ул. Минская, 10, магазин "Алиса".
Справки по телефону 2-24-49. Контактный телефон: 6-90-40.
На все товары инвалидам и пенсионерам 10% скидка.
Товар подлежит обязательной сертификации.
Лицензия № 42/98-1206-0071 от 06. 01. 99г. выдана МЗ РФ.

Адрес: Свердлова, 23 (бывший дет. сад № 54, напротив "Хемикомпа")
Тел. 5-54-96, после 18.00
Мебель на любой вкус и цвет.
Дорогая и дешевая (от 4 тыс. руб.) – в офис, на заказ и в дом.
Рассрочка, кредит.
Без торговой наценки,
бесплатная доставка.
Ремонт, реставрация, перетяжка мягкой мебели. Изменение фасона.


ПРАЗДНИЧНЫЕ СКИДКИ 5%

ЛИЦЕНЗИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ.
ТЕЛЕФОН: 6-90-40.
ПЕНСИОНЕРАМ 10% СКИДКА.
Лицензия № 42/98-1206-0071 от 06. 01. 99г. выдана МЗ РФ.

перетяжка мягкой мебели. Изменение фасона.

Вам нужна мягкая мебель? Мы вам поможем!

ПРАЗДНИЧНЫЕ СКИДКИ 5%

...ом дома, когда строители
...ли на крышу, лучше руковод-
...ий угол" должен быть виден
...в этом доме, действительно
...стать центром дома, там должна
...это будет сразу задавать тон.
...ый угол" говорит о живущих в
...сразу показывает нам, кто к нам входит.

...ек пришел к нам в дом, с чем. Нормальный
...дя, перекрестится или просто скажет: "Мир
...вствуйте!", а если человек пришел со злом, то
...тсекает – он видит ее, и ему становится не по
...не просто благословляет хозяев на добрые
...вает зло. И именно поэтому "красный угол"
...виден с порога. Ну а иконы там могут стоять
...оны Спасителя и Божией Матери, или специ-
...оны, на которых изображались небесные по-
...в семьи. Такие иконы раньше писали специ-
...дня нет практики заказывать образа в иконо-
...то просто надо обязательно иметь в доме
...тем ангелам-хранителям, чьи имена носят
...о, очень хорошо, если икона будет в каждой
...кто в какой комнате живет, тот ангел-храни-
...ен на иконе. И здесь икону лучше поставить
...наты или ее расположить над кроватью.

"Крестьянка", № 7, 2000 г.

Уважаемые балаковцы и гости города!

Для вашего удобства нотариусы г. Балаково ежедневно ведут прием в кабинете № 7 Регистрационной палаты. Здесь вам быстро, качественно и по низким тарифам нотариально удостоверят любую сделку с недвижимостью, доверенность, а также по вашей просьбе составят проект договора купли-продажи, мены, дарения, залога и другие сделки с недвижимостью всего за 0,5 % от оценки БТИ или по договорной цене.

Тел.: 3-34-82, 7-14-73, 4-04-18, 4-15-62, 7-10-12.

Лицензия Минюста РФ № 003634 от 21.04.97 г.

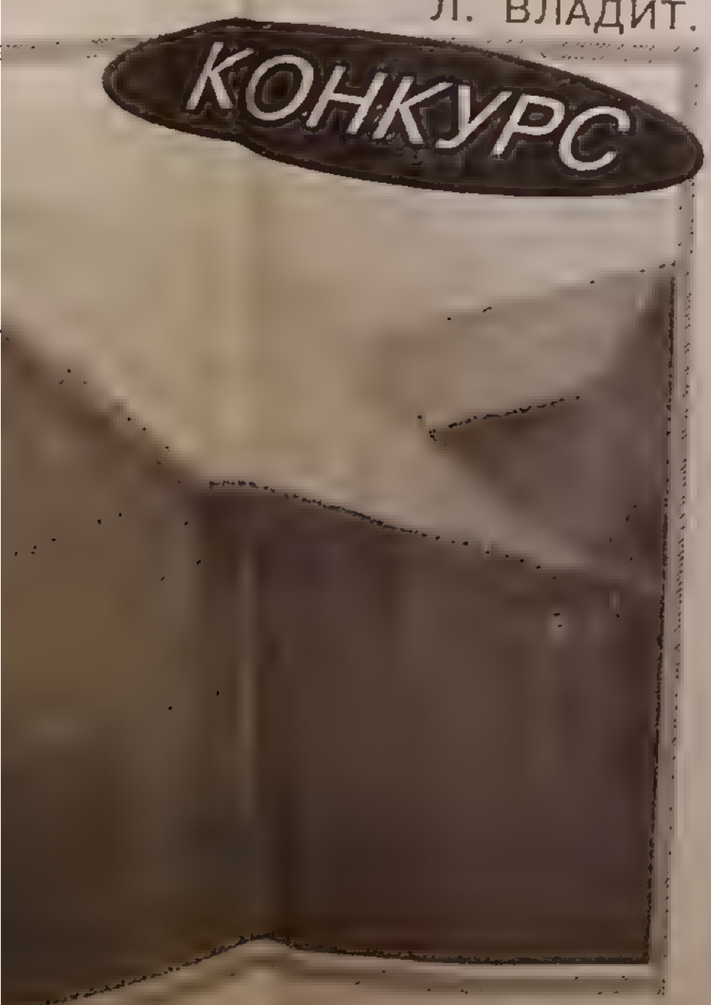
...бобики" ...от разные

...пацаны стараются как следует подзарабо-
...ь автомобили. Нынешней зимой у мальчи-
...ляй. На дорогах, как весной, грязно. Эти
...повстречались возле магазина "Ярослав".
...равило, респектабельные авто. Почти все
...ей, внутри тоже – блеск и красота, импор-

...ки подростков, и стало страшно: красные,
...дыпках, ногти поломаны. Одеты легко – в
...дело шмыгают носом, а мыть надо одну
...аса (если имеется сноровка). Правда, на
...п, времени уходит гораздо больше. Ин-
... как с ними расплачиваются, так как слы-
...тели любят "халяву". Мойщики перегля-
...тся": "Если такие попадаются, то мы их
...забрасываем или грязной водой облива-

...ую воспитательную меру приходится по
...ть. А вообще мы уже таких скупердяев
...бходить подальше.
...одолжают тереть губкой по автомобилю.

Л. ВЛАДИТ.



21 ЯНВАРЯ, В ВОСКРЕСЕНЬЕ, в 13.00 в к/т "Мир", ВХОД СВОБОДНЫЙ

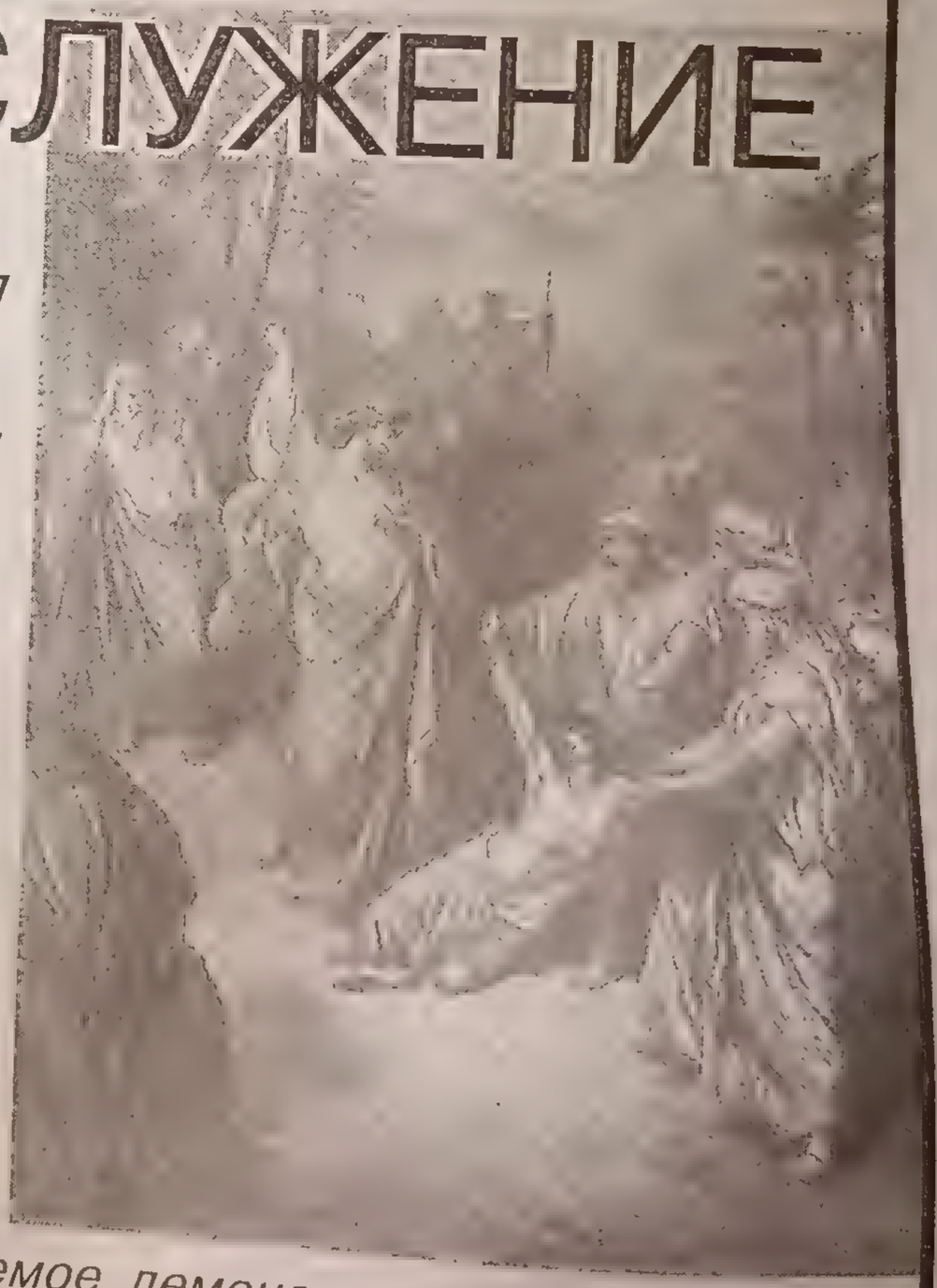
НА ГРАНИЦЕ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ

БОГОСЛУЖЕНИЕ

РУСЬ ГЛУХОНЕМАЯ

Был к Иисусу приведен
Родными отрок бесноватый:
Со скрежетом и в пене он
Валялся, корчами объятый.
– "Изыди, дух глухонемой!"-
Сказал Господь. И демон злой
Сотряс его и с криком вышел...
Не тем же ль духом одержима
Ты, Русь глухонемая! Бес,
Украв твой разум и свободу,
Тебя кидает в огнь и воду,
О камни бьет и гонит в лес.
И вот взываем мы:"Прииди..."
А Избранный вдали от битв
Кует постами меч молитв
И скоро скажет: – "Бес, изыди!"

Максимилиан Волошин, 1918г.



Общество, контролируемое демонами, не сможет стать свободным без молитвы покаяния и исповедания грехов.

ВРЕМЯ ВЗЫСКАТЬ ГОСПОДА!

Церковь "СПАСЕНИЕ"
Пастор А. Н. Романов

сальмонеллеза в нашем маленьком эксперименте на деньгах, к счастью, не нашлось. Это радует.

...ность

...ет. Выросли – никуда не денешься.

"Здоровье", ноябрь 2000 г.

изготовлена, не ее древность, ...
первообразу, изображенному ...
этому земному миру, а прин...
случайно икону называют о...
земной. И, внося икону в дом, ...
Господь и святые обращают...

– *А где место иконы ...*
– В "красном углу". "Кра...
– *Как его определить ...*

– Сейчас, когда мы не с... и строим дома, когда строители зависят от возможностей ... земли, от проекта ... строга ориентация стен до... редко. Поэтому сейчас, чтобы ... ствоваться другим критерием. "Красный угол" должен быть виден с порога. И если люди, живущие в этом доме, действительно религиозны, то этот угол должен стать центром дома, там должна быть обязательно лампадка. И это будет сразу задавать тон. Смотрите, с одной стороны, "красный угол" говорит о живущих в доме, а с другой – он сразу показывает нам, кто к нам входит.

– *В каком смысле?*

– Ну что за человек пришел к нам в дом, с чем. Нормальный человек, добрый, входя, перекрестится или просто скажет: "Мир вашему дому", "Здравствуйте!". А если человек пришел со злом, то икона его сразу же отсекает – он видит ее, и ему становится не по себе. Икона в доме не просто благословляет хозяев на добрые дела, она останавливает зло. И именно поэтому "красный угол" должен быть сразу виден с порога. Ну а иконы там могут стоять или венчальные – иконы Спасителя и Божией Матери, или специальные семейные иконы, на которых изображались небесные покровители всех членов семьи. Такие иконы раньше писали специально, но так как сегодня нет практики заказывать образа в иконописной мастерской, то просто надо обязательно иметь в доме иконы, посвященные тем ангелам-хранителям, чьи имена носят обитатели. И, конечно, очень хорошо, если икона будет в каждой комнате. Тут важно, кто в какой комнате живет, тот ангел-хранитель и будет изображен на иконе. И здесь икону лучше поставить в "красный угол" комнаты или ее расположить над кроватью.

"Крестьянка", № 7, 2000 г.

А по "телеку" нас покажут?

Рождественский вечер был на удивление теплым. Пахло весной, густой туман окутывал таинственностью. Тщательно обхожу бесчисленные лужи, стараясь не увязнуть в грязи. В Сазанлее в это время всегда безлюдно и темно, кое-где возле домов мерцает тусклый свет. Проходит стайка подростков, свернув к сараям, растворяется в ночи. У освещенного "клопятника" – здоровенный мужик

в тапочках на босу ногу и цветных до колен "семейках". На руках ребенок лет пяти, одетый в пальто. "Вот вышел подышать свежим воздухом, устал дома, – начинает разговор мужик, но, увидев в моих руках фотоаппарат, грозится уничтожить "технику", а потом неожиданно меняет свое решение и предлагает: "Давай дружить, но по-хорошему, без всяких вещдоков" , – делает несколько шагов в мою сторону, но, потеряв один тапок, останавливается и кричит мне вдогонку: "Ну не хочешь дружить, давай любить будем друг друга".

На улице Комарова обычно в каждой прохожей невольно пытаешься вычислить "бабочку". Как правило, они тут через каждый метр стоят, развернув яркое "оперение". Но то ли праздник Рождество особенный, то ли сизый туман мешает разглядеть, только в этот вечер "пташек" не видно. Вместо них целующиеся парочки. Их несколько. Прохожие влюбленных деликатно обходят: "Вот это поцелуй!"

Возле мэрии опять стайки молодых людей, девичий смех, снова горячие объятия и тихое: "Хорош!"

Опять обхожу лужи, пытаясь в темноте отыскать, где посуше.

На остановке возле ларька неожиданно появляются ряженые (на фото): Дед Мороз, Айболит, рослая Снегурочка-пловчиха и еще несколько молодых людей без костюмов. Все на них пялятся, смеются. У каждого персонажа по бутылке водки, настроение отличное. И они изо всех сил стараются его передать другим. Поздравляют с Рождеством, улыбаются, но люди от них шарахаются.

– Не проникся еще народ праздником, – делают вывод "скоморохи". И вдруг слышу возле своего уха, вкрадчиво так: "Можно у вас взять интервью?" Оглядываюсь и щелкаю фотоаппаратом, не предупреждая. Весь сказочный состав в шоке. Для пущей убедительности достаю диктофон. Колядующие, выйдя из гипноза, чистосердечно признаются:

– Мы коренные балаковцы. Так наряжаемся каждый год, потому что есть такая традиция на Руси, и мы ее стараемся соблюдать. Народ в основном относится к нам с пониманием.

В конце разговора выясняется, что "Дед Мороз" трудится в детсаду няней, "Снегурочка" – работник пекарни, а "Айболит" – ее брат. Рослая подружка остается просто "Ниной-разведчицей". На прощание ряженые охотно соглашаются на групповой снимок, и я исчезаю в глубине родного микрорайона.

– А по "телеку" нас покажут? – пытается докричаться один из мальчишек, неизвестно откуда взявшийся.

– Увы, "кина" не будет!

Пацан досадливо машет рукой. Мне смешно. Что ни говори, а русские праздники особенные. Создают настроение.

Л. СТРИЖ.

"Бобики" бывают разные

Во время каникул пацаны стараются как следует подзаработать. Многие идут мыть автомобили. Нынешней зимой у мальчишек работы хоть отбавляй. На дорогах, как весной, грязно. Эти ребята (см. фото) мне повстречались возле магазина "Ярослав". Паркуются здесь, как правило, респектабельные авто. Почти все с дорогой сигнализацией, внутри тоже – блеск и красота, импортная аппаратура.

Посмотрела я на руки подростков, и стало страшно: красные, как вареные раки, и в цыпках, ногти поломаны. Одеты ... в одних кофтенках, то и дело шмыгают носом, а ... машину не менее получаса (если имеется сноровка). Пра... такие большие, как джип, времени уходит гораздо больше. Интересуюсь у мальчишек, как с ними расплачиваются, так как слышала, что многие водители любят "халяву". Мойщики ... дываются,а потом "колятся": "Если такие попадаются, то мы их машины потом землей забрасываем или грязной водой обливаем".

– Действует?

– К некоторым такую воспитательную меру приходится по нескольку раз применять. А вообще мы уже таких скупердяев знаем и стараемся их обходить подальше.

Я ухожу, а пацаны продолжают тереть губкой по автомобилю.

Л. ВЛАДИТ.

Заработай 100 рублей

КОНКУРС

Супруг Людмилы Владимировны Поповой Борис Михайлович всю жизнь мечтал о собственном доме (см. "Суть" № 3). Человек он работящий и многое умеет делать своими руками. Весной задумал обнести свой дом чугунным забором и посадить голубые ели. Поэтому Л. В. Попова со своим желанием иметь обычную типовую квартиру рассталась легко и принялась за обустройство нового жилища. Строительство коттеджа длится уже 4 года, но за это время полностью удалось отделать только первый этаж. В доме есть все удобства. И самое главное, тепло. Хозяева разгуливают по полу босиком.

Одно плохо: коттедж стоит возле дороги, первое время владельцы сильно мучились шума проезжающих машин, но со временем к этому привыкли.

Победителем конкурса в этот раз стала Валентина Николаевна Забиякина, дальняя родственница владельцев коттеджа. Она очень тепло отзывалась о Поповых и искренне рада, что они смогли построить такой красивый дом.

Поощрительные призы достались Жене Скородумову и Сергею Шокину. Эти ребята занимаются боксом и брейкдансом, полученные деньги пойдут на оплату занятий.

Конкурс коттеджей продолжается, только с одним маленьким "но". Отменяются поощрительные призы, а победитель, как и раньше, получает 100 рублей. Условия конкурса простые: побеждает тот, кто первым принесет в редакцию правильный ответ (по почте лучше не посылать – ответ идет долго) с указанием имени, отчества и фамилии владельцев коттеджа.

Балаковская

Мой любимый класс

СРЕДСТВО ОТ СКУКИ ДЛЯ ВСЕЙ ШКОЛЫ!

На фото: 10 б в полном составе. В первом ряду слева 3-я – Л. Горсткова, 5-я – Н. Кулемина, 6-й – В. Листопадов.

С первого взгляда наш класс обычный, на самом деле это не так. Он выделяется тем, что ребята в нем озорные и дружные, самые веселые. Всегда в нашем классе можно услышать смех. И хотя среди нас нет медалистов, но зато интересных людей полным-полно. В школе нас можно назвать организаторами всего прикольного.

Курящих в нашем классе меньше половины, много спортсменов – участников городских соревнований. Есть даже девчонки, занимающиеся боксом. Это Лена Горсткова и Настя Кулемина. Они тренируются в клубе "Поиск". Владимир Листопадов – тоже боксер. Одна из учениц нашего класса – участница конкурса "Девушка 2000" (попробуйте отыскать ее на фото и назвать имя девушки).

Есть среди нас и рэперы, и занимающиеся рукопашным боем, и кик-боксеры, и даже мотоциклисты. На учителей, которые ставят двойки, мы не обижаемся, а если учитель нравится, то абсолютно всем в классе.

Правда, некоторые учителя говорят, что наш класс нужно расформировать. Но если бы таких классов не было, то другим ученикам в школе было бы скучно учиться, а учителям неинтересно работать.

Наша классная мама – Марина Николаевна Балакина.

АЛЕКСЕЙ
из 10б
СШ № 19.

Ау, ученики! Присылайте и приносите в БУМ рассказы о своем классе. Лучшие из них будут опубликованы, и о вас узнает весь город!

Спортивный БУМ

Кто хозяин манежа?

В один из дождливых зимних дней произошло яркое спортивное событие – в спортзале "Корд" собрались молодые легкоатлеты Балакова. Решали свой вечный спор: "Кто быстрее, выше, сильнее?"

Условия соревнований сложнейшие. В зале с круговой 70-метровой дорожкой показать хорошее время по бегу – задача не из простых (круг маленький, повороты крутые, скорость от этого не снижается). Но все же спортсмены показали класс! Особенно воспитанники Ю. Н. Красильникова – В. Кабаевский и И. Демин. Они заняли четыре первых места по бегу из 5 возможных. Среди девушек задавали тон Яна Краснова и Катя Попова, оказавшиеся победительницами на дистанции 30 м с барьерами и 400 м.

Через неделю в самом конце века этим молодым людям выпала честь защищать спортивную репутацию Балакова на первенстве области в Саратове. Несмотря на отсутствие условий для тренировок, они легко взяли 4 первых места и несколько вторых. А Яна немного не дотянула до кандидата в мастера спорта. Людмила Рулева, выступавшая за балаковскую команду (хотя учится и тренируется сейчас в Саратове), в очередной раз доказала, кто хозяин в Манеже (зимнем стадионе). Она выиграла дистанции на 400 и 800 м.

Л. АТЛЕТ.

Зри!

Балаковская

Реальная история о любви

Не нарушайте

Было начало лета. Только что закончились экзамены, пролетел, как сон, выпускной бал. Начались каникулы, и чтобы не скучать в Балакове, Юля отправилась в деревню. Подружка Валя пригласила ее погостить у своей бабушки в селе Еремкино Хвалынского района. Юля там никогда не бывала и никого не знала.

Вечером подружки [illegible] встретила своего бывшего парня и отправилась с ним, оставив Юлю с другом парня – Са-

...ки

...я – Л. Горсткова,

Наша классная мама – ...арина Николаевна Бала...ина.

...сказы о своем классе. ...есь город!

АЛЕКСЕЙ
из 10б
СШ № 19.

Для модника и стиляги

Пушистики долго не проживут

Наша зима – проклятие для любого модника, особенно как сейчас – слякотная и дождливая. Как же подобрать зимний гардероб так, чтобы остаться чистым и стильным?

Начнем с низа. Выбирая «одежду» для ног, обратите внимание на толщину кожи. Тонкая зимой долго не протянет. Стоит воздержаться и от ежедневной носки ботинок и сапог из змеиной и крокодиловой кожи – она расслоится от влажности. В любом случае запаситесь полным набором средств по уходу за обувью или хотя бы фланелевой тряпочкой и отечественным кремом. Ухаживайте за обувью регулярно по нескольку раз в день, всегда помните, что ботинки – визитая карточка джентльмена.

Десять раз подумайте, какие брюки купить на зиму. Лучше – с добавлением синтетики, которая убережет раскисающий от влаги низ от появления бахромы.

То же касается и пальто. Нет ничего ужаснее шлейфа брызг сзади на полах. Если вы выбираете пальто с натуральным меховым воротником, отдавайте предпочтение жесткошерстному меху – кроликовидные пушистики долго не проживут – высыпятся.

Покупая пиджаки для зимы, соизмеряйте их объем с объемом верхней одежды, чтобы не создать шкафовидного силуэта. Пиджаки и свитера – оптимальный вариант под пальто или куртку с шелковой или синтетической подкладкой. Шерстяная поверхность не будет покрываться омерзительными катышками.

Головных уборов желательно иметь минимум три: кепку для температуры выше 0°, шапочку, закрывающую уши, – для холода и меховую – для вьюжной или морозной погоды.

В общем, при грамотном подходе, можно рассекать слякоть и метель вполне модником и стилягой.

Стильный Парень,
по материалам "модных" публикаций.

Практичный БУМ

За кассетами ходите с пешком

Морозить уши сейчас продавцам аудиокассет не приходится – погода над ними сжалилась, а кассеты потихоньку расходятся среди балаковцев разных возрастов.

– В день по 20-25 штук продаю, – говорит знакомый, торгующий "музыкой". – Берут, в основном, попсовые сборники да на любителя русский рок и шансон. "Золотое кольцо" хорошо идет. Сейчас народ пошел неразборчивый. Бывает, подходит человек и не знает, чего хочет. Втулишь ему, что отстойный сборник – это круто, и берет, куда деваться?! Раньше были бумы – "Руки вверх" и "Иванушки", а теперь стабильно идут только саунд-трек "Брат-2" и Земфира, и то отошли уже.

Цены в Балакове на аудиокассеты "на точках" – 25-28 рублей, новинок мало.

– А брак есть?

– За качество всех кассет отвечать не могу, но, если такие бывают, обмениваю. У некоторых магнитофоны застрелить пора, чтобы не мучались. Не играют у них новые кассеты, они к нам – меняйте. Таких отсылаем подальше.

Мне как покупателю такие слова не понравились. Часто недостатки записывающей аппаратуры продавцы относят к нашим магнитофонам и отказываются менять некачественные кассеты. Поэтому мой вам совет: если идете обменивать кассету, берите либо мешок наглости и упорства, либо родителей – это поможет.

ABS.

Реальная история о любви

Но он не мог нарушить слово

Было начало лета. Только что закончились экзамены, пролетел, как сон, выпускной бал. Начались каникулы, и, чтобы не скучать в Балакове, Юля отправилась в деревню. Подружка Валя пригласила ее погостить у своей бабушки в селе Еремкино Хвалынского района. Юля там никогда не бывала и никого не знала.

Вечером подружки ... встретила своего бывшего парня и отправилась с ним, оставив Юлю с другом парня – Сашей. Они много разговаривали, обоим было весело и интересно.

Через три дня Саша признался Юле, что она ему понравилась и он хочет с ней гулять. Юля сразу не могла решиться и предложила Саше пока остаться друзьями, а когда она уедет – переписываться. Саша согласился – и тот ждал.

Родители Сашки приняли Юлю, дед с бабкой даже уже поженили их, относились к ней как к невестке, но все понимали. Юле нужно еще учиться. Сама же девушка испытывала смешанные чувства.. Она не знала, любит Сашу или нет. Не хотела его обнадеживать, не хотела мучить его. В душе и голове была полная неразбериха. Потом Саша приехал к ней в гости, и Юля вдруг то ли в шутку, то ли всерьез (сама не понимала) сказала, чтобы он к ней не приезжал. Саша воспринял это как удар. Как потом рассказывали друзья, уехал в деревню, там напился и разнес вдребезги клуб. В общем, он страдал.

Юля, узнав об ...

Танцы под надзором

– А у меня одно желание – чтобы газ дала наша администрация!

– Может, ты хочешь, чтобы и свет не отключали?

Примерно с такими шутками и приколами прошла новогодняя елка в "Дзержухе". Выступали звезды местного масштаба. Это всем известно "Чертовки", "Высота" и многие другие. Но особенно заинтриговали веселые ребята из сборной команды КВН "Горячий цех", позабавившие своими приколами про училище, город и новый год всех "салажников". Зал, подогретый шутками, плавно удалился в холл для продолжения вечера танцами. Они проводились под строгим надзором преподавательского состава ПУ-63, потому что в трезвости танцующих возникали некоторые сомнения.

Вечер удался на славу, за что огромное спасибо организатору – заму директора ПУ-63 Н. А. Борисовой. Приятно, когда учителя открыты для ...

ШНАПС.

Музыкальный БУМ

Звонят ночью и говорят о всякой ...ерунд...

...ли в клуб. Так-то все и началось. Валя встретила своего бывшего парня и отправилась с ним, оставив Юлю с другом парня – Сашей. Они много разговаривали, обоим было весело и интересно.

Через три дня Саша признался Юле, что она ему понравилась и он хочет с ней гулять. Юля сразу не могла решиться и предложила Саше пока остаться друзьями, а когда она уедет – переписываться. Саша согласился.

Он писал ей письма, наполненные нежностью и любовью. Юле было приятно, но сама она в ответах о любви не говорила, общалась с Сашей по-дружески. Переписка длилась месяц.

Санек несколько раз приезжал навестить девушку в Балаково. Дарил ей цветы, конфеты. Во время его приездов Юля была счастлива. Они вместе гуляли, разговаривали и за это время очень сблизились. Юля познакомила Сашу со своими друзьями, он всем понравился, так как был отличным парнем.

На Новый год Сашка опять приехал к Юле. Вместе они встретили самый незабываемый праздник.

Саша нравился Юле все больше, и девушка уже подумывала, не связать ли с ним свою судьбу. Ведь он много раз предлагал ей руку и сердце. Но вот так с бухты-барахты бросить все и выйти замуж девушка не хотела, к тому же ей было всего 17 лет и она училась на первом курсе в институте. Она сказала Саше, чтобы он подождал

...ли Юлю, дед с ...к ней как к невестке, но все понимали: Юле нужно еще учиться. Сама же девушка испытывала смешанные чувства.. Она не знала, любит Сашу или нет. Не хотела его обнадеживать, не хотела мучить его. В душе ...

Юля и Саша.

Однажды летом Саша приехал к ней в гости, и Юля вдруг то ли в шутку, то ли всерьез (сама не понимала) сказала, чтобы он к ней не приезжал. Саша воспринял это как удар. Как потом рассказывали друзья, уехал в деревню, там напился и разнес вдребезги клуб. В общем, он страдал.

Юля, узнав об этом, пожалела о своих словах. В письмах она просила Сашу простить ее, а отношения оставить прежними. Но слишком сильно было потрясение...

Друзья уговаривали Санька жениться. Говорили, чтобы не ждал Юльку, не портил себе жизнь. А он решил съездить в Балаково, дать себе и девушке последний шанс. Но странная штука – судьба: Юли не было дома.

Когда девушка узнала, что Саша женился, долго плакала. Каждый вечер вспоминала об их встречах, сильно сожалела о случившемся. Она даже писала стихи, полные слез и горя.

Оказалось, перед свадьбой Сашка приезжал в Балаково по делам. Он позвонил Юле, но как только ему ответили – бросил трубку. Если бы он услышал ее голос, не смог бы вернуться в деревню и жениться. Но он дал слово и нарушить его не мог.

Эмма и Снежинка.

...другие. Но особенно заинтриговали веселые ребята из сборной команды КВН "Горячий цех", поздравившие своими приколами про училище, город и новый год всех "олочников". Зал, подогретый шутками, плавно удалился в холл для продолжения вечера танцами. Они проводились под строгим надзором преподавательского состава ПУ-63, потому что в трезвости танцующих возникали некоторые сомнения.

Вечер удался на славу, за что огромное спасибо организатору – нашему директору ПУ-63 Ч...ву Борисовичу. Приятно, когда учителя *стараются для своих учеников..*

ШНАПС.

Музыкальный БУМ

Звонят ночью и говорят о всякой ЕРУНДЕ

На фото: Александр Корчагин с бабушкой и братом.

Балаковская группа "Высота" впервые была замечена публикой 25.12.1999 г. на елке в институте. Александр Корчагин и Дмитрий Дороничев спели, понравились и были приглашены выступить 28.12.1999 г. в Дом творчества. После этого Саша и Дима стали участниками всех городских мероприятий. Так как у "Высоты" нет продюсера, музыканты существуют на собственные деньги. К творчеству они относятся серьезно. Сами сочиняют музыку и песни, а записываются у Дениса Майданова. Ребята надеются сделать карьеру и заработать деньги.

Нам удалось задать несколько вопросов одному Александру, а в другой раз познакомим вас и с Димой. Итак:

– Что в жизни главное?

– Остаться самим собой, так как когда выступаешь и у тебя появляются поклонницы, просто начинаешь чувствовать себя выше других.

– Ты отделяешь любовь от секса?

– Любовь и секс – две взаимосвязанные вещи, и они просто неотделимы друг от друга.

– Наркотики, алкоголь, курение?

– К ним я отношусь отрицательно... просто это меня не прикалывает, неинтересно, некрасиво.

– Поклонницы достают?

– Звонят и общаются со мной по телефону, а если молчат (а так бывает часто), то это порой достает. А еще бывает: звонят ночью и говорят о всякой ерунде.

– Кого можно назвать примером для тебя?

– Лично для меня пример – Игорь Сорин. Он, как и я, писал песни, в которых не делал открытий – он вкладывал в них душу

– Как относишься к самому себе?

– Если бы я видел себя со стороны, думаю, сам себе понравился бы.

– Сможешь ли назло девушке изменить ей?

– Наверное, да, если будет повод.

– А если бы девушка тебе изменила?

– Не знаю, как отреагировал бы, но в любом случае отрицательно...

ЭММА и СНЕЖИНКА.

«Стрелка по телефону»

Звоните в пятницу с 18.00 до 20.00
по тел. 6-51-00

541 Огромный привет любимому Руслану и "Урагану". Маришка.

542 Жертва жадности Деда Мороза ищет под балаковскими елочками свой подарок с прекрасными голубыми (зелеными, карими...) глазами. Снегурочки, звоните!

543 Поздравляю с прошедшим Новым годом Юркина Евгения, Савочкина Стаса, Аню, Котенка, Сергея, Колю из с. Малый Кушум, всех пацанов из с. Никольское-Казаково. Каринка.

544 Большой привет гр. 013. Поздравляю вас с прошедшими праздниками. Валюшка.

545 Большой привет гр. "Чертовки". "Чертовка" Надя.

546 Передаю привет школе № 18 9в и 9б классам, а особенно Масолу и Огурцу.

Поздравляю маму с днем рождения. Сергей.

547 Суперпривет всем, кто нас знает. Танчик и Мумик.

548 Привет всему 10-ому м-ну и 9-ому тоже. Киска, Пелик и Инна.

549 Четыре симпатичные девчонки хотят познакомиться с четырьмя симпатичными пацанами 15-16 лет из , 9, 10-го м-нов.

550 Две девушки 14 лет хотят познакомиться с двумя арнями 15-16 лет. Звонить по выходным.

551 Привет Оле, Ире, Ане, Кате, Вале от подруг.

552 Привет любимой подруге Лаврентьевой Марине з 9з СШ-25. Руслан

553 Передаю огромный привет Костяну и Витьку. Друг Влад.

554 Поздравляю с прошедшим Рождеством всех пацанов 9в СШ-18, а особенно своего классного руководителя Татьяну Сергеевну. Журавлев Коля.

555 Чертовски привлекательная девчонка 17 лет хочет познакомиться с очаровательным милашкой 18-20 лет (чем старше, тем лучше).

556 Ищем двух прикольных ласточек 16-17 лет. Два ласта.

557 Фруктовый привет всем четверым: Леночке и ему, Витальке и Кнопке. Танюшка.

558 Пламенный привет Оле, Карине, Стасу, Игорю, Леониду от Евгения.

559 Термоядерный привет Мумий Троллю и Таньке Старик Хоттабыч.

560 Даша, поздравляю тебя с днем рождения. Желаю всего наилучшего. Твоя подруга Даша.

561 Передаю привет Лисе и Ане. Не скучайте. Даша.

562 Привет 16-й школе 7б от Ани и Кати.

563 Наташенька, родная, я тебя люблю. Скучаю по тебе. Позвони мне. Колек.

564 Передаю привет 16-й школе 7б и классному руководителю Соколовой Лидии Михайловне. Сергей.

565 Огромнейший привет лучшим подругам на свете: Ларисе, Валюшке, Танюшке – и любимому человеку Николаю.

спортсмены показали класс! Особенно воспитанники Ю. Н. Красильникова – В. Кабаевский и И. Демин. Они за-

цами на дистанции 30 м с барьерами и 400 м.

Через неделю в самом конце века этим молодым людям выпала честь защищать спортивную репутацию Балакова на первенстве об-

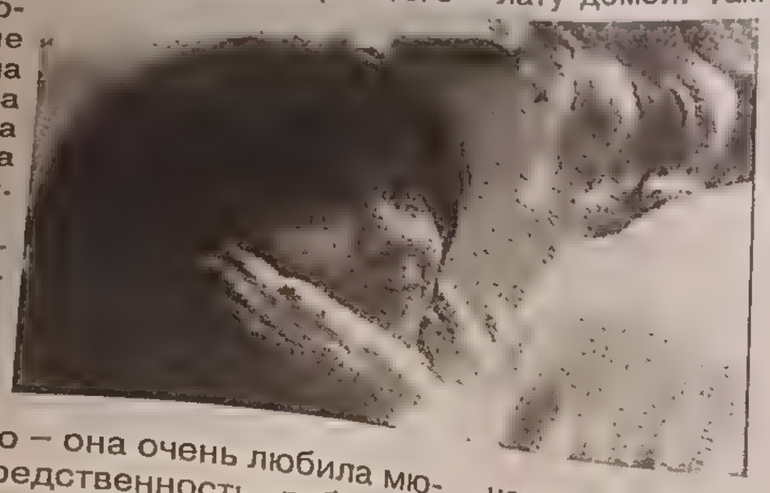
ду (хотя учится и тренируется сейчас в Саратове), в очередной раз доказала, кто хозяин в Маноже (зимнем стадионе). Она выиграла дистанции на 400 и 800 м.

Л. АТЛЕТ.

Зри!

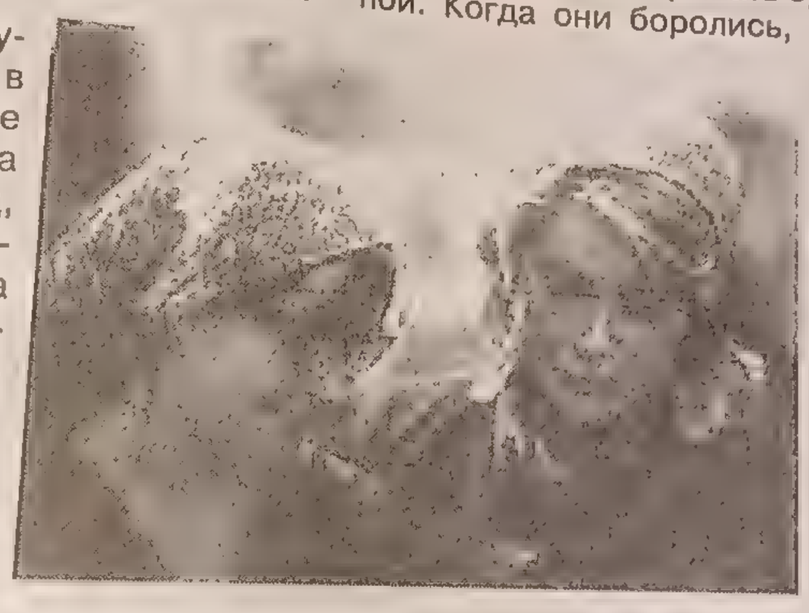
ПОДЛОСТЬ, которую не простишь

Молодая женщина стояла с петлей на шее. Вокруг нее были решетки и плачущие лица ее палачей, а перед глазами женщины возник другой мир – по-детски красивый, с поющими и танцующими тюремщиками, зрителями, близкими людьми. Все пели какую-то наивно-добрую песенку, были рады друг другу и просто счастливы. Жаль, мира этого никто из окружающих не видел, не видела его и сама казнимая. Она была слепой. Она его представляла внутри, в темноте. А потом запела...



Это в конце истории, а вот ее начало. В одном западном городке беженка из Чехословакии ходила в театральную студию – она очень любила мюзиклы за их непосредственность, доброту и непохожесть на окружающий мир, который она пока видела, – женщина быстро теряла зрение. Ей удалось обмануть врачей, и они разрешили ей работать на заводе – штамповать мойки для посуды.

Вместе с сыном она жила в трейлере во дворе дома своих друзей – полицейского и его супруги. Друзья приглашали их в гости, заботились и даже подарили сыну женщины на день рождения велосипед, между тем как сама женщина своему ребенку никогда ничего не дарила. Она говорила, что деньги отсылает отцу в Чехословакию. Однажды друг-полицейский раскрыл ей свой секрет о проблемах с деньгами, а женщина свой.



– Я к концу года ослепну, – сказала она ему. – Это наследственная болезнь. У моего сына такая же, и если ему не сделать операцию, он тоже ослепнет на всю жизнь. Я откладывала деньги и накопила две с лишним тысячи долларов. Этого мало, но, думаю, врач согласится сделать операцию сыну, когда ему исполнится 13 лет. А это скоро. Я буду работать и накоплю оставшуюся сумму.

Друг ей посочувствовал и понял, как тяжело этой молодой женщине из своей нищенской зарплаты откладывать по доллару на операцию сыну. А потом... попросил у нее эти деньги взаймы. Женщина их не дала.

Однажды она, как всегда, собралась на работу на велосипеде и вдруг поняла, что вообще ничего не видит. Тогда она отправилась пешком по рельсам, чтобы не заблудиться. Боясь, что ее уволят, она работала, создавая вид зрячей. О ее слепоте догадалась лучшая подруга и помогала ей на работе, как могла.

Как-то вечером женщина принесла зарплату домой. Там ее ждал друг. Они поговорили и стали прощаться. Друг хлопнул дверью, но не ушел: он тоже понял, что женщина ослепла. Он застыл у двери и наблюдал, куда слепая прячет деньги. А на следующий день украл их. Женщину же уволили с работы, потому что она сломала станок, который штамповал мойки.

– Ты взял деньги, – сказала она своему другу, обнаружив пропажу. – Отдай!

Тогда женщина на ощупь нашла сумочку с деньгами, взяла ее и отправилась домой. Вор бросился за ней, стал угрожать пистолетом. Он позвал жену и попросил вызвать полицию, потому что слепая крадет у него деньги. А потом стал вырывать сумочку из рук слепой. Когда они боролись, пистолет выстрелил, и вора ранило. Но он успел вырвать сумочку. Тогда женщина выстрелила в него. Она отнесла деньги врачу и попросила взять их, а когда сыну исполнится 13 лет, сделать ему операцию. Врач согласился. А женщину судили и приговорили к смертной казни через повешение. Самым страшным для нее в тюрьме была тишина...

Обо всем этом рассказал режиссер Ларс фон Триер в своем фильме "Танцующая в темноте". Сначала я смотрел его с трудом – драма слишком натуралистична. Но потом события, потрясающие своей жизненной правдой, захватили меня. А среди уже надоевших всем мордобойников и комедий с тупым американским юмором, заполонивших видеопрокаты, фильм смотрится на ура. Не зря он завоевал «Золотую пальмовую ветвь» в 2000 году в Каннах. В Балакове я видел его в единственном месте – видеопрокате в магазине "Колосок" (6-й м-н).

SERG.

Хвалынского района бывала и никого не знала.

Вечером подружки пошли в клуб. Там то все и началось. Валя встретила своего бывшего парня и отправилась с ним, оставив Юлю с другом парня – Сашей. Они много разговаривали, обоим было весело и интересно.

Через три дня Саша признался Юле, что она ему понравилась и он хочет с ней гулять. Юля сразу не могла решиться и предложила Саше пока остаться друзьями, а когда она уедет – переписываться. Саша согласился.

Он писал ей письма, наполненные нежностью и любовью. Юле было приятно, но сама она в ответах о любви не говорила, общалась с Сашей по-дружески. Переписка длилась месяц.

Санек несколько раз приезжал навестить девушку в Балаково. Дарил ей цветы, ты. Во время его приездов Юля бы стлива. Они вместе гуляли, разгова и за это время очень сблизились. Ю знакомила Сашу со своими друзья всем понравился, так как был отличны нем.

На Новый год Сашка опять при Юле. Вместе они встретили самый бываемый праздник.

Саша нравился Юле все больше вушка уже подумывала, не связать ли свою судьбу. Ведь он много раз пре ей руку и сердце. Но вот так с бух рахты бросить все и выйти замуж де не хотела, к тому же ей было всего и она училась на первом курсе в ин те. Она сказала Саше, чтобы он под

«Стрелка

Звоните в … по …

541 Огромный привет любимому Руслану и "У… Маришка.

542 Жертва жадности Деда Мороза ищет по… ковскими елочками свой подарок с прекрасны… лубыми (зелеными, карими...) глазами. Снегуроч… ните!

543 Поздравляю с прошедшим Новым годом … на Евгения, Савочкина Стаса, Аноту, Котонка, Сарго… из с. Малый Кушум, всех пацанов из с. Нико… Казаково. Каринка.

544 Большой привет гр. 013. Поздравляю вс… шедшими праздниками. Валюшка.

545 Большой привет гр. "Чертовки". "Чертовка…

546 Передаю привет школе № 18 9в и 9б клас… особенно Масолу и Огурцу.

Поздравляю маму с днем рождения. Сергей.

547 Суперпривет всем, кто нас знает. Танчик и …

548 Привет всему 10-ому м-ну и 9-ому тоже. Лелик и Инна.

549 Четыре симпатичные девчонки хотят познак… ся с четырьмя симпатичными пацанами 15-16 … 8, 9, 10-го м-нов.

550 Две девушки 14 лет хотят познакомиться … парнями 15-16 лет. Звонить по выходным.

551 Привет Оле, Ире, Ане, Кате Вале от подруг.

552 Привет любимой подруге Лаврентьевой … из 9з СШ-25. Руслан.

29 августа был проведен очередной розыгрыш призов от сети автозаправочных станций

АЛЛЕГРО Х

Публикуем номера выигравших купонов:

телевизор: Б 4197

видеомагнитофоны: Б 9453
А 7290
А 0927

магнитофоны: Б 7970
А 1052
А 9169
Б 5123
Б 9607
А 3323

Справки по тел. 44-06-64

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж № 465 от 06. 09. 2003 г.

1 – 45, 57, 42, 86, 44, 43, 87, 85, 69, 53, 70 – 3.200 руб.

2 – 8, 18, 60, 78, 37, 80, 90, 62, 2, 7, 3, 5, 83, 72, 58, 22, 74, 61, 1, 12, 79, 27, 73, 40, 29, 56, 76, 20, 50, 21, 10, 30 – 85.285 руб. – № 0671541, **г. Брянск.**

3 – 26, 82, 47, 88, 49, 52, 14, 13, 4, 28, 64, 63, 15, 68, 35, 81, 11, 46, 31, 54, 25 – 64.000 руб.

4 – 48, 38 – 32.573 руб.
5 – 59 – 38.573 руб.
6 – 84 – 30.002 руб.
7 – 41 – 27 859 руб.
8 – 32 – 8 295 руб.
9 – 55 – 7 347 руб.
10 – 75 – 3.475 руб.
11 – 71 – 2.736 руб.
12 – 89 – 2.477 руб.
13 – 33 – 855 руб.
14 – 17 – 579 руб.
15 – 19 – 351 руб.
16 – 16 – 323 руб.
17 – 24 – 200 руб.
18 – 65 – 130 руб.
19 – 66 – 125 руб.
20 – 23 – 124 руб.
21 – 9 – 113 руб.
22 – 6 – 112 руб.

Невыпавшие числа: **34, 36, 39, 51, 67, 77.**
Джек-Пот – **21 403 723 руб.** – не разыгран.
«Кубышка» – **299.122 руб.**
«ТЫ-ЩУ» – 1 000 руб. – выиграли билеты, которые содержат все 7 чисел **6, 9, 23, 25, 30, 66, 70.**

АВТОМОБИЛЬНАЯ ЛОТЕРЕЯ

ТИРАЖ № 55

Розыгрыш состоялся 07. 09. 2003 г.

1 – **668574** – спутниковое телевидение – 154 000 руб. – не разыгран
2 – **96309** – автомобиль ВАЗ-21053 – 112 545 руб.
№ 64024, № 72815, № 127391, № 257326, № 276305, № 373984, № 394098, № 463278, № 486647, № 491931, № 517023, № 525067, № 556810, № 571481, № 606920, № 635943, № 661580, № 738361, № 756446, № 764644, № 785216, № 786585, № 819134, № 824989, № 841801, № 876469, № 888378
3 – **7722** – поездка по России – 6 100 руб.
4 – **915** – 414 руб.
5 – **5** – 77 руб.

мебель дизайны интерьер
МОЗАИКА
66-81-32 РЫНОК РОКОТ

От великолепного макияжа до уникальных средств по уходу за кожей. От изысканных ароматов до новейших косметических средств. У "Мэри Кей" есть все, чтобы выглядеть потрясающе и жить ярко.
Все для Вас!
Мэри Кей
т. 44-17-24

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

Уважаемые читатели! Рубрика "Знакомства" в нашей газете пользуется огромной популярностью. Но и у нее есть недостатки. Например, читатели с ограниченными физическими возможностями (инвалиды) не могут воспользоваться нашими услугами : им трудно добраться до редакции и забрать пришедшую на их абонентский номер корреспонденцию. Поэтому для них, и не только, мы предлагаем новую рубрику "Познакомьтесь по телефону".

Внимание! Звонить только в пятницу с 18 до 20.00 по тел. 22-61-99.
Убедительно просим абонентов, оставивших сообщения, звонить и узнавать номера телефонов позвонивших им.

аб. 125: хочу любить и быть любимой. Надеюсь встретить порядочного мужчину. Мне 46/166, приятной полноты.
аб. 126: порядочная женщина приятной внешности, 45/165, желает познакомиться с мужчиной для встреч и более.
аб. 127: высокая, стройная, симпатичная и сексуальная девушка станет подругой и любовницей состоятельного мужчины.
аб. 128: женщина-Стрелец, 48/165/85, желает познакомиться с мужчиной до 50 лет, не пьющим.
аб. 129: девушка 27 лет познакомится с высоким, симпатичным, состоятельным, самостоятельным мужчиной для приятных встреч.
аб. 130: познакомлюсь с женщиной до 40 лет. О себе: 40/170/55, без в/п, мат. и жил. проблем.
аб. 131: интересный, порядочный мужчина, в/о, позн-ся с молодой женщиной, девушкой, свободной днем.
аб. 132: Приятная, зеленоглазая вдова, 37/170/54, желает познакомиться с самостоятельным мужчиной.
аб. 133: молодая женщина, 32/171, средней полноты, приятной внешности, без детей, жил. и мат. проблем, познакомится с мужчиной до 40 лет, который устал от одиночества, для серьезных отношений.
аб. 134: порядочная женщина 37 лет познакомится с мужчиной до 50 лет.
аб. 135: мужчина, 43/180/76, желает познакомиться с женщиной до 45 лет для встреч.
аб. 136: познакомлюсь с порядочным, надежным мужчиной до 50 лет для серьезных отношений.
аб. 137: вдова, 53/164, желает познакомиться с мужчиной до 60 лет без в/п.
аб. 138: привлекательная женщина, 37/168/65, владеющая техникой массажа, позн-ся с нежадным мужчиной 33-45 лет выше 180 см.
аб. 139: женщина 50 лет, рост 150 см, позн-ся с мужчиной для серьезных отношений.
аб. 140: женщина, 44/170/80, позн-ся с мужчиной для серьезных отношений.

Служба знакомств
44-70-50

Косметическая компания **«Oriflame»** предлагает **дополнительный заработок** для всех от 16 до 60 лет.

Звоните СТРОГО в ПЯТНИЦУ с 18 до 20.00 по телефону 226-000

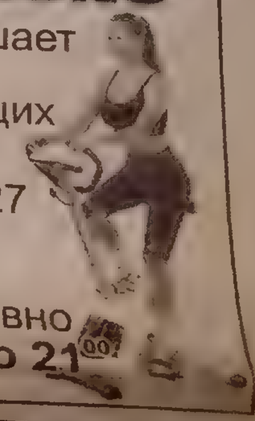
216. Воздушный и сладкий привет 8 «А» СШ № 26 Успешных начинаний. **Катя.**
217. Огромный пушистый привет Т. Колошенной, Ж. Алевкеевич, Е. Москоченковой, М Рожковой, Н Шутовой, Колючему, Лехе, Е. Фадееву и всем, кто меня узнал **Аленька.**
218. Пушистый привет Вале. **Настя.**
219. Привет Л. Шепилову, С. Полулях, А. Стрелькову, И. Наумову. **Н. Мешко.**
220. Привет Лиле, Тане. **Надя.**
221. Привет Ирке из 8 «А» СШ № 25. **Оля.**
222. Парень 16 лет позн-ся с девушкой 14-15 лет. Тел. в «Стрелке»
223. Привет Жене и Александру. **Ира, Оля.**
224. Симп. девч. желает позн-ся с симп. пацаном 18 лет. Тел. в «Стрелке»
225. Две девч. 13 лет позн-ся с двумя пацанами 13-15 лет. Встреча у маг. «Романтика» в 8 м-не в 17.00 10-го сентября.
226. Не знал, что мир и ты можете быть так жестоки. Твой **Вовка**.
227. Привет СШ № 25, 7 «В», Кате и Ольге. **Оля.**
228. Привет двору, который находится за маг. «Гроздь» в жилгородке. **Чип.**
229. Две прикольн. девч. 14 лет позн-ся с прикольн. пацанами 14-15 лет. Тел. в «Стрелке».
230. Привет Саше, с которым я познакомилась в «Ауре». Отзовись и позвони. **Лена.**
231. Пушистый привет Оле, Насте, Василине, Ире, Юле, Артему, Роме, Саше, 10 «В» СШ № 28 от **девчонок**.
232. 3 симп. пацана позн-ся с девушками 16-17 лет. Тел. в «Стрелке».
233. Пушистый привет всем девчонкам 6 «В» СШ № 19. **Полина.**
234. Огромный привет всем-всем, кто знает **Олю Б.** и **Настю И.**
235. Привет Пончику. **Винни-Пух.**
236. 92-й, как тебя зовут? В каком м-не ты живешь? **135-й.**
237. Пламенный привет 6 «В» СШ № 19. **Ксюша.**
238. Огромный привет С Ершовой, Л Репниковой, Н. Путинкиной, всему 10 кл. Маянгской СШ от **Светланы Ж.**
239. Огромный привет А. Жигалову. Приезжай к нам в Маянгу. **Светик.**
240. Привет 8 «А» СШ № 16 и классному руководителю. **Юля.**
241. Привет Ане В., Веронике М., Тане Т., Лене Д. **Лена К.**
242. Пушистый привет Кошке, Кузе **Галчонка.**
243. Привет 9 кл. с. Никольское-Казаково.
244. Привет 8 «Ж» СШ-28. **Юля Л.**
245. Привет лучшим подругам. Лене В., Ксюше К. от **Насти.**
246. Привет Жене, который был в «Стрелке». **Наташа.**
247. Денис Абазьев, отзовись через «Стрелку». Тебя ищет подруга детства.
248. Огромный привет Лесе от **Юляшки.**
249. Привет любимой сестренке Галчонку и братику Арсюше. **Юляша.**
250. Девчонки из группы «Алиби», позвоните мне. Тел. в «Стрелке».
251. Морской привет всем, кто отдыхал в Адлере в 3-ю смену. **Зайчонок.**
252. Пушистый привет лучшей подруге Олесе от **Юли.**
253. Костя Б., я тебя люблю. **Одноклассница.**
254. Пацан 14 лет хочет позн-ся с девч. 13-14 лет с красивой фигурой.
255. Огромный привет Димке от **Кошечки**, Денису от **Мотьки** и Илюхе от **Карамельки.**
256. Огромный привет Юле Лобачевой, всей СШ № 28, особенно 8 «Ж». **Олеся.**
257. Пушистый привет любимой мамуле Л. Майоровой. С любовью, дочь **Юля.**
258. Огромный пушистый привет «Салюту», 3-му отряду 1-й смены 2003 года, всем девчонкам 8 «Ж» СШ № 28. **Я.**
259. 183-й, позвони в «Стрелку».
260. Огромный привет Оксане П., Маше К., Вике Л., любимой подруге Насте. **Катя.**
261. Огромный привет принимающим звонки в «Стрелке». **Катя.**
262. Большой привет Свете, Лене, Тане. Скоро приедем. **Леха.**

Поздравляю (ем)

С прошедшим ДР **Н. Н. Уринову. 9»В».**
С ДР **С. Жирову. Света.**
Себя, любимую, с ДР. Желаю оставаться такой же красивой. **Н. Табанчина.**
Н. Табанчину с ДР. Мама.
Оксану Князеву с 17-летием. Сестра **Лена.**

Культурно-развлекательный центр «Мир» с 15 сентября МВО «Каменная сказка»
представляет приключенческий фильм
«Пираты Карибского моря»
Посетившему кинофильм с 18 по 21 сентября предоставляется **право бесплатного входа** на ярмарку украшений, сувениров, самоцветов.
Тел. 33-28-44
Требуются бармен, гардеробщик

Тренажерный зал "STRONG"
приглашает всех желающих
С/ш №27 10 мкр.
ежедневно с 9[00] до 21[00]



до 1 октября предъявителю купона – скидка 3%
ОДЕЖДА SELA
ДЛЯ ВАС
новая коллекция, осень - зима 2003

Интересная, состоятельная

руб.:
№ 64024, № 72815, № 127391, № 257326,
№ 370305, № 373984, № 394098, № 463278,
№ 486647, № 491931, № 517023, № 525067,
№ 556810, № 571481, № 606920, № 635943,
№ 661580, № 738361, № 756446, № 764644,
№ 785216, № 786585, № 819134, № 824989,
№ 841801, № 876469, № 888378

3 – 7722 – поездка по России – 6 100 руб.
4 – 915 – 414 руб.
5 – 5 – 77 руб.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

266-й тираж от 06. 09. 2003 г.

1 – 44, 38, 66, 22, 28, 23, 80 – 100 000 руб. – №00116974, **г. Красноярск**.
2 – 81, 83, 37, 11, 40, 58, 57, 89, 67, 3, 17, 52, 35, 10, 20, 5, 62, 42, 33, 76, 29, 86, 69, 4, 88, 50, 32, 26, 72, 18, 21, 16, 59, 9 – 100 000 руб. – № 00232865, **Московская обл.**; № 00642207, **г. Новосибирск.**
3 – 82, 24, 48, 2, 6, 71, 54, 27, 74, 85, 90, 8, 1, 14, 31, 65, 77, 25, 78, 36, 75, 15, 34 – 1 200 000 руб. – **главный приз** – квартира – № 00219174, **г. Саратов.**

4 – 56 – 25 000 руб.	**14 – 49** – 763 руб.
5 – 70 – 16 700 руб.	**15 – 84** – 577 руб.
6 – 39 – 11 400 руб.	**16 – 47** – 428 руб.
7 – 51 – 7 900 руб.	**17 – 87** – 336 руб.
8 – 63 – 5 500 руб.	**18 – 19** – 260 руб.
9 – 41 – 3 790 руб.	**19 – 7** – 218 руб.
10 – 53 – 2 680 руб.	**20 – 13** – 183 руб.
11 – 68 – 1 910 руб.	**21 – 45** – 142 руб.
12 – 60 – 1 380 руб.	**22 – 30** – 121 руб.
13 – 55 – 1 040 руб.	**23 – 43** – 69 руб.

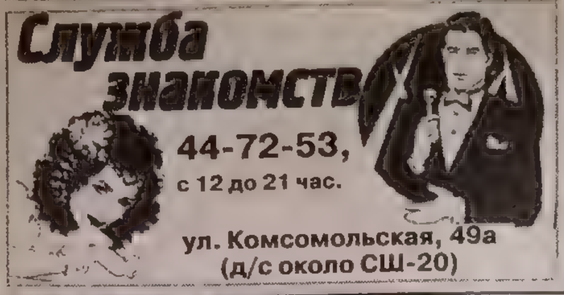
Невыпавшие шары: **12, 46, 61, 64, 73, 79.**
В Джек-Пот отчислено 492 021 руб.

«ТВ БИНГО ШОУ»

155-й тираж от 07. 09. 2003 г.

Выпали номера: **84, 31, 46, 39, 74, 52, 25, 32, 53, 08, 64, 02, 51, 49, 63, 76, 36, 10, 41, 73, 83, 71, 85, 54, 28, 57, 86, 16, 20, 47, 06, 72, 88, 65, 26, 58, 30, 01, 59, 61.**
Приз Джек-Пот, «Сладкая жизнь», «Авто», «Новоселье» – 30 662 006 руб. – не разыгран
Первый приз (15 номеров из 15) – **155 - 0178296, г. Энгельс** – 1 013 013 руб
Второй приз (14 номеров из 15) – 337 650 руб
Третий приз (13 номеров из 15) – 281 216 руб
Были разыграны вещевые призы:
Автомобиль «ВАЗ-2106»: 155 - 0361764, **Белгород**; 155 - 0391007, **Кисловодск**; 155 - 0619035, **Пермь**; 155 - 0230044, **Москва**; 155 - 0279849, **Ухта**; 155 - 0542520, **Волгоград**; 155 - 0623223, **Екатеринбург**; 155 - 0380094, **Вологда.**
Автомобиль «ВАЗ-11113» («Ока»): 155 - 0504739, **Владивосток**; 155 - 0542544, **Волгоград**; 155 - 0452369, **Иркутск**; 155 - 0442544, **Кисловодск**; 155 - 0004739, **Краснодар**; 155 - 0042544, **Краснодар**; 155 - 0642544, **Москва**; 155 - 0104739, **Москва**; 155 - 0342544, **Москва**; 155 - 0252369, **Пермь**; 155 - 0242544, **Ульяновск.**
Денежные призы в размере **500 руб.** выиграли билеты с номерами, **четыре** последних цифры которых: **0325, 3728, 4794, 6623, 9789.**
Денежные призы в размере **100 руб.** выиграли билеты с номерами, **три** последних цифры которых: **531, 584, 806, 884, 971.**
Утешительные призы в размере **60 руб.** выиграли билеты с номерами, **две** последних цифры которых: **00, 37, 39, 42, 58, 60, 85, 86.**

аб. 138: привлекательная женщина, 37/168/65, владеющая техникой массажа, позн-ся с нежадным мужчиной 33-45 лет выше 180 см.
аб. 139: женщина 50 лет, рост 150 см, позн-ся с мужчиной для серьезных отношений.
аб. 140: женщина, 44/170/80, позн-ся с мужчиной для серьезных отношений.

Служба знакомств

44-72-53,
с 12 до 21 час.
ул. Комсомольская, 49а
(д/с около СШ-20)

Косметическая компания **«Oriflame»** предлагает **дополнительный заработок** для всех от 16 до 60 лет. Запись на собеседование по тел.: **33-38-22, 33-35-39**

Требуются бармен, гардеробщик
до 1 октября предъявителю купона - скидка 3
ОДЕЖДА ДЛЯ ВАС SELA
новая коллекция осень - зима 2003
ШКОЛЬНИКАМ - ПОДАРКИ!
Фирменные отделы в магазинах:
- "КНИГИ", 6 м-он
- "ЕВРОПА", ул.Ленина д.56

10 мкр.
ежедневно с 9[00] до 21[00]

Интересная, состоятельная женщина с огромным желанием любить и быть любимой познакомится с умным, порядочным, без материальных проблем мужчиной в хорошей физической форме в возрасте от 45 до 55 лет.
Тел. 8-927-227-49-53

ЗНАКОМСТВО
по России и за рубежом,
через Интернет.
Тел. 35-29-19,
Ф. социализма, 21,
здание «Балаково-Банка»,
офис 407а

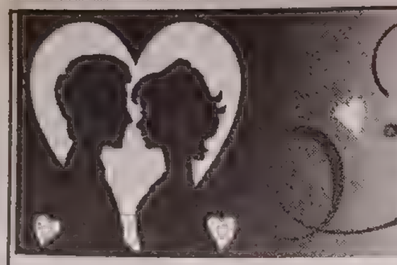
Свадебный салон
Прокат и продажа
маг. «Юность»
ул. Минская, 2
(здание загса)
с 10 до 17 час.,
суб. – с 10 до 15 час., вых. – воскр.
Тел. 22-77-81

Изготовление МАКЕТОВ РЕКЛАМНЫХ ЩИТОВ профессионально
Тел. 226-199
с 9.00 до 18.00

База «Волга» ЧП Булавин
САХАР
МУКА
КРУПЫ
Доставка
Тел. 44-80-17

САХАР МУКА
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
Тел. 66-29-18

ЧП Черников
САХАР
МУКА
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
(БЕЗ ВЫХОДНЫХ)
Тел. 666-477



Знакомства

Уважаемые читатели, пользующиеся услугами рубрики знакомств! Просим вас присылать купоны ваших объявлений в адрес редакции с указанием номера паспорта (эти данные печататься не будут). За ответами (заранее осведомившись об их наличии по тел. 66-51-00. **Строго с 10.00 до 11.00 и с 17.00 до 18.00**) необходимо приходить в редакцию в рабочие дни с 10 до 11 и с 17 до18 часов с паспортом. Желающие познакомиться могут присылать свои письма в редакцию по адресу: ГП, а/я-13, с указанием на конверте номера заинтересовавшего их абонента. Анонимность гарантируется.

Голубоглазая блондинка, 25/167/50, без комплексов и проблем, ищет состоятельного друга. ПО-20, а/я-3.
Владимир, написавший аб. №694, назначьте встречу еще раз, письмо получила позже субботы. Жду.
Одинокий мужчина, временно под надежной охраной, мечтает найти свою единственную. О себе: Скорпион, 40/171, 68. 412304, Балашов, УШ-382/3, 7 отр., Кураеву И. В
Позн-сь и поделюсь морем любви и тепла с женщиной до 40 лет. О себе: 30/178/68, ВИЧ-позитивен, подробности в письме. 410059, Саратов, ОТБ-1, 2-ое тер. отд., Николаеву Стасу.
Мужчина, 47/170/70, временно лишенный свободы, ищет спутницу жизни, способную понять, поверить и дождаться. О достоинствах и недостатках опишу подробно той, которая рискнет сделать шаг к знакомству и напишет письмо. Возраст роли не играет. 612805, Кировск. обл., Верхнекамский р-он, пос. Сорда, К-231/14-28, Салову Сергею Васильевичу.
Алексей, если вы получили ответ по почте, прошу вас позвонить по указанному в письме телефону. Хотелось бы с вами познакомиться.
Позн-сь с мужчиной 40-50 лет без в/п, для встреч и более. О себе: 43/162/60, без в/п, б/п. ПО-24, а/я-34.
Привлекательная, женственная, свободная, 160/60, снимет уголок в сердце достойного мужчины 40-45 лет, без ж/п и в/п. ПО-25, а/я-41.
Интересная женщина, 47/167/66, не спонсор, позн-ся с неполным мужчиной. ПО-20, а/я-7.
У меня есть почти все. Нет только одного тебя. Давай исправлять ситуацию вместе. Ведь я тебе тоже нужна, ты это знаешь. ПО-19, а/я-11.
аб. 429: добрый, надежный, порядочный, трудолюбивый, непьющий мужчина, 30/181/85, не спонсор, ищет целеустремленную, верную, хозяйственную, 25-32 лет, которая может оценить большое мужское достоинство, для встреч на ее территории.
аб. 489: мужчина, 39/173/79, без детей, порядочный, работаю, позн-сь с женщиной 30-36 лет, не ниже 165 см, можно с ребенком 3-5 лет, для серьезных отношений. Курящих, полных прошу не беспокоить
аб. 562: тебе примерно 30, ты так же одинока, как и я Давай вместе создадим крепкую семью, ребенок не помеха. О себе: симпатичный, 27/163/63, работаю, в/п в меру.
аб. 680: одинокая женщина, 49/60/156, позн-ся с мужчиной до 52 лет.
аб. 761: обыкновенной внешности женщина, 30/164/70, средней полноты, без детей, без в/п, позн-ся с мужчиной до 50 лет, для приятных встреч на вашей территории.
аб. 782: миловидная женщина желает позн-ся с мужчиной 52-57 лет для нечастых встреч. О себе: 56/164/68.
аб. 783: ищу серьезную женщину. Мне 66/160, имею а/м.
аб. 784: женщина, 35/160, без в/п, хочет позн-ся с порядочным мужчиной для встреч и более.
аб. 785: молодой человек, 28/178, женат, не спонсор, позн-ся с девушкой, женщиной для встреч.
аб. 786: женщина за 40 позн-ся с мужчиной без в/п, для встреч и дружбы.
аб. 787: молодой парень 24 лет позн-ся с девушкой 20-25 лет, без в/п, незамужней, для встреч и более. Курящих и пьющих просьба не беспокоить.
аб. 788: женщина, 65/166/72, позн-ся с мужчиной, близким по возрасту, без проблем и в/п, порядочным, высокого роста, для серьезных отношений.
аб. 789: женщина, 64/164/71, без проблем, добрая, привлекательная, позн-сь с мужчиной, порядочным, высоким, приятной внешности, близким по возрасту, без в/п, для серьезных отношений.
аб. 790: ищу надежного, состоявшегося во всех отношениях мужчину 32-35 лет, желающего и готового связать свою жизнь с привлекательной, стройной, не лишенной ч/ю женщиной, 29/170. Ценю верность и заботу.
аб. 791: позн-сь для создания семьи с мужчиной 30-38 лет, высоким, спортивным, уверенным в себе, способным стать надежной опорой в жизни молодой женщине и ее дочке.
аб. 792: мне 66/171/70, познсь с женщиной 63-66 лет.
аб. 793: буду очень хорошим мужем скромной, домашней девушке 23-30 лет, с фигурой Дж. Лопес. Красота лица значения не имеет. Если ты устала от одиночества и комплекса своей "некрасоты", но у тебя красивое тело, я делаю тебе предложение стать моей женой. Ребенок не помеха. Мне 35/181/77, симпатичный, здоров, мат. независим, не спонсор.
аб. 794: женщина, 37/170/70, позн-ся с мужчиной для серьезных отношений до 50 лет.
аб. 795: молодая женщина позн-ся с симпатичным образованным мужчиной.
аб. 796: привлекательная женщина средней полноты, будет рада знакомству с порядочным, работающим мужчиной до 50 лет для серьезных отношений.
аб. 797: приятная женщина 43 лет позн-ся с порядочным мужчиной, для серьезных отношений.
аб. 798: Наташенька, рыженькая, хрупкая, нежная. Твоего звонка все еще ждет Дима. Мой телефон сменился. Отзовись, пожалуйста.
аб. 799: настоящий монстр 25 лет, интеллект ниже среднего, полный дебил и кретин, без гроша в кармане ищет спутницу жизни.
аб. 800: симпатичная женщина позн-ся с мужчиной 50-55 лет для нечастых, приятных встреч. О себе: 57/165/68.
аб. 801: парень-гей 28 лет позн-ся с симпатичным парнем.
аб. 802: спортивный парень, 22/178/75, ищет женщину 18-35 лет для интима.

Большое событие для всех любителей скорости!

11 октября на стадионе «Труд» состоится финал личного чемпионата России по спидвею!

Не пропустите возможность увидеть состязания лучших гонщиков страны!

Рекламодатели! Не пропустите возможность обогнать конкурентов, разместив свою рекламу во время популярнейших в нашем городе соревнований!

Размещение рекламы на стадионе «Труд» тел. 66-51-00

Ателье "Золотое руно"
пошив и реставрация швейных изделий * головных уборов * изделий из меха и кожи
ФУРНИТУРА!!!

МАГИЯ
Ваш единственный шанс вернуть любимого в самых сложных ситуациях. Не покарайтесь судьбе!
ТЕЛ.: 33-18-42
8-927-621-32-24

КАК ПОЩУПАТЬ СВОЮ АУРУ?

С глубокой древности человечество считало, что картина мироздания в значительной мере скрыта от человека. Ведь органы чувств настроены на восприятие лишь малого спектра действительности. Современная техника значительно расширила возможности человека, но по-прежнему далеко не все доступно нашим ощущениям.

Рис. Л. Набилкиной

Во многих религиях мира описывается некое свечение вокруг головы и тела человека. В середине девятнадцатого века российский ученый Яков Наркевич-Йодко создал несложный прибор, позволивший запечатлеть свечение на фотопластинке. Его побудила к этому встреча с крестьянином, утверждавшим, что видит такое свечение вокруг людей (сейчас его именовали бы экстрасенсом). С помощью электрографии, так Наркевич-Йодко назвал свой метод исследования, он смог получить изображения свечения людей в различных эмоциональных и физиологических состояниях. Но лишь в середине двадцатого века наука получила возможность благодаря так называемому эффекту Кирилиан, названному в честь первооткрывателей советских ученых супругов Кирилиан, был сконструирован прибор, фиксирующий свечение вокруг живых существ в поле токов высокой частоты.

Свечение (аура) вокруг человека – подвижное и постоянно меняющееся образование. Приборы, созданные в последнее время, позволяют наблюдать это явление в динамике. Было замечено, что здоровые и больные люди светятся по-разному, также зависит свечение от эмоционального настроя человека. Если человек болен или испытывает дискомфорт, его аура нечеткая, размытая, «рваная». Разорванные изображения ауры человека свидетельствуют о серьезных нарушениях в функционировании внутренних органов человека.

А вот нейрофизиологи из университета американского штата Висконсин с помощью этой новой техники установили, что некоторые области мозга у буддистов постоянно светятся. Это значит, что люди находятся в хорошем настроении. В эксперименте участвовали практикующие буддисты. Сканирование их мозга показало активность в левых, предлобных, частях, которые отвечают за положительные эмоции, самоконтроль и темперамент человека. Ученые пока смогли дать единственное разумное объяснение этому чудесному факту: видимо, занятия буддизмом и медитация действительно делают человека счастливым.

Эффект Кирилиан дает возможность понять, что взаимодействие существ на планете не ограничивается лишь простым прикосновением, оно гораздо шире и изобилует тонкими проявлениями, которые науке еще предстоит изучить.

Л. МИЛИН

ПОКОЙНИЦА СПАСЛА СЫНА

Свою жену он любил до самозабвения. Молодая, красивая, на нее и вправду заглядывались мужчины. Втайне он страдал, но каждый раз старался погасить ревность. У них была четырехлетняя дочь.

В этот вечер их пригласили на день рождения друзья. Жена отвела дочку к теще. Торжество прошло на славу. Жена как никогда была внимательна к мужу, а когда пришли домой, сама предложила выпить с ним по рюмочке коньячка.

После одной рюмки он тут же уснул. Жена задумала великий грех, давно решив уйти к другому: она открыла газ и ушла...

Он безмятежно спал. Газ наполнил комнаты. И вдруг на краешек кровати к нему подсела... его мать: «Проснись, сынок, я пришла спасти тебя.» Он

А НЕ ОТВЕДАТЬ ЛИ НАМ... КРОВИ?

Рис. Л. Набилкиной

В одном из маленьких городков России (названия его из этических соображений приводить не будем) способность. Мы же придерживаемся принципа добровольности. Ведь большинству доноров требуется, наоборот, отдавать часть своей крови. Эти люди – антиподы вампиров. И от излишков жидкости, бурлящей в их венах, они могут чувствовать сердцебиение, сильные головные боли, раздражительность. Так вот им необходимо хорошее кровопускание».

Сама Тамара *не хочет называть даже имен членов клуба: общество еще не готово правильно воспринять вампиров.* Клуб собирается на конспиративной квартире – это в основном женщины. Первого мужчину привела сюда жена. Был он подавлен, апатичен. Стаканчик свежей крови от одного из доно-

Ателье "Золотое руно"
пошив и реставрация швейных изделий * головных уборов * изделий из меха и кожи
Работает стол раскроя ФУРНИТУРА!!!

Магия
Наш единственный шанс вернуть любимого в самых сложных ситуациях. Не покоряйтесь судьбе!
тел.: 33-18-42
8-927-621-32-24

Мальчишки и девчонки! Девушки и юноши!
Хотите блистать на подиумах, конкурсах и фестивалях?
Хотите чувствовать себя звездой в любой компании?
Хотите участвовать в фото- и видеосъемках?
Виртуаль
Студия модель-шоу
Студия модель-шоу "ВИРТУДЛЬ" предлагает сказать "ДА" своей мечте
Вас встретит талантливый и профессиональный коллектив: занятия по хореографии, актерскому мастерству проводят опытные специалисты.
Не упусти свой шанс стать звездой!
г. Шахтинск, ул. Героев, 117а (р-н шахм. клуба, ост. "Одежда")
тел. 44-48-08

Лицензия А 663053, №3291, МО Пр. Сар. обл.
АВТОШКОЛА «СПРИНТ-АВТО»
Современные видеофильмы и психологическая подготовка водителей кат. А, АВ, АВС
Обр.: ул. Гагарина, 71,
Тел.: 33-18-42 (с 8 до 22 час.), 35-68-16 (после 21 час.)

Работа с письмами на дому.
Возраст, образование значения не имеют. Занятость 3-4 часа. Стабильный заработок от 7 тыс. руб.
Выслать конверт с о/а. 347902, г. Таганрог-2, а/я 20

Официальный дилер ЗАО "Энгельсский трубный завод"
ООО "Урал-Металл"
Предлагает со склада в Балакове
МЕТАЛЛОПРОКАТ В АССОРТИМЕНТЕ
Весь металл сертифицирован
Резка металла и доставка на а/м по заявке
Профнастил, металлочерепица (под заказ)
Звоните: 66-52-96, 22-00-42, 298-32-54, 298-32-55.
Приезжайте: ООО "Урал-Металл"
(1-этажное синее здание налево от старого ж/д вокзала)

В этот вечер их пригласили на день рождения друзья. Жена отвела дочку к теще. Торжество прошло на славу. Жена как никогда была внимательна к мужу, а когда пришли домой, сама предложила выпить с ним по рюмочке коньячка.

После одной рюмки он тут же уснул. Жена задумала великий грех, давно решив уйти к другому: она открыла газ и ушла.

Он безмятежно спал. Газ наполнил комнаты. И вдруг на краешек кровати к нему подсела... его мать: «Проснись, сынок, я пришла спасти тебя.» Он чувствует запах газа, но не может открыть глаза. И тут мать ударила его по щеке. Он очнулся. В голове шум. Едва держась на ногах, дошел до кухни. Увидел открытые краны, отключил газ, распахнул окна. Побежал в спальню разбудить жену. Ее не было. Господи, неужели что-то с дочкой? По телефону разбудил тещу, спросил про жену и дочку. Та со слезами в голосе ответила, что с внучкой все в порядке, а дочери у нее не было. Когда голова прояснилась, он вдруг вспомнил, кто разбудил его. Его мать уже несколько лет как умерла!

...Жена вернулась под утро. Он собрал свои вещи. Она умоляла простить ее. Но он ушел навсегда.

Л. СПАССКОВА

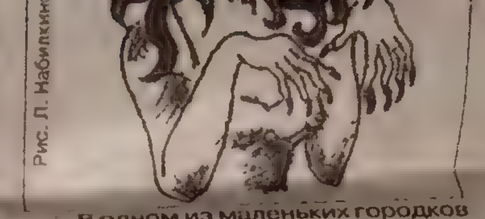


Рис. Л. Набилкина

В одном из маленьких городков России (названия его из этических соображений приводить не будем) организован... клуб вампиров. Его руководитель – молодая женщина Тамара, в прошлом медработник. По ее словам, рядом с нами живет немало людей, которые не прочь испить свежей кровушки: «Все люди в какой-то степени вампиры, просто не все это сознают. Некоторые употребляют психическую энергию, высасывая ее в людных местах. Другим людям полезно пить кровь в самом прямом смысле слова. От этого у них сразу повышается жизненный тонус, нормализуется кровяное давление; резко возрастает трудоспособность. Так вот им необходимо хорошее кровопускание».

Сама Тамара не хочет называть даже имен членов клуба: общество еще не готово правильно воспринять вампиров. Клуб собирается на конспиративной квартире – это в основном женщины. Первого мужчину привела сюда жена. Был он подавлен, апатичен. Стаканчик свежей крови от одного из доноров клуба – и пациент порозовел, приободрился, с интересом стал поглядывать на женщин. Сейчас настолько окреп, что жена впервые за многие годы ощутила уколы ревности. Может, спрашивает, ему пора в доноры податься? «Таких случаев, – утверждает Тамара, – сколько угодно. Кровь как наркотик – ее хочется еще и еще. Важно вовремя остановиться. В противном случае человек становится одержимым, агрессивным, даже социально опасным...»

Ю. ПОПОВА

* Астрологический прогноз *

с 9 по 15 сентября

ОВЕН (21.03-20.04).
Эта неделя станет первым этапом на пути к спокойствию. Вы наконец-то смиритесь с тем, что не можете исправить произошедшее даже с помощью своей огромной энергии, и отдадите себя в руки провидения. Может случиться так, что в последние дни недели о вас неожиданно вспомнит давнишний поклонник, навязчивое внимание которого может обернуться крупной ссорой с вашим партнером. Благоприятные дни: 12; неблагоприятные: 8, 10.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).
Первые дни недели пройдут в попытках охватить все происходящее и выработать определенную стратегию в отношениях с близкими людьми. Это вам удастся к концу недели. Дети не причиняют никаких хлопот, а любимый человек настроен благожелательно. Небольшие волнения возможны в выходные. Скорее всего, они будут связаны с болезнью кого-то из ваших родственников старшего возраста. Благоприятные дни: 8, 9; неблагоприятные: 13.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).
В начале недели в вашей личной жизни наметится некоторый спад, но чуть позже вы переживете необыкновенное волнующее событие. В семейных отношениях полная идиллия. Все проблемы, которые могут привести к конфликтным ситуациям, быстро решаются совместными усилиями. В семье полное взаимопонимание. Постарайтесь сохранить такое состояние подольше. Постарайтесь с пониманием отнестись к увлечениям ваших детей. Со своими родителями постарайтесь почаще встречаться. Благоприятные дни: 13, 14; неблагоприятные: 12.

РАК (22.06-23.07).
Девизом этой недели для всех Раков может стать лишь одно слово – «эгоизм». Раку может быть совершенно наплевать на чувства и мнения окружающих, им хочется вести себя так, чтобы было только им хорошо. Для семейных людей это означает пренебрежение к домашним обязанностям, к которым вы всегда так трепетно относились. Близким людям необходимо проявить понимание к подобному настроению и дать вам возможность побыть наедине со своим внутренним миром. Благоприятные дни: нет; неблагоприятные: 8, 11, 12.

ЛЕВ (24.07-23.08).
С наступлением осени у многих людей возникает желание насладиться последними теплыми деньками. Однако к вам это не относится, так как вы пресыщены романтическими ощущениями. Поэтому эта неделя будет отмечена для вас домашними хлопотами. Она послужит началом укрепления отношений с любимым человеком. Главное – постараться преодолеть свою царственную гордость и стать более откровенным. Благоприятные дни: 9, 10; неблагоприятные: 14.

ДЕВА (24.08-23.09).
Замечательное время для самообразования и самосовершенствования. Если вам удастся получить отпуск на это время, то вам стоит научиться какому-нибудь нужному и полезному делу. В вашей семье наступит относительное затишье. Теперь вам можно заняться собой и собственными проблемами. На этой неделе вы сможете положиться на помощь и моральную поддержку родственников. Но, несмотря на кажущиеся трудности, вы будете полны энергии. Дети порадуют своими успехами в учебе, но, может быть, возникнут сложности в отношениях со сверстниками, в которых вам придется принимать участие. Благоприятные дни: 13, 14; неблагоприятные: 9, 10.

ВЕСЫ (24.09-23.10).
В воспитании детей настал момент, когда нужно проявить твердость и бескомпромиссность решений. Справедливость и строгость – направление ваших действий на данный момент. Ваши родители приготовили вам сюрприз. Установление отношений с родителями в дальнейшем будет зависеть только от вас и вашего умения сглаживать конфликты. Благоприятные дни: 8, 12; неблагоприятные: 13.

СКОРПИОН (24.10-22.11).
На этой неделе вам стоит обратить внимание на отношения с вашим партнером. А вот отношения с родственниками будут как никогда теплыми. Они не станут докучать вам своими наставлениями. Да и в отношениях с детьми налаживается взаимопонимание. Как никогда вы оцените близких друзей: от одних получите ценные советы в делах сердечных, другие помогут разобраться с карьерой, а третьи порадуют вас своим вниманием к вашим делам. Благоприятные дни: 9, 11, 12; неблагоприятные: 13, 14.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).
Прекрасный период для начала новых дел: вы будете решительны и сильны. Ваш любимый человек предложит вам отправиться в необыкновенное путешествие. Даже если на первый взгляд предложение покажется вам несколько невероятным, все равно соглашайтесь, это будет одно из самых запоминающихся приключений за последнее время. Вам потребуется много терпения по отношению к вашим родителям. Благоприятные дни: 8, 14; неблагоприятные: нет.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).
Начало недели несет с собой обострение чувств, но при этом и несбыточные мечты, иллюзии. Для вас будут очень важны сочувствие и симпатия. Ваш любимый человек может вас неожиданно разочаровать, или же вы сами просто-напросто будете подвергать себя самообману, последствием которого могут быть неправильные поступки. Полагаясь на нравственные критерии, вам, скорее всего, удастся избежать серьезных конфликтов. На этой неделе у вас усилится интерес к религии, возникнет побуждение к интенсивным переживаниям и эмоциональной самоотдаче. Благоприятные дни: 9, 10; неблагоприятные: 13.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).
На этой неделе вам потребуется поддержка и понимание близких людей. Ближе к выходным ждите приезда дальнего родственника. Дом будет полон гостей. В выходные придется отдавать большую часть своего времени воспитанию детей. Необходимо позаниматься с ними, если есть такая возможность, нанять репетитора. Благоприятные дни: 12, 13; неблагоприятные: 8, 10.

РЫБЫ (20.02-20.03).
Посвятите эту неделю близким людям. Несмотря на то что внешне они выглядят очень спокойно, они сильно нуждаются в вашей помощи. Следует больше внимания уделять своей половине, не советуем забывать о своих любимых. Вы постоянно требуете внимания по отношению к себе – другим это тоже необходимо. Вам нужно максимально использовать все представившиеся возможности. Во второй половине недели больше внимания уделите детям. Пора проверить, как у них обстоят дела в учебе. Проявите максимум заботы и внимания. А вот всевозможные кризисы вас не коснутся. Благоприятные дни: 9, 13; неблагоприятные 14

Каждый год миллионы женщин России лишаются главного детородного органа, который вырезают у них вместе с доброкачественной опухолью – миомой. Но современная медицинская техника позволяет избавиться от этой болезни без ампутации матки по новому методу, который впервые в нашей стране стали применять в Центральной клинической больнице Министерства путей сообщения РФ. Вылечившись здесь, женщины сохраняют способность рожать детей.

КАК ИССУШИТЬ МИОМУ?

Увы, большинство пациенток легко поддаются уговорам врачей, которые советуют вырезать матку, где выросла миома. А зря, считает заведующий гинекологическим отделением ЦКБ МПС профессор Александр Тихомиров. Ведь статистика показывает, что миома чрезвычайно редко становится злокачественной, угрожая жизни женщины. Очень многие могли бы обойтись без ампутации, которая отнюдь не безопасна. Потеряв матку, женщина не становится здоровой, скорее наоборот: нарушается работа эндокринной системы, страдает психика больной, она чувствует себя неполноценной.

Уже 20 лет в некоторых странах для лечения миомы применяют так называемую эмболизацию (закупоривание) маточных артерий. Дело в том, что миома питается кровью из маточных артерий, но система ее кровеносных сосудов несовершенна и порочна. Она как бы сделана наспех, не продумана на случай каких-либо нарушений. И если прекратить кровоснабжение, то она как бы «усыхает», что ничуть не вредит остальной части матки. После эмболизации не бывает рецидивов заболевания – миома не вырастает повторно.

Сама операция проходит безболезненно под местным обезболиванием. Хирурги делают пункцию бедренной артерии на ноге. Через иглу вводят тонкий и гибкий катетер, который под контролем рентгеновского аппарата проникает в маточные артерии и в каждую из них вводится взвесь мельчайших стерильных шариков из поливинилалкоголя. Манипулируя катетером, врачи перекрывают кровоток именно в тех местах, где образовались миомные узлы. Метод эмболизации дает успешные результаты, когда размеры миомы соответствуют не более 22 неделям беременности. После закупоривания маточных артерий процесс лечения идет как бы в автоматическом режиме. Выздоровевшие детородные органы сами избавляются от миоматозных узлов и других проблем. Практика показывает, что после эмболизации женщины могут рожать.

Следует сказать, что более крупные образования все же требуют хирургического удаления. А еще показано вырезать миому «на ножке», что позволяет сохранить саму матку.

«Свет, природа и человек», № 9, 2003 г.

ЗДОРОВЬЕ ВСЕГДА В ЦЕНЕ

Только 15 и 16 сентября в поликлинике №6, 2 этаж с 9 до 12 часов и 16 августа в к/т «Мир» с 14 до 16 часов состоится выставка-консультация

ПОХУДЕЙ БЫСТРО И ЛЕГКО!
СИРОП ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ С ЭКСТРАКТОМ АНАНАСА (95 руб.) – корректирует [illegible] под цилиндр
ЦИРКОНИЕВЫЕ БРАСЛЕТЫ [illegible] при перепадах [illegible] головных болях, бессонница, [illegible] стеночности, нарушениях [illegible] магнитное, артроз и
ЖЕНЬШЕНЬ (40 руб.) (пр-во Корея) [illegible] жизни; при неврастении, неврозах, [illegible] стенокардии, головных, зубных болях, бессонница, головокружении, при [illegible] стимулирует половую способность у мужчин
МУМИЕ (40 руб.) – при лечении [illegible] язвенной желудка, печени, мочевого пузыря, [illegible] реломов костей, вывихов, ушибов, ревматизма, костно-туберкулезных процессов, трофических язв, бофлебита, бронхиальной астмы, пародонтоза, экземы, дерматиты
НЕСТАРИН (120 руб.) – органы пищеварения, атеросклероз, улучшает состав крови, замедляет старение. Курс 3 уп
КУКОЛЬНИК (60 руб.) – курс 3-5 уп. – противоалкогольный препарат, применяется без ведома пациента
ПРОСТАТОСАН (40 руб.) – курс 3-5 уп. – при аденоме предстательной железы, остром и хроническом простатите, для повышения потенции.
КРЕМ «СОФЬЯ с пчелиным ядом» (80 руб.)
НОВИНКА! «САБЕЛЬНИК-ЭВАЛАР» (110 руб.), **БАЛЬЗАМ «АСТИН»** (90 руб.) – при отложении солей, обменном полиартрите, остеохондрозе, болях в суставах
ЧЕРНИКА-ФОРТЕ (60 руб.), **ОЧАНКА** (40 руб.) курс 5-6 уп. – катаракта, глаукома, конъюнктивит, повышают остроту зрения
СУПЕРЧИСТОТЕЛ (45 руб.) – уничтожает папилломы, бородавки
Сурковый жир (200руб.), Барсучий жир (250 руб.) – лечение всех видов туберкулеза, легких, бронхита
ГОЛЬФЫ (90 руб.), КОЛГОТКИ (140 руб.), КРЕМ «ДОКТОР ВЕН» (85 руб.) – при варикозном расширении вен, целлюлите, тромбофлебите
СТЕЛЬКИ, БРАСЛЕТЫ МАГНИТНЫЕ (50 руб.) – для снятия болей в мышцах, суставах, позвоночнике, нормализации давления
СОФОРА ЯПОНСКАЯ (30 руб.) – курс 5 уп. – при воспалительных процессах в печени, почках, гастрите, при язве желудка, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, щитовидной железе

ПАНЦИРИЯ [illegible] **ОМЕГА** [illegible]
РАСТОРОПША [illegible] **ЛОХЕИН** [illegible]
САБЕЛЬНИК трава (40 руб.) **НАСТОЙКА ЭВАЛАР** [illegible] **ДОКТОР САБЕЛЬНИК** [illegible]
СИЛЬНЫЙ ДРАКОН (160 руб.), **ЗОЛОТОЙ КОНЕК** (1000 руб.) повышают потенцию
БОЛИГОЛОВ [illegible] руб.) расслабляет [illegible] 3-5 уп.
ЖЕНЬШЕНЬ ПЛЮС (40 руб.) – при [illegible] кожный фильтр от молодей и трещин [illegible] раннего [illegible]
КРАСНАЯ ЩЕТКА (60 руб.),
БОРОВАЯ МАТКА (60 руб.) – при анемии, мастопатии, миомах матки, язвах, ожогах, отеках различной этиологии, фибромах и дискринных нарушениях.
ПОЛПАЛА (30 руб.) – заболевания почек. Снимают отечность, выводят песок и камни из почек.
Неоселен (40 руб.) – пополняет недостаток селена в организме, остеохондроз, артроз, анемия, аденома, астма, зоб, аллергия, диабет, катаракта
ГИНКГО БИЛОБА (110 руб.) – атеросклероз, головокружение, головные боли, шум в ушах, стимулирует головную деятельность
АКТИВАТОР ВОДЫ «КРЕМНИЕВЫЙ» (60 руб.) – при заболеваниях желудка, кишечника, мочеполовой системы, желчно- и мочекаменной болезни, гипертонии, ожогах, дисбактериозе, препятствует развитию аденомы и импотенции
МОРОЗНИК С ХИТОЗАНОМ (80 руб.) – нормализует обмен веществ, повышает иммунитет, сахарный диабет, гипертония.
СВЕЧИ С ПРОПОЛИСОМ (40 руб.) – при геморрое
БАДАН (15 руб.) – вяжущее, желудочно-кишечный тракт, кровоостанавливающее, [illegible]
АЛТЕЙ (10 руб.) – противовоспалительное, отхаркивающее, при заболеваниях органов дыхания и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)

Лиц. Г 084715 № 705 от 14. 06. 2001 г

СЕКРЕТЫ ДОСТИЖЕНИЯ ИСТИННОГО ЗДОРОВЬЯ

(Окончание. Начало в № 26)
Секрет № 9:сила веры. Секрет № 10: сила любви.

Вера – это духовная мощь, делающая невозможное возможным. Это решение проблем, надежда, которая жива даже в отчаянии, свет в конце тунеля. Вера соединяет человеческий дух с высшей силой, превосходящей даже силу разума.

Профессор Глауд Е. Форкнер, *бывший президент нью-йоркского Общества борьбы с раком, сказал однажды: «Очень часто мы даже не знаем, благодаря чему смог исцелиться пациент. Я думаю, что нередко причиной является вера». Врач, заходящий в палату не одинок. Он может предложить больному только материальные средства современной ме-*

виях концентрационных лагерей, преодолеть превратности судьбы, победить, казалось бы, неизлечимую болезнь.

Любовь играет решающую роль не только в выздоровлении, но и в поддержании здоровья. Многие люди заболевают только потому, что не любят даже себя. Они чувствуют себя никому не нужными и нелюби-

бят, выздоравливают гораздо быстрее тех, кто чувствует себя нелюбимым или сам никого не любит.

Не существует таких трудностей,

БУТЫЛКА – ВРАГ МУЖЧИНЫ

Химическое вещество бисфенол А (BPA), используемое для производства прозрачных пластиковых

Мини-салон косметической эстетики Cleo
приглашает вас

– врач-дерматокосметолог
– пирсинг ушей пистолетом, безболезненно, от 210 руб.
– пирсинг пупка от 200 руб.
– атравматическая чистка лица
– маникюр, наращивание, дизайн ногтей
– лечение ломких, неровных ногтей
– педикюр
– мужской маникюр
– удаление волос с тела воском
– удаление папиллом

Тел. 44-71-27 Адрес: Бр. Захаровых, д. 152а, здание аптеки № 273

Лиц. 3184 лвд03, 29.04.2003г., МЗ Сар. обл.
Стоматологическая фирма **«Святая Дельфин»**
Тел. 33-44-53, 44-74-83
пр. Героев, 48
Мы просто лечим зубы
• БЕЗБОЛЕЗНЕННО
• СТЕРИЛЬНО
• КАЧЕСТВЕННО
• ГАРАНТИЯ

ИСТИННОГО ЗДОРОВЬЯ

(Окончание. Начало в № 26)
Секрет № 9: сила веры. Секрет № 10: сила любви.

Вера – это духовная мощь, делающая невозможное возможным. Это решение проблем, надежда, которая жива даже в отчаянии, свет в конце тунеля. Вера соединяет человеческий дух с высшей силой, превосходящей даже силу разума.

Профессор Глауд Е. Форкнер, бывший президент нью-йоркского Общества борьбы с раком, сказал однажды: «Очень часто мы даже не знаем, благодаря чему смог исцелиться пациент. Я думаю, что нередко причиной является вера». Врач, заходящий в палату не одинок. Он может предложить больному только материальные средства современной медицины – все остальное делает вера в Бога.

Вера приносит успокоение разуму, она дает дорогу тем силам, которые способны совершить чудо. Вот почему вера является частью истинного здоровья.

Сомнения, страхи, беспокойства, волнения – разрушители здоровья. Искренне верующие люди часто здоровее остальных и быстрее исцеляются, если заболевают. Именно вера помогла многим выжить в нечеловеческих условиях концентрационных лагерей, преодолеть превратности судьбы, победить, казалось бы, неизлечимую болезнь.

Любовь играет решающую роль не только в выздоровлении, но и в поддержании здоровья. Многие люди заболевают только потому, что не любят даже себя. Они чувствуют себя никому не нужными и нелюбимыми, и у них часто возникают трудности в интимных отношениях. Без любви жизнь теряет свой смысл и человек впадает в депрессию. Истинная любовь – любовь, не требующая ничего взамен, – бескорыстна, так как награда заключена в самом этом чудесном даре – любить. Чтобы добиться любви, нужно самим дарить эту любовь. Уже доказано, что люди, которые любят, выздоравливают гораздо быстрее тех, кто чувствует себя нелюбимым или сам никого не любит.

Не существует таких трудностей, которые не смогла бы преодолеть истинная любовь. «Если только вы сможете полюбить достаточно сильно, то станете счастливейшим и самым могущественным человеком в мире» (из Нагорной проповеди Эмметта Фокса).

Подготовил А. КАРПОВ

МУЖЧИНЫ

Химическое вещество бисфенол А (BPA), используемое для производства прозрачных пластиковых бутылок и консервных банок, негативно влияет на развитие мужских гениталий.

К такому выводу пришли ученые университета в Кливленде, штат Огайо, проводившие исследования на мышах. Воздействие этого вещества сходно с действием женского гормона эстрогена. Влияние бисфенола А на формирование гениталий было обнаружено у лабораторных мышей, которые жили в пластиковых клетках.

По мнению ученых, даже небольшая концентрация бисфенола А – например в питьевой воде, находившейся в пластиковой бутылке, – оказывает негативное влияние. Дефекты наблюдаются в восьми процентах случаев, причем люди подвержены влиянию этого вещества наравне с животными. Было доказано, что BPA влияет на изменение структуры ДНК и эта мутация передается по наследству: бисфенол А нарушает процесс деления хромосом, что вызывает нарушения в развитии яичек, сокращает количество активных сперматозоидов, замедляет развитие простаты.

«Ломоносов», № 6, 2003 г.

– пирсинг ушей пистолетом, безболезненно, от 210 руб.
– пирсинг пупка от 200 руб.
– атравматическая чистка лица
– маникюр, наращивание, дизайн ногтей
– педикюр
– мужской маникюр
– удаление волос с тела воском
– удаление папиллом

Тел. 44-71-27 Адрес: Бр. Захаровых, д. 152а, здание аптеки № 273

Стоматологическая фирма «Свобода Дентал»
Тел. 33-44-53, 44-74-83
пр. Героев, 48
Мы просто лечим зубы
• БЕЗБОЛЕЗНЕННО
• СТЕРИЛЬНО
• КАЧЕСТВЕННО
• ГАРАНТИЯ

Беседы с врачом

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА – НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

У нас в гостях ведущий специалист медицинского центра «Аксон» В.С. Хворостухин.

– Современную медицину невозможно представить без полноценной и комплексной лабораторной диагностики. Результаты лабораторных исследований, выполненных качественно и своевременно, наряду с другими методами обследования дают возможность врачам-специалистам самого разного профиля выявить и уточнить характер патологического процесса, установить клинический диагноз, назначить эффективное лечение, осуществлять контроль за ходом лечения и при необходимости его корректировать.

В наш стремительный век, к сожалению, не каждый может позволить себе провести несколько дней или недель в стационаре или терпеливо наносить визиты в поликлинику. Поэтому хорошей новостью для балаковцев стало открытие в **медицинском центре «Аксон»** многопрофильной лаборатории, где быстро, качественно, с использованием самого современного диагностического оборудования можно выполнить более 50 различных анализов крови, мочи, спермы и других биологических жидкостей. У нас вы можете сделать клинические и биохимические анализы крови и мочи, определить уровень гормонов щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, половых гормонов, сдать мазок на флору, цитологию, степень чистоты влагалища и гормональный профиль. Возможно проведение иммунологических исследований (определение популяций и субпопуляций лимфоцитов, иммуноглобулинов, антител, фагоцитарной активности лейкоцитов), исследование сока предстательной железы, микроскопия эякулята и др. Люди, склонные к аллергическим реакциям, смогут пройти скрининговое тестирование по пяти группам аллергенов и тестирование по отдельным аллергенам в группе. Проводится пункционная биопсия различных новообразований с цитологическим исследованием полученного биологического материала.

В настоящее время стало возможным выявление такого распространённого заболевания, как лямблиоз, путём определения специфических антител в крови. Метод высокоинформативен, удобен для пациентов и имеет большое значение в диагностике заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это исследование должно проводиться при колитах, холециститах, желчнокаменной болезни, длительно температурящим больным и т. д., может выполняться многократно. Кроме того, к вашим услугам помощь высококвалифицированных специалистов различного профиля (хирурга, онколога, гинеколога, уролога, эндокринолога, проктолога, сосудистого хирурга, стоматолога), клиническая ультразвуковая диагностика (УЗИ) и многое другое.

Своевременная диагностика, лечение и профилактика заболеваний – это ваш путь к здоровью. Ждём вас в **медицинском центре «Аксон».**

АКСОН
Адрес: ул. Чапаева, 107
Запись по тел. 669-444
Лиц. № 2923 ЛВД-01 от 04.10.02 г. МЗСО

ЛЮБОВНАЯ ЛИХОРАДКА

У моей 22-летней дочери после разрыва отношений с ее парнем держится повышенная температура, которую не снижает даже аспирин. Ее все время знобит, хотя врачи ничего не находят. Как ей помочь?

А. Голованова

Ссора влюбленных может вызвать так называемую «любовную лихорадку». Это настоящая болезнь, которую надо лечить. Хорошо помогают воздушные ванны, обтирания и обливания холодной водой. Вегетарианская диета, отказ от сладостей, алкоголя тоже способствуют восстановлению сил. А лучше всего – загрузить дочь работой, домашними делами. Хотя, как известно, идеальное лекарство от любви – новая любовь. Но тут уж как кому повезет.

«Ай, болит!», № 31, 2003 г.

ТАКИМ МАКАРОМ СПАСЛАСЬ ОТВАРОМ

Моя тетка часто жаловалась на головную боль, но медпункт не любила и от лекарств наотрез отказывалась. Зато с радостью ходила в церковь, постилась. А от гипертонии (она и была причиной головных болей) она спасалась таким образом. Горсточку луковой шелухи промывала холодной водой, заливала литром кипятка и через 2-3 минуты снимала с огня. Настаивала 15-20 минут. Пила по стакану три раза в день после еды. Тетка моя прожила 92 года!

З. ВАСИЛЬЕВА
«Ай, болит!», № 31, 2003 г.

НЕТ ПРОБЛЕМ – ГРИБОЧКИ ЕМ!

Я стараюсь есть шампиньоны каждый день. И если раньше меня мучили боли, то теперь организм очистился: восстановилась функция кишечника, пропал геморрой, нормализовался сон, улучшилось общее состояние. Шампиньоны я чищу, обжариваю без соли и – в холодильник. На зиму заготовки делаю так: кладу грибы в банки и заливаю кипящим шпиком (без соли). Остается лишь закатать. Так они сохраняются долго, почти не отличаясь по вкусу от свежих.

А вот рецепт моей любимой поджарки. Жарю грибы в небольшом количестве сливочного и растительного масла, добавляю томатный соус, обильно перчу. Соль по вкусу. Как-то раз кусочек такого лакомства уронил на пол, так даже кот угостился и облизнулся!

Д. ЧЕБЛОКОВ
«Сам себе лекарь», № 17, 2003 г.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ

10 СЕНТЯБРЯ
С 4.00 ДО 6.00
13 СЕНТЯБРЯ
С 18.00 ДО 20.00

НАЙДЕТЕ ДЕШЕВЛЕ – ВЕРНЕМ РАЗНИЦУ!
КАМА-МЕБЕЛЬ
* МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ * СТЕНКИ * ДЕТСКИЕ * КУХНИ
* УГОЛКИ * ТУМБЫ ТУ * КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ
ШКАФЫ-КУПЕ
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
(ЛДСП+ПЛАСТИК+СТЕКЛО)
СИСТЕМА «ДЖОКЕР», ЭКОНОМПАНЕЛИ, КУХНИ МДФ – 20 ЦВЕТОВ, ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ, НА ЗАКАЗ
* ДЛЯ ПАРИКМАХЕРСКИХ * КОНДИТЕРСКИХ * ОБУВИ
* ЗАПЧАСТЕЙ * ПРОМТОВАРОВ * КНИГ И Т.Д. И Т.П.
▶ СШ №28, 9 мкр. (р-н торгового центра)
▶ ул. Ленина, 91 (р-н «Мадонны»)
Тел.: 37-50-12, 66-94-02, с 10.00 до 19.00

мебельный выставочный зал
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ, КУХОННЫЕ УГОЛКИ
производство г. Ульяновска
*Доступные цены*Рассрочка*
к/т "Мир", синий зал

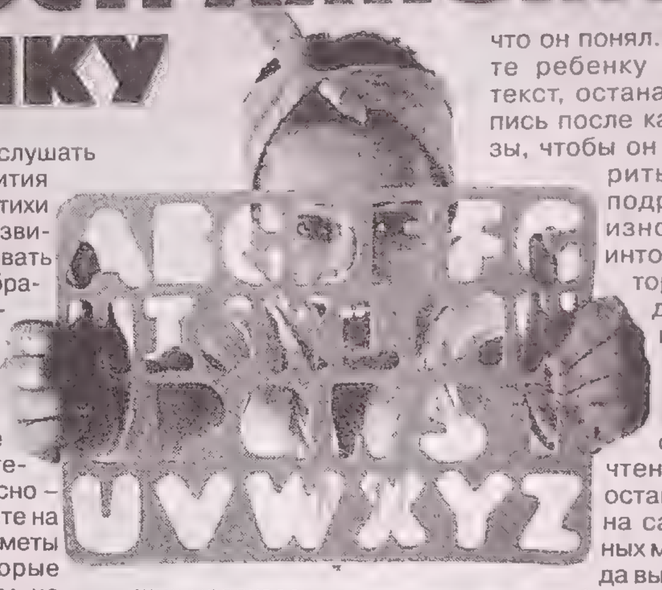
БЕЛГОРОДСКИЙ ЛАКОКРАСОЧНЫЙ ЗАВОД
«БЕЛКОЛОР»
ПРЕДЛАГАЕТ ПРОДУКЦИЮ
как в мелкой фасовке,
так и в промтаре
СО СКЛАДА в г. БАЛАКОВО:
● ЭМАЛИ ПФ-115
● ГРУНТ ГФ-021
● ЭМАЛЬ НЦ-132
● РАСТВОРИТЕЛИ
● ЛАКИ
● ОЛИФА
● КРАСКА ПО РЖАВЧИНЕ
Тел.: 37-52-25,
37-52-26, 22-52-65

Ростовские кухни
* Различные цвета: от "скромных" (дуб, бук, мил. орех, "плетение"...) до модных (голубой, зеленый, синий ...)
* Длина 1,3; 1,5; 1,6; 1,7; 2,0; 2,4; 2,6; 3,0 м
* Доставка до вашего подъезда!
* Недорого соберем
Отдел "Ростовские кухни" в маг. "ДАНКО"
пр. Героев, 36
маг. "Хорошая МЕБЕЛЬ"
ул. Ленина, 110

"Виктория" мебель
*Корпусная мебель на заказ
*Мягкая мебель, комоды на заказ
*Офисная мебель на заказ
*Торговое оборудование
Телевизоры цветные и черно-белые

УЧИМ РЕБЕНКА ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

Лучше всего начинать учить ребенка иностранному языку, когда он хорошо заговорил на родном, когда он уже может играть словами.



А до тех пор слушать музыку для развития слуха, заучивать стихи и песенки для развития памяти, рисовать для развития воображения. Знакомство маленького человека с иностранным языком не должно походить на учебу. Все должно быть естественно и интересно – как игра. Называйте на чужом языке предметы и животных, которые встречаются вам на прогулке или в книжке с картинками, – их образы свяжутся в сознании ребенка с новыми словами.

При опросе детей второго и даже четвертого годов обучения иностранному языку выяснилось, что главная трудность – это «слушание», то есть восприятие чужой речи на слух. Большим подспорьем в понимании устной речи могут стать аудиокассеты и диски с записями стихов, песен, небольших рассказов, соответствующих уровню владения языком. Этим вполне можно заниматься дома. Но нужна не только аудиозапись, но и печатный вариант прослушиваемых текстов.

Лучше всего начать работу с таким материалом с прослушивания записи без зрительной опоры на текст. Это надо сделать не менее двух раз. Затем задайте ребенку несколько вопросов по-русски, чтобы оценить, что он понял. Вновь дайте ребенку послушать текст, останавливая запись после каждой фразы, чтобы он мог повторить ее вслух, подражая произношению и интонации диктора, попутно делая перевод. Потом приступайте непосредственно к чтению текста, останавливаясь на самых трудных местах. Когда вы проделаете с ребенком эту часть работы, дайте ему еще несколько раз прослушать запись: сначала он может опираться глазами на текст, а потом просто слушать. Подобные упражнения дают хорошие результаты, если делать их регулярно.

Ребенку, который уже неплохо владеет языком, будет полезно слушать зарубежные радиостанции.

«Ломоносов», № 6, 2003 г.

НЕ УМЕЕШЬ ГОТОВИТЬ? УМЕЙ ПОДАВАТЬ!

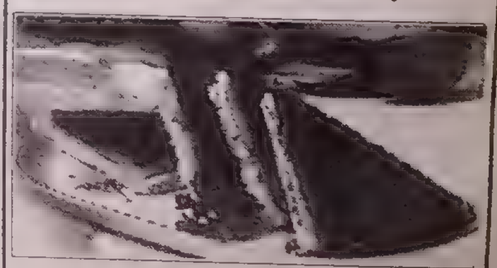
Это удалось неопровержимо доказать группе британских ученых из университета Борнмута. В качестве объекта исследователи выбрали стандартное крыло цыпленка с рисом и предлагали его в 10 заведениях. Причем для чистоты эксперимента цыплят брали не только из одной партии тушек, но и из одного курятника.

Самых больших похвал блюдо удостоилось в первоклассном ресторане. Затем (по нисходящей) шли обычные рестораны, университетские и школьные столовые. Самый низкий рейтинг был присвоен цыпленку в военно-учебном лагере. «Атмосфера трапезы имеет гораздо большее значение, чем качество пищи", – подчеркнул руководитель группы.

Это стоит учитывать при выборе заведения, где вы собираетесь провести вечер, и при оформлении интерьера кухни: он может компенсировать кулинарные недочеты хозяйки.

www.familydoctor.ru

СЭНДВИЧИ С ОГУРЦАМИ



Огурец очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и выдержите в течение 30 минут в закрытой посуде. Соль удалит лишнюю влагу из огурца.

Масло взбейте, добавьте укроп и перец.

Откиньте ломтики огурцов на дуршлаг, дайте стечь соку, затем обсушите бумажной салфеткой.

Приготовленной масляной массой смажьте ломтики хлеба. Разложите огурцы на 12 ломтиках пшеничного и ржаного хлеба и накройте оставшимися смазанными кусочками хлеба. Уложите сэндвичи на плоскую тарелку, сверху положите нетяжелый гнет (например разделочную доску) и выдержите в холодильнике 30 ми-

СТРАСТЬ К ПОРЯДКУ – ЧЕРТА НЕУВЕРЕННЫХ

По утверждению психологов, эту категорию людей постоянно преследует страх неудачи.

Вместо того чтобы заниматься соб-

ШОКОЛАД НЕ ВИНОВАТ

Шоколад и жирные продукты вопреки сложившемуся мнению не всегда виноваты в ухудшении состояния кожи. Это может быть вызвано хлебом и кашами: при их переваривании повышается уровень сахара в крови, что приводит к увеличению концентрации в ней мужского полового гормона и вызывает повышенное выделение кожного сала.

"Виктория" мебель

*Корпусная мебель на заказ
*Мягкая мебель, комоды на заказ
*Офисная мебель на заказ
*Торговое оборудование
Телевизоры цветные и черно-белые различных размеров и форматов
*"Горизонт", "Витязь" и т.д.
Пульты

Тел. 22-00-50 ул. Минская, 23 ул. Степная, 48

СТРАСТЬ К ПОРЯДКУ – ЧЕРТА НЕУВЕРЕННЫХ

По утверждению психологов, эту категорию людей постоянно преследует страх неудачи.

Вместо того чтобы заниматься собственной жизнью, карьерой, развивать отношения с близкими, они посвящают жизнь "перераспределению" пыли в отдельно взятом интерьере и постоянному ворчанию на нарушителей домашнего порядка. Если почаще радовать вниманием озабоченного порядком члена семьи, внушать ему уверенность в своих силах и безусловной любви окружающих, велика вероятность, что в его жизни появится множество занятий, более интересных и содержательных, чем бесконечная уборка.

www.familydoctor.ru

ШОКОЛАД НЕ ВИНОВАТ

Шоколад и жирные продукты вопреки сложившемуся мнению не всегда виноваты в ухудшении состояния кожи. Это может быть вызвано хлебом и кашами: при их переваривании повышается уровень сахара в крови, что приводит к увеличению концентрации в ней мужского полового гормона и вызывает повышенное выделение кожного сала.

Зерновые продукты тоже повышают образование так называемого инсулиноподобного фактора роста, стимулирующего размножение определенных клеток кожи – кератиноцитов. Это также играет роль в развитии заболеваний кожи. Поэтому людям с проблемной кожей нужно ограничить потребление хлеба и зерновых продуктов, но не отказываться от них: это ценнейшие источники витаминов группы В.

www.familydoctor.ru

Разрежьте тонкими ломтиками, посолите и выдержите в течение 30 минут в закрытой посуде. Соль удалит лишнюю влагу из огурца.

Масло взбейте, добавьте укроп и перец.

Откиньте ломтики огурцов на дуршлаг, дайте стечь соку, затем обсушите бумажной салфеткой.

Приготовленной масляной массой смажьте ломтики хлеба. Разложите огурцы на 12 ломтиках пшеничного и ржаного хлеба и накройте оставшимися смазанными кусочками хлеба. Уложите сэндвичи на плоскую тарелку, сверху положите нетяжелый гнет (например разделочную доску) и выдержите в холодильнике 30 минут. Перед подачей разрежьте сэндвичи по диагонали, чтобы получились треугольники.

Необходимые продукты: 12 тонких квадратных ломтиков пшеничного хлеба, 12 тонких ломтиков ржаного хлеба, 1 большой огурец, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки рубленого укропа, красный молотый перец, соль.

«Миллион меню»

ПОДКЛЮЧЕНИЕ БИЛАЙН GSM

ШИРОКИЙ ВЫБОР: СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ ПЕЙДЖЕРОВ

МЕЖДУГОРОДНАЯ СВЯЗЬ

СОТОВАЯ

ПЕЙДЖИНГОВАЯ

Телефон оператора с любого городского телефона бесплатно: 066

Телефон оператора в г. Балаково: 447-461, 355-777, 669-177

С нами удобно

РАДИОСЕРВИС МОБИЛ

гост. "Салют", оф. 101. Тел. 44-74-61

гост. "Балаково", оф. 127. Тел. 32-10-63

Торговый комплекс "САЛЮТ" 44-48-04

ул. Чапаева, 107а

работаем без выходных!!!

Прямые поставки от производителей Москвы, С.-Петербурга, Ульяновска, Самары, Саратова.

Свыше 27 000 наименований.

Парфюмерия, бытовая химия, детское питание, кондитерские изделия, бакалея, мясо-молочная продукция, пищевые добавки, сухофрукты, фрукты, овощи.

Доступные цены! Отменное качество!!!

● Разорву отношения Вашего мужа с любовницей.
● Восстановлю семью, любовь, бизнес.
● Сниму навсегда порчу.
● Гадание.
● Предсказание.
● Обереги.
● Помогу избавиться от вредных привычек.

Звонить по тел. 44-27-84, с 10 до 13 час.

Св 00052 выд. адм БМО

ДАЕШЬ ОЛИМПИЙСКИЕ УЛОВЫ!

Спортивная рыбалка

Рис. Е. Кулакова

Рыбаки – народ суеверный. Некоторые перед рыбалкой не чистят зубы, другие – не бреются, а третьи в эту ночь не спят с женой. И это все для того, чтобы не отпугнуть рыболовную удачу. Поэтому и я, спеша вам сообщить приятное известие, говорю: «Тьфу-тьфу, чтоб не сглазить!»

В этому году Международную федерацию спортивного рыболовства в пресной воде (FIPS e.d.) принимают в состав Международной ассоциации спортивных федераций (AGFIS). Эта организация объединяет не олимпийские виды спорта и является малым международным олимпийским комитетом. Многие виды спорта, недавно ставшие олимпийскими, в свое время прошли через AGFIS.

Какую пользу от этого можем иметь мы, простые рыболовы?

В первую очередь это событие касается молодежи. У них появится шанс стать классными спортсменами и приобрести различные звания и титулы. Несколько поколений до нас этой возможности были лишены

Теперь за судьбу нашего любимого вида спорта будет отвечать Спорткомитет России (раньше все нагрузки принимало на себя общество рыбаков и охотников), и для оснащенности секций тренировок и выездов на соревнования будут выделяться хоть какие-нибудь средства. Это вполне обосновано тем, что теперь наши рыболовы могут принимать участие не только в чемпионатах Европы, но и в Кубках мира. А это, как сами знаете, очень большой спорт, требующий серьезной подготовки на высочайшем уровне. Кстати, первый Кубок мира по ловле хищной рыбы с лодок предполагается провести в Саратовской области.

А. ДРОБОТ

Все для удачной рыбалки

Наш адрес: г. Балаково, ул. Братьев Захаровых, 140А

Время работы: с 9 до 19 ч. перерыв с 14 до 15 час. выходной – воскресенье

Барракуда

ДОМ КНИГИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Э. МУЛДАШЕВ

В ПОИСКАХ ГОРОДА БОГОВ

Том 2. Золотые пластины Харати

Выход каждой новой книги Э. Мулдашева – всегда сенсация. Древний Тибет, загадочная и неприступная гора Кайлас, не устояв перед упорством участников экспедиции, постепенно начинает раскрывать свои тысячелетние тайны.

По древней легенде, рассказанной носителями вековой мудрости – ламами, в Городе Богов под статуей «Читающего человека» хранятся золотые пластины лемурийцев, на которых записаны знания древних цивилизаций.

Череда удивительных событий в таинственной пещере Харати, где тоже хранятся золотые пластины – предвестники Шамбалы... Обо всем этом вам предстоит узнать в новой книге Э. Мулдашева «Золотые пластины Харати». Но интрига продолжается, и в скором времени выйдет в свет третий том этой книги «В объятиях Шамбалы». Приключения продолжаются.

А. ТОЛИН

Вакансии, работа
Недвижимость
Обмен, куплю
Разное
Предметы потребления
Запчасти, автомобили
Грузоперевозки
материалы.

Товильник

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПЛИТКА

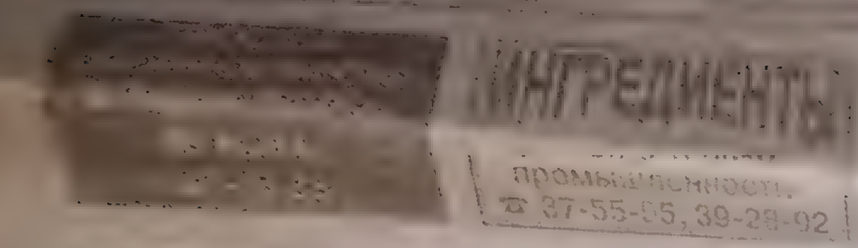
ул. Трнавская, 37, маг.
ул. Трнавская, 1, маг.
ул. Ленина, 56, маг.
ул. Ленина, 76, маг.
пр. Героев, 36, маг. "Дэнко"

Холодильник
"Бирюса"
226-С

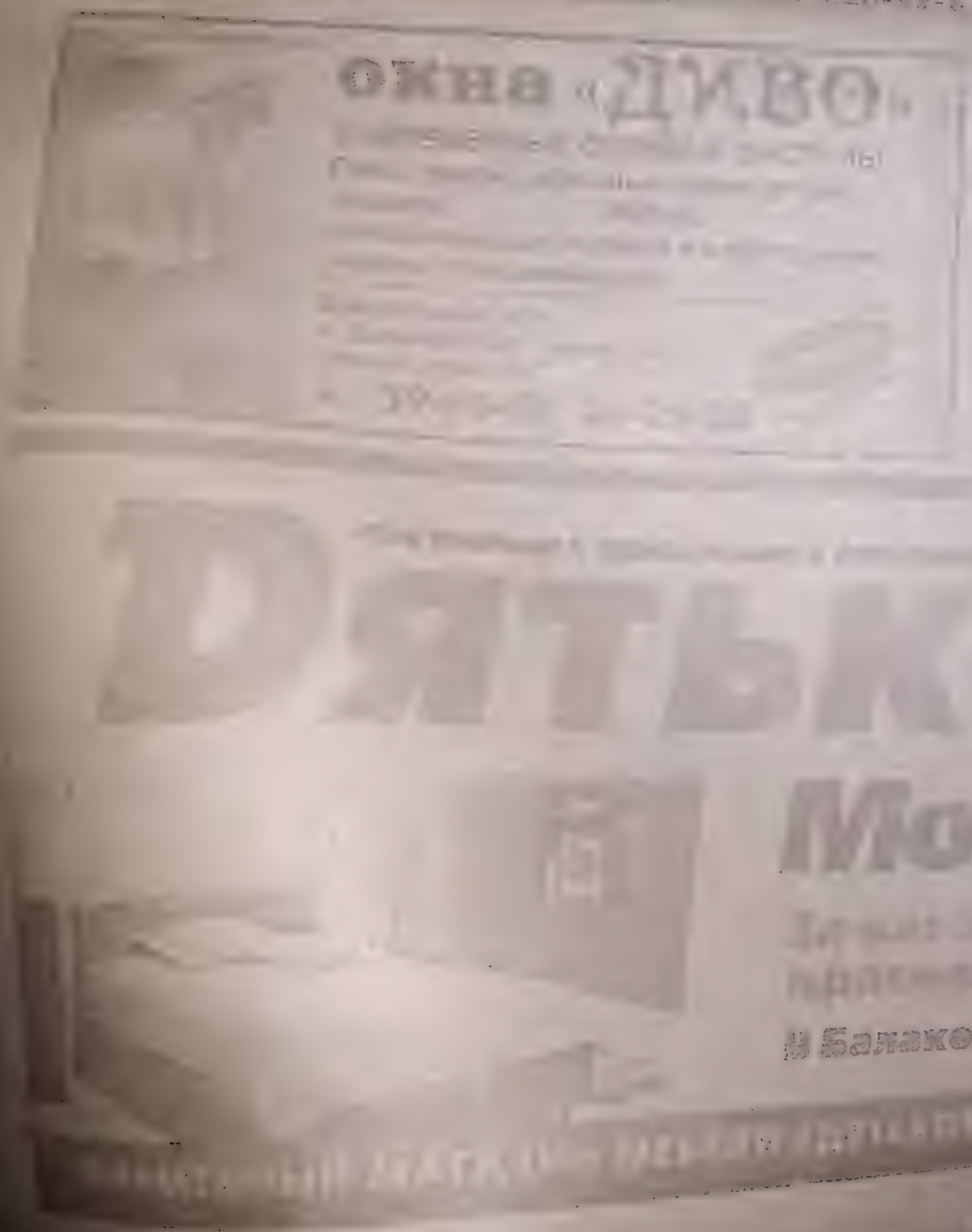
Домашний кинотеатр
Eltax movie star
Mpeg4 / MP3 / DVD

ИНГРЕДИЕНТЫ

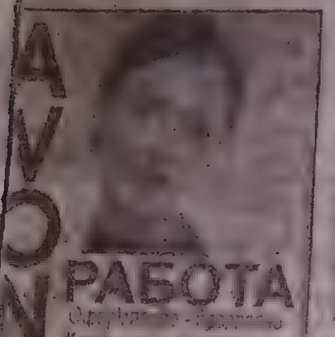
8-927-320-95-57

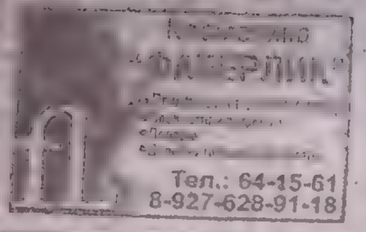

ИНГРЕДИЕНТЫ
ПРОМЫШЛЕННОСТЬ
37-55-55, 39-29-92

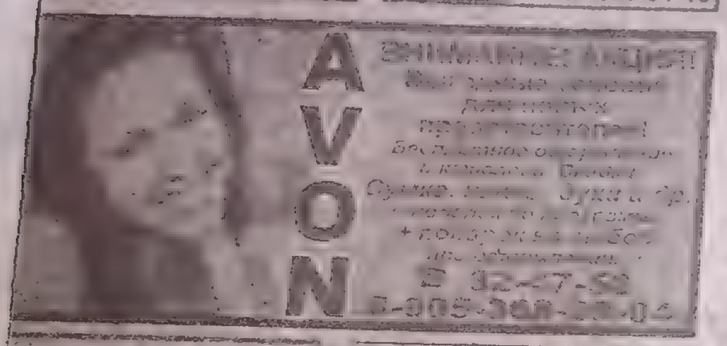
ПРОДУКТЫ
ФУДИ-СИБИРЯ


Окна «ДИВО»

ДЯТЬКОВО
Мой дом – это я!
В Балакове это знают и выбирают







Частной клинике
требуется
уборщица,
возраст до 35 лет,
з/пл. 3 т.р.
56-04-90, с 9.00 до 13.00

ТРЕБУЮТСЯ
ДИСТРЕБЬЮТЕРЫ
И
ПРОДАВЦЫ
8-927-202-11-36,
37-41-73

Компании «Блюз-Центр»
требуются на работу
ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
муж., 20-25 лет, в/о или с/т
Условия: нормированный раб. день, выходной, достойная оплата труда.
Собеседование проводится 22, 23, 24, 25 ноября с 11 до 17 час., по адресу ул. Комарова, 135, 1 этаж «Продо-стройторг», рынок «Рокот», павильон «Блюз-Центр»

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ:
- каменщики,
- маляры,
- штукатуры,
- плиточники,
- сварщики.

68-86-65
39-29-07
с 9.00 до 13.00

ТРЕБУЮТСЯ
РАБОЧИЕ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И ПОВАРА
для строительных работ в городах РФ и на других территориях и за рубежом
от 25 лет, стаж работы по специальности от 5 лет
з/п от 50 000 руб.
Проживание, питание.

Холдинг-групп "OSE" ЗАО
для открытия нового филиала
в г. Балаково проводит
дополнительный набор на
ВАКАНСИИ:
- курьер
- дежурный сотрудник
- водитель с л/а
(зарплата 5000 руб.)
возраст от 18 до 35 лет.
Перспектива карьерного роста
Запись по тел.: 35-60-87

ТРЕБУЮТСЯ

- мастер по ремонту ГАЗелей. 8-927-620-69-[illegible]
- водитель на ГАЗель. 46-21-23

Ищу работу

- автомаляра, опыт. 8-905-320-90-75.
- бухгалтера дому, в/о, стаж, опыт, ПК, 37-43-11,
- бухгалтера на дому, стаж, опыт, ПК [illegible] 33-72.
- Бухгалтера на дому, 33-17-95, веч.
- бухгалтера по совместит. или на [illegible]
- бухгалтера по совместит., знание ПК, 1С, стаж, 35-40-63.
- Бухгалтера; 1С, ПК, 8-927-109-47-46.
- бухгалтера, гл. бухг. на дому, в/о, стаж, ПК, 1С, 33-87-36.
- бухгалтера дополнит., в/о ПК 1С 8-927-220-36-24
- бухгалтера оператора ПК, стаж, 1С, в/о 49-23-80, веч
- Бухгалтера стаж 20 лет, 1С, ПК 49-02-10, 8-927-106-04-51.
- вахтера, сторожа, жен. 63-04-35.
- вахтера, сторожа, серьез. ответств. жен 8-927-121-17-16
- водителя кат. «В, С», муж 30 лет без в/п 44-32-81
- водителя кат. «В, С», сторожа. 22-18-49, 22-47-62.
- водителя кат. «В–Д», другую. 37-22-69.
- водителя кат. «В–С», 35-43-99.
- Газоэлектросварщика, другую. 63-18-62.
- гл. бухгалтера, бухгалтера, стаж 14 лет знание 1С Бухгалтерия 33-26-66.
- Оператора, бухгалтера, на дому до совмест. или на дому, стаж, опыт. 39-28-57, веч.
- гл. бухгалтера, бухгалтера, ПК, 1С, стаж, опыт. 8-927-141-83-25.
- диспетчера на дом. телефоне. 33-18-42.
- диспетчера на дому, [illegible] 06-93.
- дополнит. в свобод. время, жен. 40 лет 39-06-61.
- доярки, на второй половине дня, кремлятник. 35-56-08.
- дояркиг, муж. 37 лет. 89-37-33
- конюха, сторожа, жен. 50 лет без оформлен. 39-[illegible]
- Любую на вых. дни, склад, овощ. маркет. [illegible]
- любую, отв., порядоч. м[illegible] 37-19-41, веч.
- машиниста холод. установ[illegible] трика, стаж, опыт. 8-9[illegible] мебельную фирму, [illegible] ля, в/о 96-82-[illegible]
- На дому дворн. вполне пенсионерка 66-04-93
- на дому, можно на [illegible] 30-00-01.
- на дому. 33-42-58.
- на дому. 37-47-52
- На дому 8-927-109-88-72
- отделочника, плиточ[illegible] ответствен. муж. 35-56-08
- офис-менеджера, 1С, ПК, интимне предлаг. 22-04-54, веч.
- плотника, столяра, стаж, серьез муж. 35-56-08.
- по обраб. РТИ на дому. 37-52-96.
- по обраб. РТИ, любую на дому, вых. дни, интим. не предлаг. 22-48-90 веч.
- Со[illegible] ответств. муж. [illegible] 43-22-60
- [illegible] 66-34-15
- прессовщика-вулканизатор., или по обраб. РТИ, жен. 30 лет 22-37-18
- Продавца в магазин промыш. или [illegible] образов. 63-08-90.
- продавца в магазин, кондуктора. 66-51-19
- [illegible] муж., другую, инт[illegible] предлаг. 8-905-368-60-51
- столяра, плотника. 33-24-01, с 20 ч.

ООО «Балаковский завод волоконных материалов»

приглашает на работу

- [illegible] простую обучение на рабочем
- [illegible] ревник, уборщик, грузчик, монтер пути, [illegible] ставитель [illegible] ор, загрузчик-выгрузчик, отделочник, [illegible] ливщик, чистильщик

Обращаться в управление кадров и по адресу: проезд троллейбусами и автобусами №№ 2, 6 до остановки «Центральная проходная», административное здание, 1 этаж, кабинет №10, тел. 36-13-00.

Российской [illegible] компании "Добрый [illegible]
[illegible]

ЗАМ ДИРЕКТОРА ПО ДОЗЧАСТИ

м. опыт работы
на аналогичной должности от 1 года

✓ Своевременная достойная зарплата
✓ Пятый соцпакет

[illegible]
[illegible] Христа [illegible]

Группа компаний "Добрый [illegible]
Группа и производитель безалкогольных напитков и минеральной воды объявляет конкурс на замещение вакантной

Торгового агента

на территорию г. Балаково и г. Вольск.

Требования: муж. до 35 лет, в/о, опыт работы в отрасли [illegible]

На постоянную работу требуются:

[illegible] ревизор
[illegible] работы с ПК обяз., лич. автом.
Продавец [illegible] деликатесного отдела
ж, 35-50 лет, с/с, опыт работы с деликатесными продуктами
Операторы зала – грузчики
до 40 лет, хорошая физическая форма.

...ВАКАНСИЙ
...ЕСПЛАТНОЕ
тел. 44-56-12

ВАКАНСИИ:
– курьер
– дежурный сотрудник
– водитель с п/а
(зарплата 5000 руб.)
...возраст от 18 до 35 лет.
Перспектива карьерного роста.
Запись по тел.: с 10⁰⁰ до 14⁰⁰ 35-69-87

ПРОДАМ УСПЕШНО РАБОТАЮЩИЙ БИЗНЕС
8-927-222-73-37

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ
КЛАДОВЩИКИ
с опытом работы в торговле
Возраст от 30 до 45 лет. З/плата от 5000 руб.
22-22-44

ТРЕБУЮТСЯ
- сторожа
- рабочий склада
- кладовщик

8-927-126-67-67,
32-38-85, после 18.00

ТРЕБУЮТСЯ НА СТРОЙКУ В МОСКВУ
МАЛЯРЫ-ШТУКАТУРЫ
Тел.: 66-38-42,
8-927-117-62-20

СВЯЗЬ
ТРЕБУЮТСЯ

Общероссийская розничная сеть в связи с расширением проводит набор для работы в г. БАЛАКОВО

Продавцов-консультантов
Кассиров
Специалистов по кредитованию

Требования к кандидатам:	Компания предлагает:
Возраст 19-27 лет	Интересную работу
Коммуникабельность	Высокую и стабильную з/п
Целеустремленность	Карьерный рост
Ответственность	Корпоративное обучение
Умение работать в команде	Полный соц. пакет

Дополнительная информация и запись на собеседование по телефону (846) 277-89-70, 226-65-65
Резюме отправлять по адресу: annete@svyazar.olga.ru

На производство сахарной ваты требуется
ОПЕРАТОР УПАКОВКИ
(женщина, до 35 лет). Обучение в процессе работы.
...ата сдельная. *Требования:* энергичность, добросовестность.
...собеседование: среда, в 11 часов по адресу: Комсомольская, 49а (бывш. д/с), фирма «Сигрейс»

Уважаемые читатели!
...цены частных объявлений
...на нашем сайте

...ВАКАНСИИ:
...ежедневная оплата труда
...возраст от 18 до 35 лет.
...Перспектива карьерного роста.
...Запись по тел.: с 10⁰⁰ до 14⁰⁰ 35-69-87

На постоянную работу требуются:

Р...визор
м. до 35 лет, в/о, опыт ... работы с п/п обяз., лич. автом.

Продавец ...кулинарного отдела
ж, 35-50 лет, с/с, с ...опыт работы с деликатесными продуктами

Оператор...ы зала – грузчики
до 45 лет, м... хорошая физическая форма,
опыт работы ... продуктами приветствуется

Кассиры
20-35 лет, в/о или с/о, опыт работы, знание ККМ, кассовой дисциплины

Вахтер, уборщица, дворник

г. Балаково, пр. Героев, 36
тел. 39-60-40
e-mail: pbal1@o5.tankard.ru

ЗАО "ЭВЕРЕСТ"

КОМПАНИЯ «ЭВЕРЕСТ - САРАТОВ»
официальный дистрибьютор «JTI»,
производителя известных марок сигарет
«MILD SEVEN», «CAMEL», «WINSTON»,
«РУССКИЙ СТИЛЬ», «ПЕТР 1»

ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС НА ВАКАНСИЮ

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

Основные обязанности:
Управление закрепленной территорией для достижения поставленных задач по наличию ключевых марок JTI, продажам и рекламному присутствию в розничных торговых точках

Требования к кандидатам:

Высшее образование (желательно)	Целеустремленность
Опыт работы в сфере продаж	Умение работать в команде
Коммуникабельность	Водительские права

Если вы заинтересовались нашим предложением, пожалуйста, высылайте резюме по факсу:
63-06-62 с 16.00 до 18.00
заполнить анкету можно по адресу:
ул. Комарова, 135/10, район рынка "Рокот"

Американская фармацевтическая компания «Сагмел»
объявляет конкурс на позицию РЕГИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
Требования: высшее медицинское или фармацевтическое образование, пользователь ПК, желательно наличие автомобиля.
Условия работы: высокий уровень заработной платы, премирование, соцпакет, компенсация расходов.
Резюме направлять по факсу: 8(8442)23-22-27
эл. почта: trofimenkos@bayard.ru, oksana73@avtlg.ru

Группа компаний "Гамма-Т"
группа производителей напитков
и минеральной воды, объявляет набор на свободные вакансии

Торгового агента
на территорию г. Балаково и г. Вольск.
Требования: м/ж, до 25 лет, в/о, опыт работы в сфере продаж (желательно) наличие личного а/м, водительский опыт.
Выгодные условия, социальный пакет, обучение, компенсации сотовой связи, ГСМ, оформление в соответствии с ТК РФ

Официальный эксклюзивный дистрибьютор компании «Сан-Интербрю», «PEPSI», «Нидан Фудс», «Вимм-Билль-Данн»
в связи с расширением торговой сети приглашает на работу:
ТОРГОВЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ,
желательно наличие личного а/м.
СТАБИЛЬНАЯ и ПЕРСПЕКТИВНАЯ РАБОТА
ТРЕБОВАНИЯ активность целеустремленность, опыт продаж.
Желание работать обязательно!
Если у Вас нет такого опыта, но Вы готовы добиваться успеха, приходите!
УСЛОВИЯ: напряженная работа, загрузка на 101%, выдающаяся оплата труда (оклад + %).
Собеседование состоится после рассмотрения письменных резюме.
Резюме принимаются по факсу или в офисе компании
г. Балаково, ул. Вокзальная, Промзона, база «Кристалл», склад № 27
«Наша марка».
Тел/факс 32-58-58, тел. 30-60-50
...@balakovo.saw.ru

РАБОТА
Для мужчин и женщин от 18 до 55 лет
в Балаково, Москве, на севере, за рубежом
...до ост. "Цирк",
ул. "Саратовская", оф. 325 тел. 44-56-12

ОРГАНИЗАЦИЯ СДАЕТ В АРЕНДУ
46-09-64
торговые и офисные площади

РЕЧНОЙ ПОРТ производит набор на курсы
КРАНОВЩИКОВ
портального крана (мужчины до ...)
в период обучения ...

ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ

СНИМУ
1-, 2-, 3-комнатные квартиры
Тел.: 46-67-[illegible]
30-32-56,
30-32-42

1-к. кв., 18/30, 4 [illegible] руб. кварплю 3 [illegible]
[illegible]
1-к. кв., 18/31, 2/ [illegible]
[illegible] 8-905-328-80-26.
1-к. кв., 18/31, 9/ [illegible]

КУПИМ
1, 2, 3

1-к. кв., 11/ [illegible] 2, 3, 5 [illegible]
[illegible] 8-927-6-120-20-32
1-к. кв., 12/ [illegible]
[illegible]

ПРОДАЮ
1-К. малосемейку, 18,36 кв. м, 2/5 п. [illegible] ул. Державинского, цена 265 т.р. СРОЧНО! [illegible] 11-99

БН БАЛАКОВСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ ул. Ф. Сев[illegible]

- Срочная продажа [illegible]
- Составление договоров купли-продажи, мена [illegible]
- Обмен квартир

КОМНАТЫ
- 1-комн., 13 м², 4/5, по Химической, 18, [illegible] 450 т.р., [illegible]
- [illegible] 11 [illegible] 3 [illegible] [illegible] 1 [illegible] [illegible] 1 [illegible] [illegible] 1

Продам 1-к. кв.
16 кв. м, 2/6, кирп. дом, лодж., в новом доме, 10 м-н. Тел. 8-903-384-42-39

Продам 1-к. кв.
17,55,7, 6/10, в новом доме, домофон, мет. дверь, 10 м-н, 450 тр. Тел. 39-12-60

Продам 1-к. кв.
19/37, 3/9, р-он СШ № 25. Тел. 30-24-90

Продам 2-к. кв.
в новом доме, общая площадь 55 кв. м, лоджия 6 кв. м. Тел.: 64-40-61, 68-82-00

ПРОДАМ 2-к.кв., 33 м², 7/9, по Степной, 15, цена 650 т. р., торг или меняю на 1-к кв. с доплатой. Тел.: 46-07-04, 30-32-50, 30-32-42

ПРОДАМ 3-к.кв., 38/64, 5/6 кирп., тел., лодж. застек., мет. дв., домофон, 10 м-не. 33-19-55

ПРОДАМ 3-к.кв., 37/60, 9/9, по Ленина, 107, 700 т.р., торг. Тел.: 46-07-04, 30-32-50, 30-32-42

ПРОДАМ 3-к.кв., [illegible] 8/9, техэтаж, 91 м-н, 800 т.р. Тел. 35-45-68

[illegible] 2-к.кв., [illegible] тамбур, [illegible]

(Продолжение. Начало на стр. 27)

[illegible] м-не. 46-8[illegible]

11 м-не 8-927-100-27-21.

· 3-к кв., 4/5, 4 м-не 550 т. р. 68-15-52.

· 3-к. кв., 4/9 кирп., тел., тамб., домоф., 46 м-не. СРОЧНО! 44-09-99

· 3-к. кв., 4/9, 8 м-не. 33-33-19.

· 3-к. кв., 4/9, тел., домоф., 10 м-не. 44-04-11.

· 3-к. кв., 5/9, 8 м-не. 33-68-69.

· 3-к. кв., 6 эт., тамб., мет. дв., 46 м-не. 33-34-96

3-к. кв., 6/10, [illegible] м-не. СРОЧНО! 36-08-12

[illegible] Спортивное 30, 2. 39-32-55 раб.

[illegible] кв. 6/9, 3 м-не 33-[illegible]-00

3-к кв. 8/9 тех. кумс. или домашнюю [illegible] 35-53-26 [illegible]

[illegible] 6/9 кор. [illegible] 5 [illegible] 33-0[illegible]

3-к кв., 7 [illegible] м-не 850 [illegible] 33-01-18

3-к. кв. 8/9 [illegible] 33-[illegible]

[illegible] 8-927-100-02

[illegible] 3-к. кв., 4/9 [illegible] 33-[illegible]

[illegible] Ш. Космонавтов 27, 3/5 [illegible] Сш № 27. 32-[illegible]

[illegible] 3/5 [illegible] 33-[illegible]

[illegible] 2/5 [illegible]

· 3-к. кв., 34/51, 3/5 б/б, «Дет. мир». 35-64-15.

· 3-к. кв., 35/50, 5/5, б/б; 46 м-не. 64-19-75.

· 3-к. кв., 35/62, 13/14 кирп., лодж., 8 м-не. 780 т. р. 35-69-35

3-к. кв. 36/50, [illegible] мет. дв. 67[illegible] 53

3-к. кв., 39/61, 4/9, кирп., прив. тел., 2 балк. заст., домоф. Заречной. 750 т. р. 22-47-72

3-к. кв., 39/61, 7 эт., Зап.-н-не. 39[illegible] 37-26-63 вел.

3-к. кв., 39/62, 2/9, тамб., домоф., [illegible]

· 3-к. кв., 39/62, 6/9 кирп., тел., лодж., заст., тамб., домоф., «Уют». 33-75-21

· 3-к. кв., 39/62, 9/9, 8 м-не. 37-04-67

3-к. кв. 39/62, 9 эт. [illegible] бал. 500 т. 12-[illegible]

[illegible] кв. 39/62, 9 эт. [illegible] 91-12

[illegible] 39/62, 9 эт. [illegible]

3-к. кв., 39/63, 5/9 8 м-не. 33-68-17

3-к. кв. 39,60, 6 эт. 8 м-не 3[illegible]/45,[illegible]

3-к. кв. 39/63, 7/9 кирп. г. Ярославль, 66-10, 3[illegible]

3-к. кв. 39/63, [illegible] мет. дв., 1/7 кирп. дом мет. дв. домоф. Дворж. 67, 1 эт. 20-25-26

3-к. кв. 39/63, 9 эт. [illegible] мет. дв. [illegible]

3-к. кв. 49, 1/5 кирп. Ленина, 35-[illegible]

3-к. кв., 56, 4/5 [illegible] Ленина СРОЧНО! [illegible]-[illegible]

[illegible] 4 Ленина, 56/[illegible] 9, 1/5 [illegible]

3-к. кв., 56, 8 [illegible] 8 906 [illegible] 50[illegible]

[illegible] 59, 2/5, 46 м-не, 900 т. р. 30-30-65.

3-к. кв., 61, 5/5 кирп., балк. заст. мет. дв., рем. мет. дв., Обелиск. 44-30-05.

· 3-к. кв., 64 общ., 1/9 кирп., нов. планир., 10 м-не. 33-91-41.

3-к. кв., 6 м-не. 33-63-92.

· 3-к. кв., кирп. доме 8-927-229-10-31.

· 3-к. кв., кредит. 8-927-229-10-31.

· 3-к. кв., 67/84, 1/9 кирп., погреб, рем., 46 м-не. 64-45-23.

5-КОМ. КВАРТИРЫ

[illegible] кв., 11 м-не. 8-927-229-10-31.

[illegible] к. кв., 67/84, 1/9 кирп., погреб, рем., 46 м-не. 64-45-23.

КВАРТИРЫ. КОМНАТЫ

· кв-ру, 28/45, 5 эт., 8 м-не. 550 т. р. Пр. Героев, 28, кв. 69.

· кв-ру, 33/54, 4/9, 9 м-не. 37-11-13.

· кв-ру 34, 9/9, 8 905-380-66-28.

· комн. (из 2-комн.), 16, 22, 4/5, ч/уд., 4 м-не. 66-56-23.

комн. «Светлане», [illegible] гел., лодж. 6м [illegible] кв., домоф., [illegible] 37-19-13.

[illegible] 52, [illegible] 46 м-не 58 [illegible] 65, 1 [illegible] Рос[illegible] 2[illegible] 34-58 [illegible] 84, [illegible] 927-2[illegible]-42-7[illegible] 6 м-не 39 [illegible]

Фирма окажет [illegible] при продаже [illegible] и сделках с недвижи[illegible] Тел. 39-33-95

[illegible] уд. на [illegible] сем., рещ., мет. дв., 46 м-не. 33-62-36

· комн., 18, 2, 9, уд. на 8 сем., 10 м-не, 185 т. р. 44-63-08.

комн., 18, 3/9, уд. на 8 сем., 46 м-не. 33-[illegible]

[illegible] 18, 4/9, [illegible] 33-[illegible]

· комн., 18/23, благ. Ф. соц-ма, 6а, кв. 185.

· комн., 18/24, 4/9, ж/г. 46-83-01.

· комн., 20/28, ч/уд., с/т. 8-905-034-94-61.

· комн., 22,8м², 3/5, ч/уд., Комарова, 124, 260 т. р. 630-312

[illegible] ул., с/т. 44-02-69.

· м/с, [illegible] 7 м-не СРОЧНО! 39-30-[illegible] м/с, 7, 12, 4 эт. мет. дв., Комарова, 132, 155 т. р. 39-30-82.

· м/с, 12/17, 8/9 ж/г 260 т. р. 35-10-[illegible]

· м/с, 12/20, 2/9, 10 м-не, без посред. 22-05-41.

м/с 14, 8/9, лодж. заст., мет. дв. [illegible] 38 [illegible] 8-[illegible]

дом АОГВ, погреб, уч-к. ст. [illegible]

[illegible] Б. Отроге, 2-эт., вода, канализ., балк., терр., гараж 2 а м без внутр. отдел. 65-51-07.

Б. Отроге, газ, [illegible]а, уч-к 65-51-14.

дом. Б. Отроге, гараж, баня, постр., огород. 65-16-99

· дом, Багеровском, постр. кап., отопл., вода, гараж, сад 2, [illegible] 8-927-[illegible]

· дом, Васильевке, Маркс. (70 км от Балакова), 52/79, постр., 40 сот. 39-33-95.

· дом, все удоб., баня, гараж, подсоб. помещ., отопл., погреб, 6 сот. 65-41-84.

дом, газ, вода, 5 [illegible] от раздела 8-927-112-50-88.

дом Головановке, 3-комн., вода, погреб 64-38-72

· дом, Головановке, 65-37-71.

дом Дзерж., 66, дерев., АОГВ, слив, погреб, баня, гараж, сараи, сад, 6 сот. 8-903-020-24-32

· дом Дзерж., АОГВ, газ, слив 22-14-66

дом Дзерж., дер., АОГВ, погреб, баня, постр. гараж 45-89-[illegible]

· дом, Дзерж., надстр. 35-40-72

дом, Дзержинском центре, кап. отд., баня, [illegible] 22-[illegible]

ПРОДАМ 3-к.кв., с заставкой, 8/8, техэтаж, за м-н, 800 т.р. Тел. 35-45-63

ПРОДАМ 3-к.кв., 38/39/11, 7/9, телефон, тамбур, р-н ст. роддома (ул. Бр. Захаровых), 850 т.р., торг. Тел. 35-68-97, 8-927-278-42-11

ПРОДАМ 3-к.кв., 3/9, 39/64/9, Трнавской, 9 м-н. Тел.: 46-82-38, веч., 8-927-221-82-04, 8-927-221-81-10

Продам комнату,
«Светлане», 10/14, 2/5, лоджия, по ул. Шевченко, 104, цена 230 т. р. Тел.: 46-07-04, 30-32-50, 30-32-42

Продам квартиру,
54 кв. м, 1/4, под магазин, офис, ул. Ленина, р-н «Космоса». Тел. 49-15-39

ПРОДАЕТСЯ 2-этажное отдельно стоящее кирпичное здание площадью 470 кв.м, все коммуникации, земля, р-н Мясокомбината. Тел.: 66-80-20, 32-58-63

ПРОДАЕТСЯ МАГАЗИН
в 9а м-не, 100 кв.м и **ПОМЕЩЕНИЕ** по ул. 20 лет ВЛКСМ, 55. Возможен обмен. 8-927-622-70-05

ПРОДАЕТСЯ ПРИДОРОЖНОЕ КАФЕ
[illegible] м и земельный уч-к 5000 кв. м [illegible] Старо-Тростянская трасса Самара-[illegible], цена 55 тыс. долларов. Возможен обмен на квартиру. Тел.: 8-917-215-41-18

ПЛЮ, ВОЗЬМУ В АРЕНДУ
ТОРГОВУЮ ПЛОЩАДЬ
от 50 до 1000 кв.м.
тел. 8(8452)59-15-15

2-к. кв., 54, 3/10, кирп., лодж., мет. дв., 10 м-не 64-37-87, веч.

· 2-к. кв., Ершове, 29/53, 5/5, лодж., 350 т. р. Тел. Ершове 5-48-36

· 2-к. кв., [illegible]-не. 33-67-[illegible]

· 2-к. кв., кредит, 8-906-308-68-75.

· 2-к. м/с., 24/45, 6/9, улучш. план., балк. заст., домоф., 60 лет СССР, 500 т. р. 44-31-54.

3-КОМ. КВАРТИРЫ

· 3/4 доли 3-к. кв., 45/60, 3/9 кирп., лодж., тамб., Ленина. 49-12-77, веч.

· 3- и 1-к. кв-ры, объединенные, 4/9, 5 м-не. 8-927-277-60-06.

· 3-к. «клоп.», 1/2, с/уз. разд., реш., погреб, хор. сост., деш. 35-91-99, веч.

· 3-к. «клоп.», 57, 1/2, р-не УВД. Механизаторов, 12, кв. 1.

· 3-к. «клоп.», ванна, реш., подпол, 360 т. р. 8-905-031-76-63.

3-к. «клоп.», комн. изол., с/уз. разд., ванна, подпол, Щорса, 360 т. р. 22-50-36.

· 3-к. кв. в 4-кв. доме, 40, с/г. 32-40-44.

· 3-к. кв., 1/5 кирп., 46 м-не. 64-13-28.

· 3-к. кв., 1/9, евроремонт, 10 м-не, дорого. 39-33-79.

· 3-к. кв., 1/9, лодж., погреб, Заречной. СРОЧНО! Заречная, 7, кв. 107.

· 3-к. кв., 2/9 кирп., балк., лодж., 5 м-не. 37-00-65.

3-к. кв., 2/9, встав., заст. рем., встр. прихож., 11 м-не, без посред. 39-33-50.

· 3-к. кв., 2/9, Ленина, 107, 8-927-222-19-62.

· 3-к. кв., 2/9, тел., мет. дв., домоф., 8а м-не. 33-41-92.

3-к. кв., 2/9, тел., тамб., домоф., 10 м-не, 850 т. р. 33-06-44.

· 3-к. кв., 3/9, встав., 9 м-не. 37-33-97.

2-к. кв., 34/51, 3/5, б/б, «Дет. мир», 35-64-15.

· 3-к. кв., 35/50, 5/5, б/б, 46 м-не. 64-19-75.

· 3-к. кв., 35/62, 13/14 кирп., лодж., 8 м-не, 780 т. р. 35-[illegible]

3-к. кв., 36[illegible], 5/5, б/б, с/уз. разд., мет. дв., 8 м-не, 33-07-72.

· 3-к. кв., 36/55, 9/9 кирп., тех. эт., балк. заст., мет. дв., домоф., рем. кровли, 1 м-не. 37-03-28.

· 3-к. кв., 36/63, 7/14 кирп., лодж. заст., 8 м-не. 39-27-96.

3-к. кв., 37/60, 1/9, Ленина. 44-64-84.

· 3-к. кв., 38/55, 4/5, балк., с/уз. разд., мет. дв., 4 м-не. 22-06-62.

· 3-к. кв., 38/60, 3/9, тел., лодж. заст., мет. дв., 46 м-не. 64-36-84.

· 3-к. кв., 38/61, 1/5, тел., с/уз. разд., комн. изол., домоф., ст. пожарки. 44-92-92, веч.

· 3-к. кв., 38/62, 9/9, тел., лодж., тамб., домоф., 8а м-не. 33-80-72.

· 3-к. кв., 38/62/9, 4/9, тел., лодж. заст., тамб., домоф., 8а м-не. 33-69-41.

· 3-к. кв., 38/64, 4/5 кирп., тел., лодж. заст., мет. дв., домоф., 10 м-не. 33-59-48.

· 3-к. кв., 38/64, 5/9, лодж. заст., тамб., домоф., 10 м-не. 8-906-308-50-12.

· 3-к. кв., 38/64, 9/9, тех. эт., Бр. Захаровых, 142. 44-37-92.

3-к. кв., 39, 1/9, тел., лодж. заст., погреб, мет. дв., тамб., домоф., 850 т. р. 37-31-23.

· 3-к. кв., 39, 5/9, 10 м-не. 39-02-24.

· 3-к. кв., 39/52, 2/5, 4 м-не. 22-00-25, веч.

3-к. кв., 39/60, 7/9, кирп., комн. изол., балк. заст., рем., мет. дв., 700 т. р. 64-15-63, веч.

· 3-к. кв., 39/60, 8/9, 9 м-не. 33-55-74.

· 3-к. кв., 34/51, 3/5, б/б, «Дет. мир», 35-64-15.

· 3-к. кв., 35/50, 5/5, б/б, 46 м-не. 64-19-75.

· 3-к. кв., 35/62, 13/14 кирп., лодж., 8 м-не, 780 т. р. 35-[illegible]

3-к. кв., 36[illegible], 5/5, б/б, с/уз. разд., мет. дв., 8 м-не, 33-07-72.

· 3-к. кв., 36/55, 9/9 кирп., тех. эт., балк. заст., мет. дв., домоф., рем. кровли, 1 м-не. 37-03-28.

· 3-к. кв., 36/63, 7/14 кирп., лодж. заст., 8 м-не. 39-27-96.

3-к. кв., 37/60, 1/9, Ленина. 44-64-84.

· 3-к. кв., 38/55, 4/5, балк., с/уз. разд., мет. дв., 4 м-не. 22-06-62.

· 3-к. кв., 38/60, 3/9, тел., лодж. заст., мет. дв., 46 м-не. 64-36-84.

· 3-к. кв., 38/61, 1/5, тел., с/уз. разд., комн. изол., домоф., ст. пожарки. 44-92-92, веч.

· 3-к. кв., 38/62, 9/9, тел., лодж., тамб., домоф., 8а м-не. 33-80-72.

· 3-к. кв., 38/62/9, 4/9, тел., лодж. заст., тамб., домоф., 8а м-не. 33-69-41.

· 3-к. кв., 38/64, 4/5 кирп., тел., лодж. заст., мет. дв., домоф., 10 м-не. 33-59-48.

· 3-к. кв., 38/64, 5/9, лодж. заст., тамб., домоф., 10 м-не. 8-906-308-50-12.

· 3-к. кв., 38/64, 9/9, тех. эт., Бр. Захаровых, 142. 44-37-92.

3-к. кв., 39, 1/9, тел., лодж. заст., погреб, мет. дв., тамб., домоф., 850 т. р. 37-31-23.

· 3-к. кв., 39, 5/9, 10 м-не. 39-02-24.

· 3-к. кв., 39/52, 2/5, 4 м-не. 22-00-25, веч.

3-к. кв., 39/60, 7/9, кирп., комн. изол., балк. заст., рем., мет. дв., 700 т. р. 64-15-63, веч.

· 3-к. кв., 39/60, 8/9, 9 м-не. 33-55-74.

· 3-к. кв., 39/64, 6/9, 9 м-не. 8-927-229-94-77.

· 3-к. кв., 39/64, 8/9, СШ-25. 46-20-03.

· 3-к. кв., 39/64, 8/9, тел., кладов., балк., мет. дв., 1 м-не. 66-29-32.

· 3-к. кв., 39/64, 9/9, тел., домоф., тамб., 10 м-не, возм. кредит. 37-21-13.

· 3-к. кв., 39/64, 9/9, тел., лодж. заст., тамб., домоф., СШ-25. 35-08-50.

· 3-к. кв., 39/65, 3/9, тел., лодж. заст., мет. дв., домоф., СШ-25. 35-61-91.

· 3-к. кв., 39/65, 5/9, тел., лодж. заст., тамб., домоф., 6 м-не. 37-18-88.

· 3-к. кв., 39/65, 6/6, лодж., тех. эт., мет. дв., домоф., 10 м-не. СРОЧНО! 8-906-315-69-34.

3-к. кв., 39/65, 7/9, лодж. заст., кладов., мет. дв., космет. рем., ст. роддома, 850 т. р. 44-53-45.

· 3-к. кв., 39/72, 2/9, встав., переплан., тел., домоф., мет. дв., 11 м-не, или поменяю на 1-, 2-к. кв., доплата. 39-02-35, веч., 8-927-100-25-92.

· 3-к. кв., 39/76, 2/9, тел., встав., сигн., домоф., 11 м-не. 35-33-89.

· 3-к. кв., 39/76, 8/8, тех. эт., встав., 2 лодж. заст., мет. дв., тамб., домоф., 9а м-не, 860 т. р. 35-45-63.

· 3-к. кв., 39/76, 9/9, тех. эт., встав., 11 м-не, 750 т. р. СРОЧНО! 8-906-154-02-07.

3-к. кв., 39/80/11, 6/9, встав., тел., лодж. заст., мет. дв., тамб., домоф., рем., 11 м-не. 39-20-69.

· 3-к. кв., 40/57, 3/5 кирп., 4 м-не. 64-35-69.

3-к. кв., 40/60, 5/9, кирп., комн. изол., «Бирюза». 35-4[illegible]-13.

3-к. кв., 41/59, 5/5, кирп., балк., мет. дв., домоф., 46 м-не. 64-34-78.

· 3-к. кв., 61, 5/5, лодж., балк. заст., мет. дв., рем., мет. дв., Обелиск. 44-50-[illegible]

· 3-к. кв., 64 общ., 1/9 кирп., нов. планир., 10 м-не. 33-91-41.

· 3-к. кв., 6 м-не. 33-83-39.

· 3-к. кв., кирп. дом, 8-927-229-10-31.

· 3-к. кв., кредит 8-906-308-68-75.

· 3-к. кв., Пугачева, улучш. планир. СРОЧНО! 35-51-99.

· 3-к. кв., улучш. планир., тел., лодж. заст., домоф., 10 м-не 32-04-[illegible]

3-к. кв., центре с/г, деш., без посред. СРОЧНО! 8-927-[illegible]-11-11.

4-КОМ. КВАРТИРЫ

4-к. «клоп.», [illegible] колонка, с/у разд., реш., мет. дв., два подв. [illegible] 19-35.

· 4-к. кв., 42/62, 1/5, реш., мет. дв., [illegible] 22-34-55.

4-к. кв., 43/60, 9/9, лодж. заст., дв. дверь, домоф., 5 м-не. 600 т. р. 33-05-01.

4-к. кв., 44/61, 5/5, кирп., балк., домоф., 22-50-24, веч.

4-к. кв., 44/74/10, 11/12, комн. изол., тел., мет. дв., 5 м-не. 8-906-313-99-22.

· 4-к. кв., 45/61, 5/5, балк., с/уз. разд., мет. дв., рем., «Горячий хлеб». 22-59-13.

· 4-к. кв., 45/62/7, 5/5, ж/г, хор. сост. 44-13-98.

· 4-к. кв., 45/73, 8/12, «Колосок». 30-19-61.

· 4-к. кв., 46/60, 4/5 кирп., 4 м-не. 64-39-93.

4-к. кв., 46/62, 2/5 кирп., «Дет. мир». 44-55-55.

[illegible] кв., 46/72, 10/14, [illegible] млн р. 44-20-40.

4-к. кв., 47/77, 5/12 кирп., лодж. заст., сигн., «Хемикомп». 35-33-70.

· 4-к. кв., 48/78, 11, 14, лодж., домоф., 3 м-не. 22-09-28.

· кв-ру, 28/45, 5 эт., 6 м-не, 550 т. р. Пр. Героев, 28, кв. 69.

· кв-ру, 33/54, 4/9, 9 м-не. 37-11-13.

· кв-ру, 34, 9/9, 8-905-380-66-28.

· комн. (из 2-комн.) 16/22, 4/5, ч/уд., 4 м [illegible] 66-56-22.

комн. «Светлане», 10/14, 4/5, гор. вода, лодж. заст., 1 м-не. 5 909-339-15-72.

· комн. «Светлане», 10/14, 4/5. 32-46-10.

· комн. «Светлане», 14, 2/5, лодж., душ, гор., хол. вода, реш. мет. дв., 1 м-не 22-77-60, дн., 37-35-35, веч.

комн. «Светлане», 14/18, 2 эт., подж. заст., душ. 8-927-114-49-03.

· комн. «Светлане» 14/20, 3/4, ванна, гор. вода, лодж. заст., мет. дв., 1 м-не. 22-04-19.

комн. [illegible] [illegible] 37-[illegible]

· комн. [illegible] уд., рем., [illegible] Мерзлотная, 3[illegible]

· комн., 14/19, 3/5, прив., Комарова, 235, т. р. 22-65-99.

· м/с. 12/17, [illegible] 260 т. [illegible] 22-[illegible]

[illegible] 14 3 [illegible] 7 м-не, 390 т. [illegible] 357-65-66.

· м/с., 17/22, 9/9, рем., мет. дв., лоджии № 6, 40 [illegible]

· м/с., 17, 3/4, 9, 4/9, Бр. Захаровых, 35-44-[illegible]

· м/с. 21, 3/5, Комарова, 130а, 280 т. р. 630-312.

ДОМА, КОТТЕДЖИ

· 1/2 дома, 90, кирп., балк., баня, постр., сад, 9 сот., рассрочка, 49-55-13.

1/2 дома, верх. эт., отд. вход, АОГВ, гараж, кап., ст. рынка.

[illegible] дома, Новониколаевке, 30/54.

[illegible] гараж. [illegible], 10 сот. [illegible] под снос, Ивановке, [illegible],5 сот., 80 т. р. [illegible] 2-[illegible] 12 сот. [illegible] 44-50-[illegible] [illegible] рядом 1/2 дома [illegible] газ, АОГВ, [illegible], 3 сарая, 3,7 сот., 700 т. р. Бр. Захаровых, 71.

[illegible] [illegible], вода, план реконстр., счетч., 12 [illegible], Пушкина, 35-[illegible]-03.

дом, 89, кирп., газ, вода, гараж, уч-к, с/г. СРОЧНО! 35-41-36.

· дом, Алексеевке, баня, 8 (295) 2-23-17.

· дом, Алексеевке, газ, вода, тел., гараж, баня, 8 [illegible] 18 сот. 33-44-52.

дом АОГВ, [illegible] отоп., гараж, баня, постр., 20 сот. 65-26-72.

[illegible] м. Дачах, 40 [illegible] 35-49-72.

[illegible] Дубовом, газ, отоп. [illegible] кан. вода, баня, погреб, гараж, сарай, сад, огород. 8-927-129-46-[illegible]

· дом, Затоном, Вольск., газ, отоп., вода, баня, 14 сот., или обменяю 2-к. кв. 44-05-17, 8-905-385-18-68.

дом, Затоном, Вольск., цветное стекло, [illegible] 25 сот. 33-09-79.

· дом, Затоном (элеватор), 63/69, 4-комн., гараж, баня, сарай, сад, огород, 39-33-95.

· дом, Ивановке, 114, 2-эт., во двор. дом, 30 м², удоб., гараж, баня, 10 сот., 1,5 млн р. 65-42-63.

· дом, Ивановке, 155, 2-эт., 5-комн., удоб., гараж, сарай, 12,5 сот. 65-44-50, веч.

· дом, Ивановке, 2-эт., кирп., газ, без внутр. отд. 33-87-51 утро, веч.

· дом, кирп., 12,5 сот., ж/г. 44-79-39.

· дом, Кормежке, 100, облож. кирп., гараж, подвал, уч-к насажд. 65-03-21.

дом, Кормежке, 30/74, газ, все удоб., постр., 15 сот. 65-03-10.

[illegible] м. Кормежке, [illegible] АОГВ, [illegible] Сад [illegible]

[illegible] рядом 1/2 дома, газ, АОГВ, [illegible], 3 сарая, 3,7 сот., 700 т. р. Бр. Захаровых, 71.

(Окончание на стр. 29)

ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ

ПРОДАЕТСЯ НОВОЕ ЗДАНИЕ,
120 кв. м, с 11 п-ию
33-[illegible]

ПРОДАЕТСЯ
- [illegible] помещение [illegible]
- 1-эт. здание из дерев. бр.
111,2 кв. м по ул. Пр[illegible]
100 м от ост. «Рынок»
Тел. 8-927-110-73-06

- Газификация жилых домов и хозяйственных построек.
- Отопление, водопровод, канализация.
- Изготовление проектов.
- Реализуем отводы с/б, ПЭ.
- Услуги экскаватора-погрузчика.
- При необходимости достанем газового оборудования.
- Сверление отверстий до 800 мм.

Тел.: 65-45-44, 65-44-60

(Окончание. Начало на стр. 27, 28)

дом. Матве[illegible]

[illegible] дом, Наталькине, СО, тел., газ, отоп., вода, 2 гаража, надвор. постр., огород 65-22-[illegible]

[illegible] дом. Озерках, Духовниц., АОГВ, больш. огород. 33-[illegible]

[illegible] Плеханах [illegible] отоп., баня [illegible] 12 сот. 65-75-11.

дом, Пылковке, газ, вода, погреб 20 [illegible] 28-56

дом, Рошине, гараж, баня, теплица, 33-41-02.

дом, с/т, 40 м², 3,5 сот. Набережная, 21, 9-97, 139-11-93

дом, с/т, удоб., 650 т. р. 927-115-82-45

дом, Сазанлее [illegible]

[illegible] 90, удоб., ба[illegible] раж, Коммунальная, 69

дом, Сазанлее, [illegible] газ, вода, [illegible], погреб, 6 сот. 22-01-84

дом, Сазанлее, 22-14-29.

дом, Солянке, Пугач[illegible] 43 [illegible] раж, [illegible] баня, постр., 16 сот. 46-94-49

дом, Ст. Яблонки, 2-эт. кирп., баня, гараж, [illegible] 4

дом. Ш. Буераке, [illegible] газ.

дом [illegible] гре[illegible] Ленина [illegible] дом. [illegible] газ. [illegible] постр[illegible] р. 65-25-[illegible]

дом, Ш. Буераке, 80, газ, газ[illegible] вод[illegible] сараи кирп., баня, погреб, постр., 6 сот. 8-917-305-64-78

1/2 коттеджа, Новозахаркине, канализ., гараж, постр.

Духо[illegible] м², кирп., тел., газ, с/уз., вода, баня, погреб, постр., 6 сот. тел. Духовницком 8 (273) 2-23-25

[illegible] коттед[illegible]

[illegible] ском 02-92

[illegible] ул. 5 Отроге 3-комн 39-60-05.

ул. Кормея[illegible] ке, 2-эт., 4-комн. все удоб., гара[illegible] баня, постр.: [illegible]

[illegible] сарай с погребом р-не прокуратуры. 8-927-168-97-95.

кафе. 8-927-131-77-34.

ПРОДАЖА ДАЧ, УЧАСТКОВ

· дачу, 400 м от РТИ, 10 сот., дом кирп., все насажд. 46-81-27, веч.

· дачу, 6,4 сот., дом 3х4 кирп., туал., емк., площ. 4 м., насажд., охр., деш. 33-14-71

Дачу Восходе, 6 сот., дом, свет, баня, сарай, туал., емк., все насажд., назов. вскопана, охр. 32-47-16.

Дачу, Восходе, дом кирп., все насажд. 30 лет Победы 7, кв. 110.

дачу, Д. Горках, дом 6х7 кирп., 2-эт., свет, слив, баня 3,7 кирп., гараж [illegible] туал., все на[illegible] 39-50-39

[illegible] Дарах [illegible] дома, [illegible] 72

дачу. Дар[illegible] [illegible] Горках, [illegible] 5. [illegible] дом не[illegible] 35-38-32.

[illegible] ДОКе, 8 сот., [illegible] 30 м², дорого. 44-04-97.

дачу, за [illegible] Яром, 6 сот., дом 2-эт. кирп., баня 35-98-51

дачу, за [illegible] КОМР, 10 сот., 3 т. р. 64-17-62.

· дачу, Заречном 8,2 сот., емк., сарай, насажд., ухожена. 33-34-57.

· дачу, Ивановке, 10 сот., без дома, деш. 32-42-94

дачу, Ивановке, 4,5 сот., 33-46-01, веч.

дачу, Ивановке, 6 сот., [illegible] дом, насажд., погреб, сарай, 10 т. р. 33-11-41

[illegible] Иргизе, 8 [illegible] домик, на[illegible] 65-82-70

дачу, Иргизе, деш. 65-16-25

[illegible] Калинихе [illegible] 2 эт., баня [illegible] 3-45 [illegible] 22-34-30 [illegible] 346-71-32

· дачу, Калинихе, дом кирп., насажд. 64-37-35.

· дачу, кооп. «Строитель», за сб. каналом, 10 сот., насажд. 33-28-95, веч.

· дачу, Мерседе, 8 сот., дом 2-эт., насажд., 50 т. р. 37-31-06.

· дачу, Надежде, 6 сот., дом кирп., все насажд. 32-14-61

· дачу, нефтебазы. 44-66-21.

· дачу, Песках, 11,5 сот., 2 домика, 2 емк., все насажд. 44-71-65.

дачу, Песках, 4 сот., дом, деш. 22-47-65

дачу, Песках, 4,5 сот., дом дерев., деш. 46-20-12

дачу, Песках, 6 сот., дом дерев., душ, емк., все насажд., 12 т. р., без торга. 66-52-[illegible]

· дачу, [illegible] сенках, 10 сот., дом, насажд. 33-34-96.

· дачу, Приморье, 10 сот., без дома, все насажд. 33-89-08.

· **дачу, Приморье, дорого. 8-927-139-43-04.**

· дачу, Приморье, 6,5 сот., дом дерев., все насажд., ухожена. 33-42-55.

дачу, Поогрес[illegible] 6 сот., дом кирп. 64-18-68.

дачу Прогрес[illegible] [illegible] без дома [illegible] насажд., 37 [illegible] 35-16.

дачу, РТИ, 10 сот., дом и постр. кирп., [illegible] вет. дорож., [illegible] дец, площ. [illegible] вскопана, деш. 44 [illegible] 46-[illegible]

дачу, РТИ, 10 сот., дом, емк., насажд. 49-19-26.

· дачу, РТИ, 10 сот., домик с мансардой, насажд., недорого. 35-22-43

· дачу, РТИ, дом кирп., все на[illegible] или до[illegible] [illegible] [illegible] [

...всего. 8-927-
...9-43-04.
...чу. Приморье,
...сот., дом де-
..., все насажд.,
...ена. 33-42-55.
...чу. Прогрессе,
...от., дом кирп.
...8-68.

...кона
...5-110
...с 18
...в воскр
...до 17
...до 13

...сть панели
...квартирах,
...плит МДФ
...их благо-
...разцветок
...улучшения
...ываются

...дачу, ст. ж/д вокзала, 6 сот. 37-33-67.
· дачу, Химике, 6,5 сот., деш. 22-20-80.
· дачу, Химике, ост. «Техникум», 9 сот., дом, насажд., погреб, сейф инвентаря. 32-52-51.
· дачу, Химике-1, 5 сот. 64-30-60.

...кирп., все насажд., или дом под снос, деш. 33-72-41.
· дачу, сб. канале, 4 сот., деш. 32-53-71, веч.
· дачу, сб. канале, 3,9 сот., дом камен., туал. 33-37-25.

...6-комн., 2-эт., веранда открыт., свет, туал., насажд. 32-14-08.
· дом, центр горо... 22-96.

...ухожен...
· участ...
...приро...
...дом кир...
44-43-4...
· участ...
Болги...
...50-30.

...1/2 гаража. Труд., 33-03-96.
· ворота гараж., 2х2,5 33-02-28.
· ворота гараж., б/у, деш. 22-53-12, веч., Александр
· ворота гараж. Без коробки 2х2,5 б/у, деш. 8-927-620-06-38.
· ворота гараж. внутр. замком, недр. 8-927-229-42-51.

...гараж, 46 м-не, за ...8-927-131-76-...
· гараж, 46 м-не, за рынком, кап., 3х6, яма, погреб, свет, охр. 49-05-17, веч.
· гараж, 46 м-не, за рынком, погреб, ямы 8-927-826-59-10.
· гараж, 16 м-но, Знаменка, 4,2х6, 2-ур. 64-11-06.
· ...16 м-но,

...ПРО...
...ул...
...ск...
37-0...
· гара...
...те, 6х7, с...
85-86.
· гараж, Зен...
кап. 64-37-85
· гараж, Заполе, мет., 3,5х6, погреб сух., ...
66-56...
· гар...
64-17-...
· гара...

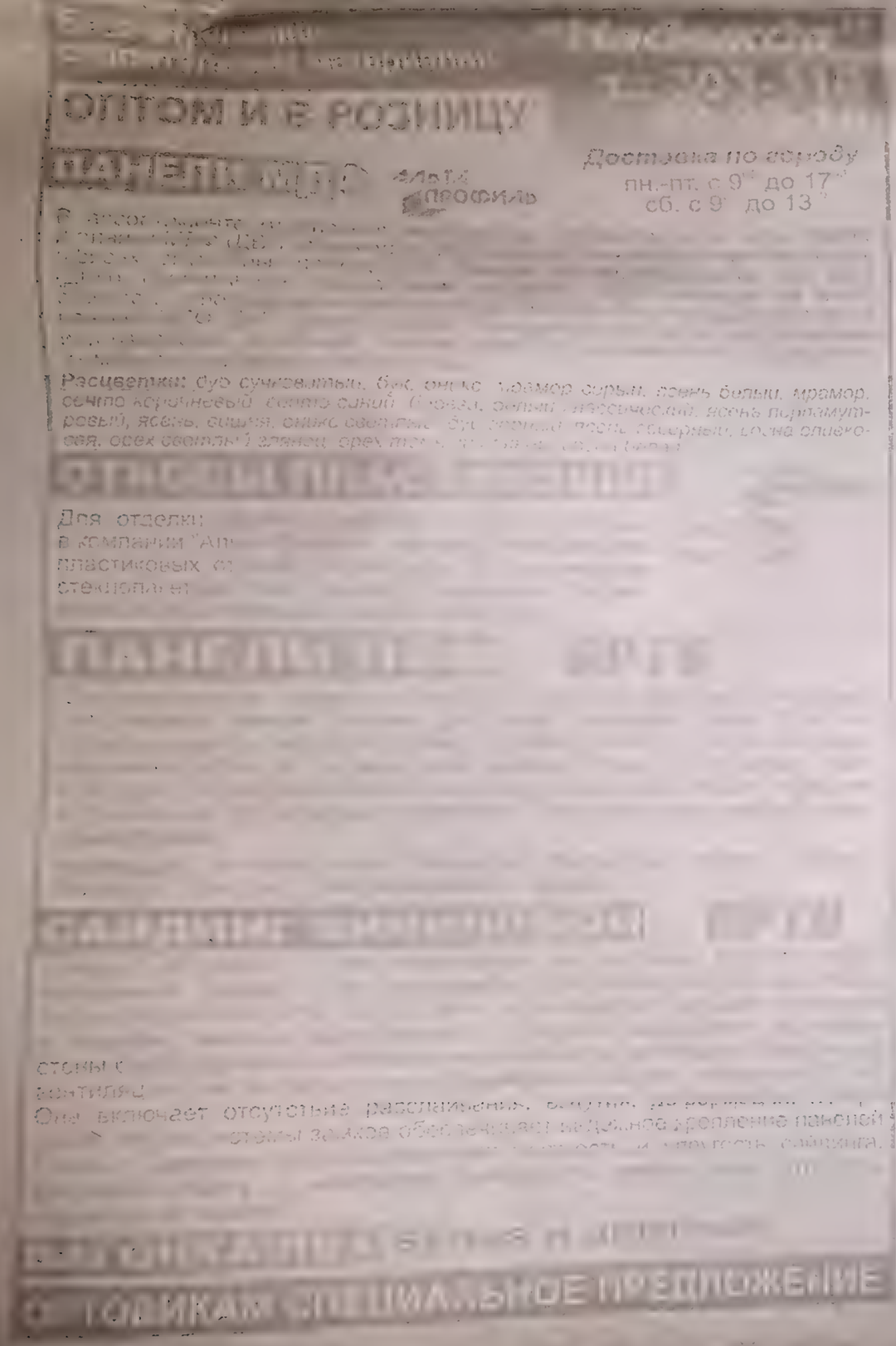
дачу. Прогресс. дом кирп.

· дачу, сб. канализ. 4.8 сот., дом камен. туал. 33-37-25.

· дачу, Химике-1, 5 сот. 64-30-60.

43-12

· два участка, п… морье, б. ворги. 8 927-229-70-90



· 1/2 гаража, Труда. 33-68-96.

· ворота гараж., 2х2.5 33-62-28.

· ворота гараж., б/у, деш. 22-55-12,

гараж 46 м-нов, за б… 8-927-131-76-1…

· гараж, 46 м-нов, за рынком, кап. 3х6, яма, погреб.

ур., 3,5х6, мастерская, погреб, сар… 37-07-80

гаражк… т-н, 6х7…

внутр. … нов. 8-927-229-42-51.

гараж Тула, Знамени, 4.2х6, 2-ур. 64-11-66

· гараж, 46 м-нов, …

· гара… Зенит… 64-17-03.

· гараж, Итомовка,

есть все 33-61-51

· гараж Труда кап 33-68-17

Расцветки: дуб сучковатый, бук, вишня, мрамор серый, ясень белый, мрамор, сечпо коричневый, сосна синий, бронза, белый пескоструй, ясень пиламутровый, ясень, вишня, микс светлых, дуб темный, ясень северный, калина оливковая, всех светлых цветов, орех …

Для отдели… в компании "Ал… пластиковых о… стеклопа…

стены с … вентиляц…

Она включает отсутствие расслаивания, выпуч… отсутствие зазоров обеспечивает надежное крепление панелей … стены зазоров обеспечивает … и чистоту сайдинга.

ГОСТИМ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

35 т. р. 8-927-11-31-86.

· гараж, 46 …

за в/ч. 33-99-57.

45-07

· гараж, ГПТУ-62

2.5, кельцо

45-…

гараж Труда, кап., 4х6. -14-38

раж. Труда, 44-

33-51-5…

ВТОРМЕТ

РИТУАЛ
33-13-90
22-44-95

Ритуальное бюро "ДОВЕРИЕ"
ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ - В ОДНОМ МЕСТЕ 355-225

ПРОДАЖА ПРЕДМЕТОВ ПОТРЕБЛЕНИЯ

[illegible] 41)

...ципу 57, ножка...ев, ст 38-48

...шубу дев., 6-9 ...ских, имп. хор. сост. р 64-41-04

...ологофиксат. 42, ...ля 80

...ые ноги, дешн 38-20-27

...сапоги яловые 41-42 ...р. 800 р. 33-14-71

...сапоги 42-44, хлопс. ...ан 37-03-87

...сапожки ...вых цен., ...20-56

46, бельевет. сиз. 320 р. 8-26-06-76.

...сарафан беремен., 44-...

35-65-03

...шубу мук., 50 иск., нов., деш. 64-16-41.

...пылесос «Samsung» ...мощности. Эконом. фильтр

...ножи, 1878 г. 22-00-40.

...машинку ...шв. «Подольск», ножн. С/у 38-...

...компьютер «Sempron-2500+», 333MHz 256, есть все, с декоратив. столом.

...компьют... 1800+ ...сть все

...туфли жен., 36, осен., деш. 37-11-31

...каблук, б/у 1 раз, отл. сост. 35-31-73

...упылыжи, 43 63-05-92

...унты, 43, меховые 39-27-83.

...ержа, б/у, отл. сост. 35 54 89.

...шапку дев., 5-7 лет, д/с, двойн. вязка, отл. сост., 50 р. 66-57-51.

...шапку дет., 6-8 лет, кролик, б/у 1 раз, отл. сост., 150 р. 66 57 51.

...шапку жен., 54, норка, голуб., 4200 р. 43-19-26

...шапку жен., 55, норка, светл., 1500 р. 33 83-41

...шапку жен., 55, норка, ...тон, коричн., б/у 1 сез., отл. ...р., 30 ...р. 33-11-79.

...ка, жен., 50 ...б/у 46 07 15

...ен., 56, норка, полусвет., ...нов., 160 р.

...шубу, 46-48, енот, б/у, отл. сост., 10 т. р. 33-38-72

...у, 46-48, енот. 49-04-55.

...шубу, 46-48 нутрия

...шубу, 46-48, нутрия 37-08-70.

...шубу, 46-48/155-164, мутон, длин., б/у мало, отл. сост. 64-30-19

...шубу, 46-50, лиса, черн., укороч., б/у, отл. сост. 2 т. ...927-131 76-80

...шубу, 46, волк, черн., нов. 33-81-60

...шубу 48, лиса, 6 т. р. 66 54-41

...шубу, 48 норка темно-корич., Греция 37-37 03

...шубу, 48-50 нутрия, ...рот подвед., б/у хор. сост. 37 35 12

...шубу 48-50, нутрия, капюш., дешн. 64-20-30

...шубу 48-50, нутрия, отд. ...ройка, отл. сост., дешн. 33 04 37

...шубу 48-50, нутрия, п... сост., 4500 р. 23 [illegible] 11

...шубу, 48-50, сапожную, отл. сост., 70 т. р. 20-ч.

...компьютер «Пентиум-1», кредит. 37-17-74

...компьютер, Пентиум-2, есть все 5500 р. 32-33-62.

...компьютер «Пентиум-3», есть все 9 т. р. 35-29-16

...процессор 850 Мг 11 т. р. 8-927-220-11 64,

...компьютер «Пентиум 4», 1800 MHz, есть все 39-00-78

...компьютер «Р-3», есть все, дешн. 30-34-71

...компьютер, монитор, дешн. 8-905 033 92-30

...компьютер и монитора 50 26-03

...компьютер, монитор, принтер 39-26-49

...компьютер по частям, монит. 14" 66 09-17, пент.

...компьютер, 2004 г., 13 т. р. 22-47-15

...компьютер, без ж/д 7 т. р. 35-53 66

...компьютер дешн. 8-927-119 63 02

...компьютер 46 24-03

...«Океан-комп-ер-ГК 1500», ...66 55 57

...м/к «Саратов» 6 секц. 37 08-70

...швейную, 1978 г., 22-00-40.

...машинку шв. «Чайка», прив., столом, нов. 46-24-31.

...веч.

...машинку шв., б/у 44 32-80

...монит. «Самсунг», 17 дюйм., гарант. 35-09-99

...мони. «LG», 17 дюйм., б/у 1 год, 32 31-27

...Nokia, отл. сост., 2400 р. 46 17-18

...ноутбук «IBM» СРОЧНО! 44 64-90

...одноточечные пищевые ...идкостей. 66-30-82, с 17 ч

...память оперативн. 166 33 51-17

...печь микроволн. «Витек» 37 93 82

...пылесос «Бирюса», 4-...конф., б/у, хор. сост., дешн. 33-83-...

...шину ...конф., 16 дюйм, отл. сост., 4 т. р. 32 31 70

...шину ...Гранта», 4

...93-61

...ТВ б/у 33-22-64

...ТВ дешн. 35-69-03

...телефон-сотовый «Nokia 3618», 1300 р. 8-927-227-50 74.

...телефон сот. «Fly Beta», отл. сост., 1500 р. 33-69-24

...телефон сот. «LG G-1600», новый, б/у 8 мес. ...ен 44 05-90

...телефон сот. «Motorola C-650», док-ст, ...ет, отл. сост. 39-01-21

...телефон ...С 650», док-ст, ...дешн. 33 77-59

...телефон сот. «Motorola C 650», новый, ...нов., 3500 р. 46-17-18

...телефон сот. «Самсунг С 100», 2500 р. 33 81-24 ...

...телефон сот. «...100», новый, ...2000 р. 35-18-...

...ка», 61 см, палисад., без д/у, 1 т. р. 44-10-57 с 20-ч.

...нов. кинеск., отл. сост., 1200 р. 22 76-94.

...ШТ 8х6», 22 77 ...

...78-13.

...эл./шиховку-терку «ЭТБ-2», нов. 22-24 65

...электрофон «Россия-325-стерео», 300 р. 35-30-22

Сотовый с...
Куплю СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ.
можно неисправные
Тел.: 8-927-225-13-50, 68-13-50

ОБМЕН, ПОКУПКА, ПРОДАЖА
...ПРОДУКТЫ ...

...ПРОДУКТОВ
...Ленина, 11, маг. "Тропик"; Ленина, 117 маг. "Пре...; Ленина, 112, маг. "Новый"; Шевченко, 44, ТЦ "...

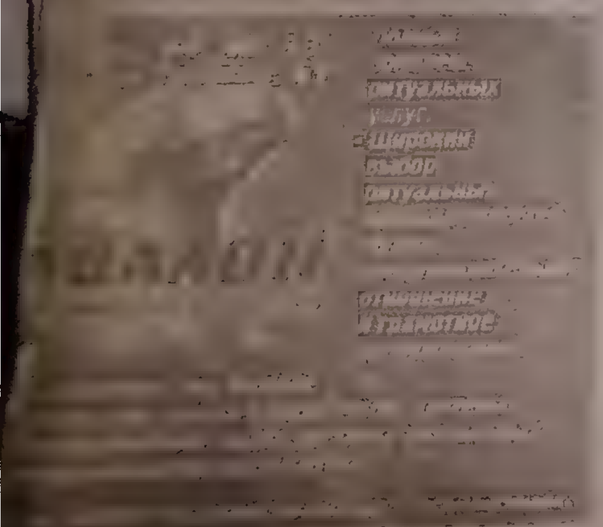
Торговый представитель «Рисо... реализует оптом/в розницу ...: «Бо... 250 мл; 93 ... 91%, 4,8 л, 5 л ... «Изабелла» 91%, 4,8 л, 5 л ... «Бытовой» «Искона» 95%, 5 л ... 91%, 5 л.
...рынок по ул. Минской (с обр. стороны ...); рынок 9 м-тонар; рынок ...тел. 30-40-71

ПЕЧАТИ, ШТАМПЫ
...ЧАТИ, ШТАМПЫ, БРЕЛОКИ ...ной символикой ...карточки ..., Эстампия
ШТАМП

ИП Пряхов А. Н.
торгует с автомобиля
ПЛОДООВОЩНОЙ
ПРОДУКЦИЮ
в большом ассортименте.
Гибкая система скидок!
Отбеливающее ср-во «Экстрасепт-1»,
100 мл – 12.00
Дезинфицирующее ср-во «Экстрасепт-1»,
250 мл – 15.00
Средство для мытья «Кристалл»
250 мл – 13.00
Гель для ванн «Тоник» – 250 мл – 14.00
Гель для ванн «Люкс-1» – 250 мл – 13.00
Средство «Антител Д» – 2,3 кг – 70.00
Средство защитное «Рочи-люкс» –
5 л – 165.00
Средство защитное «Кирюша» –
5 л – 170.00
Средство для розжига «Искра» –
5 л – 170.00
Антиморозка «Сибирь» – 250 мл – 2.00
Отпугиватель «Мосгаз» –
5 л – 165.00.
Тел. 8-927-110-39-68
ул. Чапаева, 11Б
ларек в р-не стар. рынка

ПРОДАМ
ЧАСТНИКУ
переместу сбрен. в 7 п-ях.
8-903-584-54-55

ПРОДАМ ЭЛЕКТРОПЕЧЬ
Эл. 380 в. для обогрева помещений.
46-84-23, 8-927-114-40-87



...-58, норка, ...-корич., нов. ... 8-927-108-43-66

...-58, норка, черн., б/у, отл. сост. 44-54-98.

• шапку муж., 59, норка, темн-корич., нов., 1500 р. 37-11-31.

• шапку муж., 59-60, норка, рыжую, б/у, 300 р. 22-05-41

шапку муж., 59-60, соболь, 32-34-42

шапку, кролик, нов., 33-...

...норка, ...

...37-40-1...

...лик, черн. фабрич., н... дешево. 64-18-41.

...воляпку, 57-58, замша, овчина, св.-корич., нов., 700 р. 64-10-56

шляпу жен., 56-57, верх кож., поля норка, корич., б/у, дешево. 35-31-73.

...молодеж., зимн... ...ел. норка.

...-свинге", нутрия, отдел. песец, б... ..., шапку в пода...

...

ВЫТОЧНАЯ ТЕХНИКА

• акустич. систему S-90 39-30-10

• базу р/тел. «Сенао-258+», Тайвань, б/у, отл. сост., 800 р. 8-927-121-95-08

...в/кам... отл. со... в камеру...

...

• в/...-... ...MS-C... 8 917 302-91-60.

в/плеер «Панасоник» пищущ., 4 голов., дешево. 35-28-78.

...шубу, 48-50, нутрия, отд. каракуль, отл. сост., дешево. ...

...шубу, ... отл. сост. ...

...шубу, 50-52, мутон, 15 т. р. 66-54-41

• шубу ... 44-14-61

шубу ...

р. 33

шубу, 52-54, ... песец, отл. сост. ... веч.

шубу, 52-54, нутрия, ...

...рыч. 66-54-82 веч.

шубу, мутон, капюш...

...

...

ПРОДАЖА ПРЕДМЕТОВ ПОТРЕБЛЕНИЯ

ХОЗЯЙСТВЕННЫЙ СКЛАД

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, ПОСУДА, ХОЗТОВАРЫ.
ИЗДЕЛИЯ ИЗ СТЕКЛА, ФАЯНСА, ФАРФОРА

Тел. 33-62, база "Восток" (перед базой КРИСТАЛЛ)

ЖАЛЮЗИ

ПЕНОПЛЭКС
КОМФОРТ

ПЛАСТИКОВЫЕ ОКНА
ЖАЛЮЗИ

РОЛЬСТАВНИ

ул. Ленина, 60, маг. "Мечта"
рынок 9 мкр., 2 эт., Тел. 46-07-65
маг. "Апельсин"

ПРОДАМ:

- трубу dy 15, диам. 57-273, тел. 45-93
- задвижки dy 150-250
- фланцы dy 50-200
- отводы диам. 219-377
- битум, лотки ж/б

Тел.: 49-11-91, 8-9[illegible]
8-927-224-61-72

ПРОДАМ КАБЕЛЬ СИЛОВОЙ

КОЛХОЗНЫЙ РЫНОК

КРОВАТЬ
из массива сосны
3500 руб.

- 25-40
- письм., б/у, кор
66-59
- письм., б/у, 23-79
-26-63 вечер
- письм. недор.
6. 44-79-39
- 136
в 16
- письм., б/у, хор
- 66-59
- письм., б/у, 23-79
-26-63 вечер
- письм. недор.
6. 44-79-39
- диван-кр., 2 кресла, ковер 2х3, 2 торш., 2 ночн. столика, 2 торш. бра, недор.
- 64-62-43
- спальню, 40 и 6А 200 р. 45-18-69
- бок. перех., 150 и 200 р.
- стол письм., нед
22-46
- стол письм., недор.
66-31-86
- стол письм., т
хор. сост. 500 р. 2
- стол письм., тум
у, дешт. 32-16-94
- тумбоч.
полир. 35-11-20
- стол раздвиж.
корич. полир.,
94-58 веч.
- стояк журн.,
46-20-79, веч
- стол-книжку, б/у, 3
20, 37-26-63, веч
- стол-книжку, 39-08-36
- стол-комод дет. пеле
нальн. 32-03-19
- стол-стул-трансф. дет.,
хор. сост., дешт. 66-02-24.
- стульчик расклад. 66
-12-56.
- трельяж, сходн. цене. 64-32-72.
- тумбочку для вещей, б/у, хор. сост. 46-80-66.
- тумбочку, ТВ, корич.,
полированную 33-56-67
- тумбочку, темн. 22-82-80.
- тумбочку прикр., темн., полир., б/у, 22-31-76
- тумбу ТВ, 143х95х46, темн. корич., б/у, отл. сост. 44-50-65
- тумбу ТВ, 500р. 33-83-09
- тумбу ТВ, б/у, дешт. 45-20-79, веч
- тумбу ТВ, св.-корич., зерк. полир., нов., дешт. 39-28-58
- 44-17-04
- 22-11-51 вечер
- 33-46-01 веч
- 22-66-19
- 29-77-94
- 45-78-
- 2 кресла, кор
- 33-12-35
- 30
- 3 кр. дерев
-31-56 веч.
- 2 кресла, кор
- 33-12-35
- 30
- диван 2
- 04-34-50
- диван 2
- хор. сост., дешт.
- 2 кресла, кор
- 33-46-01 веч
- хон. Герма
- сост. 44-09-
- б/у, отл
- 22-66-19
- 29-77-94
- 45-78-
- 10-
- 2 кресла, кор
- 33-12-35
- 30
- 3 кр. дерев
-31-56 веч.
- 2 кресла, кор
- 33-12-35
- 30

- будку с гидроподъемн., алюмин., 4.5х2.4х2.2 м, Германия 33-52-60, веч.
- бухту битума 250 кг. 32-03-19.
- ванночку дет. 8-909-330-67-77.
- ванну 170 см, нов. 22-20-04.
- ванну 170 см эмалиров., нов. 37-44-37.
- ванну 170, чугун., б/у, 37-26-

- шкаф 3-ств., темн., антрес. 39-15-95, веч.
- шкаф бельев., хор. сост. 37-37-55
- шкаф книж., нат. дерево, светл., полир., б/у, 22-
- шкаф книж., светл. 49-
- шкаф книж.-посуд., б/ хор. сост. 37-40-31.
- шкаф кух., гарнит., деш. 44-39-38.
- шкаф кух., б/у, хор. сост. 22-09-93.
- шкаф 80х60х30, лян., деш.
- шкаф 220х105х56 лир., нов. 66, веч.
- шкаф-купе, ЕМК, нов. деш. 32-04-57.
- шкафы деш. 44-39-3

ПЛАВИК

брезент водостойкие, пошив.

- будку с гидроподъемн., алюмин., 4.5х2.4х2.2 м, Германия 33-52-60, веч.
- бухту битума 250 кг. 32-03-19.
- ванночку дет. 8-909-330-67-77.
- ванну 170 см, нов. 22-20-04.
- ванну 170 см эмалиров., нов. 37-44-37.
- ванну 170, чугун., б/у, 37-26-

разм. 19, деш. 35
- коляску «Д» (ТОКО), бордо, ес б/у 3 мес., 5,5 т. р. 22-14-05, веч.

коляску дет., 2 полож., син., б/у 3 мес., от 1 т. р. 66-

3 полож., 30-25-07

манеж дет., 1х1 б/у 1 мес., отл.

64-34-50 машинку печ. Л ю б а в а механич., отл. сост.

трубу н мм, толщ. 44-62-70 трубу. 22-64-90

08-10.
- трансформатор. 6-92

деш. 8- мотор лодоч. «Tohatsu», 2 л/с, 27 т. р. 32-03-53. мотор лодоч. «Вихрь», 5

насос-помпу «Кама»

заряд с С200", 60 руб. 32-18-47
- ф/аппарат «ФЭД», ф увеличит. «Ленинград

«ФЭД-5», 26-84. ф/еспешку «Луч-70».

51-30
цепи ПЦП пиле Дружба, нов., 100 р. 35-15-18
часы шахматистов, нов 33-26-00.
шкурку норки, нов. 33-

тип П-42, 380В, 1700 об./мин. 46-00-82.
эл./двиг. 119-9405-1У2, 22-45-57-79 1 стор

эл./калорифер 10/03 «Муст

кВт х3000, в наличии 44-64-73
эл./двиг., 55 кВт, т запах, нов. 49-24-35

поддон душев. нов., р. 8-960-347-54-64.
подушки, 2 шт., пух, р./шт. 33-88-25.
б/у, хор. сост., 50 р. 8 903 025-51-89

дет., 3 полож., зима-лето, темн у 1 год, отл. сост. 46-22-43
коляску дет., 3 полож., отл. сост. 33-34-32.
коляску дет., 3 полож., синюю. 33-17-99.

в дерев короб., 400 р
- дверь дер 97-98.
- дверь
- дверь мет
- дверь мет., 2х0,915, пвх л. 14, нов. 64-20-00
- дверь мет., б/у 46-21-64

- отдам в добр. руки американского кокер-спаниеля (девочка), 3 лет, черн. 33-64-15.
- отдам в добр. руки белого котика с [illegible], 33-48-91, веч.
- отдам в добр. руки котят персидск. 33-10-12.
- отдам в добр. руки котят 33-10-12.
- отдам в добр. руки [illegible] 46-44-27, утро, веч.
- мед. 64-11-79.
- [illegible] 33-86-32.
- [illegible] 8-903-3-33-32-42
- [illegible] 33-20-07.
- [illegible] 33-45-29.
- уток подсадных, 65-21-22, 65-57-13.
- хряка, 65-28-80.
- эл./прялку, 8-927-118-52-94.

300 уголок

- отдам в добр. руки американского кокер-спаниеля (девочка), 3 лет, черн. 33-64-15.
- отдам в добр. руки белого котика с [illegible], 33-48-91, веч.
- отдам в добр. руки котят персидск. 33-10-12.
- отдам в добр. руки котят 33-10-12.
- отдам в добр. руки [illegible] 46-44-27, утро, веч.
- продам щенков мастифа-гарьера, потомки чемпионов-рекордсменок, 46-84-44, 8-927-128-98-32.
- продам щенков амстафа-гарьера с кровями ведущего питомника «Империя Стафф». 8-905-329-55-00.

РАСПРОДАЖА

(Продолжение на стр. 33)

ЭНЕРГОМАСТЕР
ЭНЕРГОМОНТАЖНЫЕ РАБОТЫ ВСЕХ ВИДОВ
Европейские ДЕРЕВЯННЫЕ ОКНА
ОБЛИЦОВКА КАФЕЛЕМ САНТЕХНИКА
ПОМОГУ С ФУНДАМЕНТОМ, КИРПИЧНОЙ КЛАДКОЙ
Тел.49-08-45
САНТЕХНИКА СВАРКА. СЧЕТЧИКИ. Проект
Тел.: 35-02-67,
СЧЕТЧИКИ
ВОДЫ • ТЕПЛА
ул. Гагарина, 71, оф.
ЗАО "СИСТЕМА", тел.
БАЛАКОВО-ВОДОКАНАЛ
ВОДОСЧЕТЧИКИ САНТЕХНИКА ВОДОПРОВОД КАНАЛИЗАЦИЯ
Тел. 49-09-46
т. 30-41-81
688-666
УСЛУГИ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ
Сервис и предложения
СПЕЦИАЛИСТ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ
ВЫЗОВ СПЕЦИАЛИСТА
Новый подход по установке восстановлению Windows XP
Гарантия 6 мес
Т. 33-42-71 Т. 44-52-29
Ремонт квартир.
Ремонт квартир, качественно. Тел. 32-15
Ремонт квартир.
Тел. 35-38-37,
Ремонт квартир
Ремонт квартир.
Гипсокартон
Пластик. МДФ.
Облицовка кафеля
Гипсокартон. МДФ
Пластик
ел. 8-927-133-61
ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ И ИЗМЕРЕНИЯ

Тел.: 22-39-19, с 8 до 1
8-927-107-43-03,
8-927-108-20-25

СВАРЩИКА
Тел.: 44-10-68,
8-927-138-32-77

ВАННЫ ПОД КЛЮЧ
САНТЕХНИКА
ПЛИТКА

КОСМЕТИЧЕСКИЙ,
КОМПЛЕКСНЫЙ
РЕМОНТ

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР «АРЕНА»
ремонт компьютеров, диагностика
установка и настройка ПО

Проблемы с компьютером?

ЦИТ

ВЕСЫ
ТОРГОВЫЕ
ПРОМЫШЛЕННЫЕ
ККМ
Кредит.
38-20-11,

УТЕПЛЕНИЕ
И РЕСТАВРАЦИЯ

Тел. 30-

Тел. 30-1

УСТАНОВКА

работы

ДИВО

РЕПЛАНИРОВКА

ОТДЕЛКА ЕВРОВАГОНКОЙ
из дерева и пластика
Выезд образцов
Тел. 30-41-77

ЗАМЕНА СТЕКЛА ЗЕРКАЛА

ИЗГОТОВИМ ОКОННЫЕ, ДВЕРНЫЕ БЛОКИ, ЛЕСТНИЦЫ, А/П БЕСЕДКИ.
Т.: 30-41-38, 63-05-63

РЕМОНТ КВАРТИР ... ТОРГОВЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
Тел. 33-...

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
Тел.

ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ
Тел.: 33-16-22, 46-22-50

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у клиента.
Тел. 33-20-63

РЕМОНТ импортных и отечественных ТЕЛЕВИЗОРОВ

ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ
Гарантия до 2 лет.
Тел. 33-17-91

РЕМОНТ импортных и отечественных телевизоров.
Тел.: 32-41-50

Телевизионные сигналы
Тел. 33-...

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ на дому
Тел.

ОКОННЫЕ БЛОКИ

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

ОКНА ДВЕРИ
Основной цех №7
Тел. 30-70-70

РАДОСТЬ-СЕРВИС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ БЫТОВАЯ ТЕХНИКА
• ПЕРЕПЛАНИРОВКА ПОМЕЩЕНИЙ • СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
• ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РАСШИРЕНИЕ СКЛОЗНЫХ ПРОЕМОВ, НИШ
• СВЕРЛЕНИЕ И БУРЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ ЛЮБЫХ ДИАМЕТРОВ
• ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ И САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
Тел.: 39-29-07, 68-86-63

• Комплексный ремонт
• Услуги дизайнера
• Перепланировка помещений
• Сантехнические, сварочные работы
• Любые виды внутренних и внешних отделок

АВТОРИТЕТ-СЕРВИС
Современные технологии, профессиональное оборудование. Весь спектр перепланировочных работ. Изготовление проемов, ниш. Монтаж усиления, сантехнические, отделочные работы, ремонт бытовой техники, сварочные работы. Тел.: 68-11-90, 63-16-02

Задумали ремонт? Доверьте его нам!
Все заботы по вашему ремонту Мы берем на себя.
Качество в сроки, аккуратно, как себе.
Звоните, договоримся!

ФРАНЦУЗСКИЕ

ТЕЛЕРЕМОНТ

* РЕМОНТ теле-, радиоаппаратуры в мастерской и на дому. Тел.: 35-41-73, 8-927-620-92-37
* ТЕЛЕРЕМОНТ. Тел. 44-78-18

ВИДЕОСЕРВИС

* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 35-62-07
* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел.: 303-611, 8-905-365-18-30
* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 8-906-301-64-45
* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 44-34-93

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
Тел. 44-65-03,
8-917-742-65-03

РЕМОНТ ... ЦВЕТНЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
Покупка в любом состоянии
ул. Шевченко, 44, маг. ...
Т.: 38-41-71, 8-927-225-18-...

РЕМОНТ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ

* Ремонт стиральных, швейных машин, пылесосов. Тел.: 44-29-38, 8-903-045-60-17
* Ремонт швейных машин. Тел.: 35-23-24, 8-903-380-...
* Ремонт стиральных машин. Тел. 8-9...

РЕМОНТ АВТОМАТИЧЕСКИХ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
на дому
Тел.: 30-...

ОКОННЫЕ БЛОКИ

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел.: 68-11-74, 22-40-69

Окна ПВХ, алюминиевые, деревянные. Гарантия качества

На самый взыскательный вкус!
Тел.: 22-46-69, 302-702
Плинтус, обналичка
ДВЕРИ КЛАССА «ЛЮКС» филенчатые, межкомнатные

МЕБЕЛЬ

УСТАНОВКА

Окна ОКОННЫЕ

ВИДЕОСЕРВИС

* ВИДЕОСЪЕМКА.
* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 333-611, 8-903-366-16-80
* ВИДЕОСЪЕМКА. Тел. 8-903-301-64-45
* ВИДЕОСЪЕМКА. 39-44-34-36

Установка спутниковых антенн

СОВРЕМЕННАЯ ЖЕСТКАЯ КРОВЛЯ
(м/чере...
ОТДЕЛОЧНЫЕ...
Тел. ...

ОБИВКА ДВЕРЕЙ

МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЯ

РЕМОНТ АВТОМАТИЧЕСКИХ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
Тел.: 39-49-00, 33-55-90

* Ремонт холодильников. Тел. 44-33-66
* Ремонт холодильников. Гарантия. Тел. 30-40-61

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

МЕБЕЛЬ

УСТАНОВКА
...межк. дверей
Отделка МДФ. Вагонка.
Армстронг
ПЛОТНИЦКИЕ РАБОТЫ.
...137-14-46

ЭКОНОМ...
ДВЕРНЫЕ БЛОКИ.
ОБЛИЦОВКА РАМЫ.
МОНТАЖ САУН.
...82-61-66.

ЭМАЛИРОВКА ВАНН
Тел. 35-44-95

БАЛКОННЫЕ РАМЫ
Звоните
39-48-2...

Работа с металлом

МУСОР
...1-97

...ИЕ СТАЛЬНЫЕ
...СТРУМЕНТЫ
ХОЗТОВАРЫ
МЕТИЗЫ
ЛИВЕРТЫ
СВЕТИЛЬНИКИ

ЦЕХ ПО РАБОТЕ С МЕТАЛЛОМ
ООО «Ремурал»
...решетки, двери, ворота, перила, кованые изделия любой сложности, ...
Тел.: 28-66-6..., 37-28-30

ОАО «Балаков...
РЕШЕТКИ, ДВЕРИ, ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА, МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЯ
44-79-90 44-79-00

КРУГ ОТРЕЗНОЙ
230 х 2.5 х 22
(по металлу, ...Луга, цена - 79.10
Тел.: 29-42-97, 44-79-00

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА
Предлож...
ЭЛЕКТРИК-ЭЛЕКТРИК
...30-30 Сергей
...194-27-32

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА
Гарантия.
...: 30-37-31.

...ЭЛЕКТРИКА

МОНТАЖ ЭЛЕ... ПРОВОДКИ
Уст... сч...ков
...ов, розеток.
...ателей.
...44-93-84,
...224-93-02

* ...ЭЛЕКТРИКА.
* ЭЛЕКТРОМОНТАЖ.
* ЭЛЕКТРОМОНТАЖ.
* ЭЛЕКТРИК. ...32-37-73, 33-87-89

НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С ДОМАШНЕЙ МУЖСКОЙ РАБОТОЙ?
Звоните нам!
Тел.: 0-...-...-...

...«Анюта»
Все исполнит...
...бланки, книги и бр...
...мпатичные визитки
...«Одним, все, что будет нам ...картон, бумагу).
Приходите – будем рады и звоните в телефон:
44-93-57

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ
Новое поступление элитных дверей
Тел.: 30-37-97, 8-927-527-444-8

ПРОИЗВОДСТВО
ЕВРОШАЙБА
КАРБИД КАЛЬЦИЯ, ЭЛЕКТРОДЫ

Шуkарь
Имеет партнера
по изданию
в г. Белгороде

Анекдоты

Давай опять.

Давай еще одну.

Нет, мы уже договаривались – ...

...ть там и двенадцать. Три ..., пять и двенадцать.

...ть минут. До свадьбы ...

Зверь, давай договоримся, ...

...хорошо, хорошо. Наклеим еще одну ... и опять.

* * *

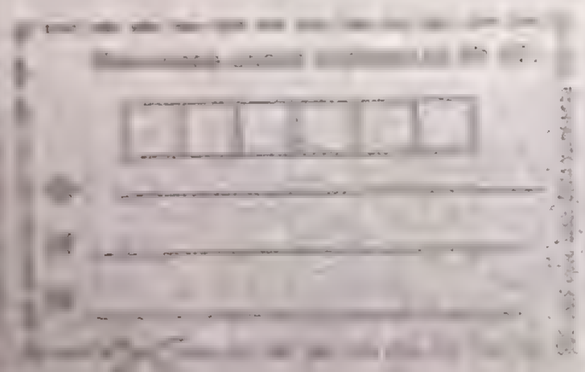
...ое трехкомнатная комната для ...русского?

...ка в уголке скромно и незаметно ... с бегемотами.

* * *

...ик в зебре и игриво так: "А ...!"

* * *

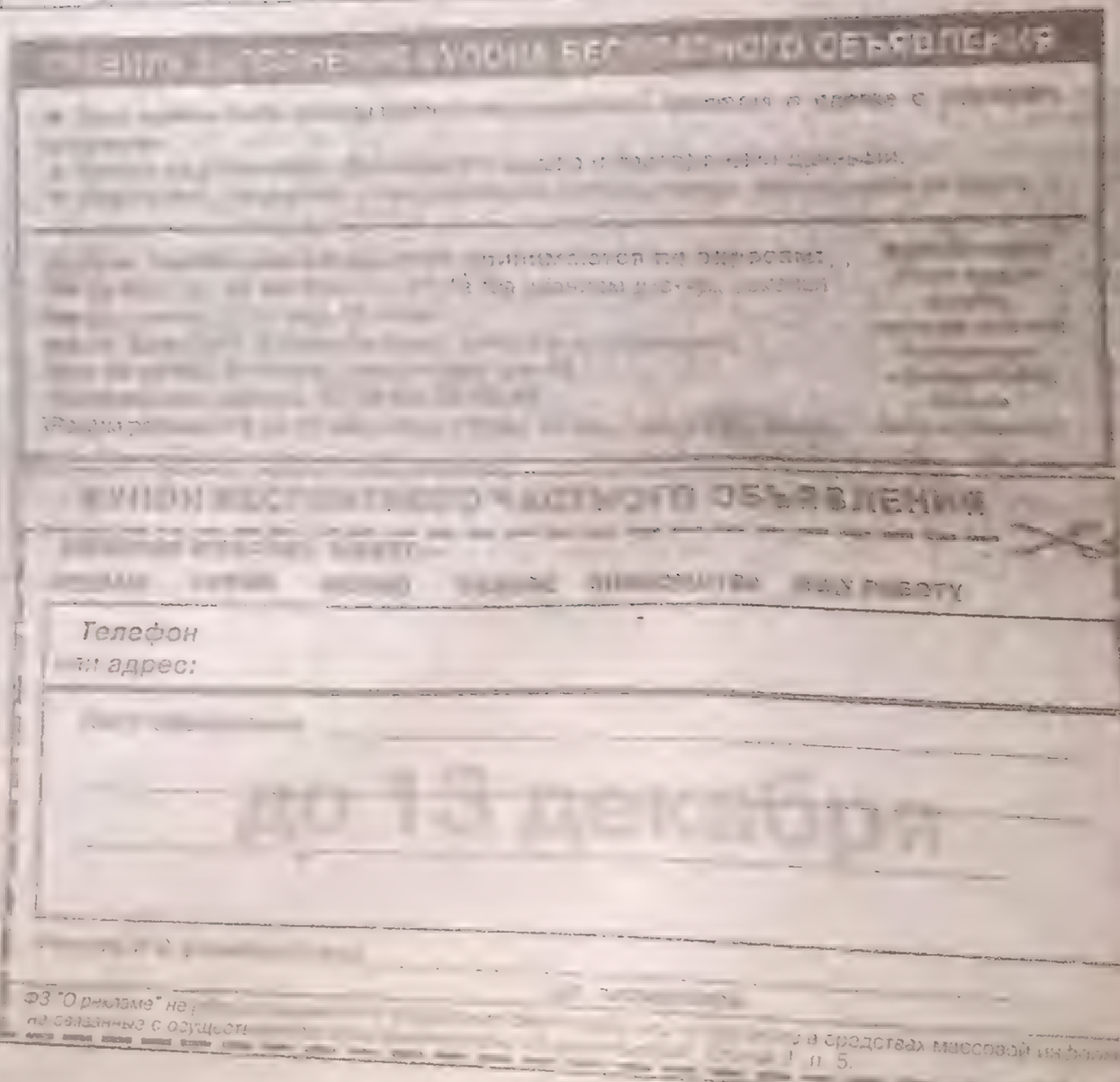


Мост. Жале. Агора. Флот. Анод. Тонай. Путана. Сукно. Омон. Баня. Граф. Гамак.

По вертикали: Готт. Гном. Лавр. Доха. Ацтк. Пой. Давка. Пента. Кошкур. Гуле. Риск. Ураган. Обжиг. Киоск. Карл. Баян. Манеж. Сигал. Индиго. Досье. Герб. Стан. Пчела. Раба. Кагор. Реклама. Секстант. Натяг. Вакса. Мойка. Сапог. Нрав. Гауф. Фтор. Онон.

Ключевое слово сканворда № 40: [illegible].

Победителя – Артема Юрьевича КАРЕПАНОВА – приглашаем за призом (с паспортом) в редакцию газеты «Суть» по адресу: **ул. 30 лет Победы, 47/1а.**



ФЗ "О рекламе" не

...не должно начинаться 160
...ными буквами вместо «пр»
...ких букв ограничение со-
...символов.
...ный ответ читайте в газете

...туна для абонентов «Билайн».
...».
...запроса на номер 2656 об-
...USD без налогов.
...большого запроса
...ной.
...поддержки info

АНЕКДОТЫ

– Свет, я устал, я больше не могу. Давай спать.

/спустя/ Давай еще одну.

– Свет, мы же договаривались...

– По десять, там и спим.

– Но я действительно больше не могу.

– Могу - не могу. До овадьбы надо отвыкать "не могу". Задазь!

– Нет, Свет, давай договоримся: одну – и все.

– Ну, хорошо, хорошо. Наклеим еще одну бомбу - и спать.

* * *

– Что такое просторная комната для ребёнка нового руоского?

– Это когда в уголке скромно и незаметно стоит аквариум с бегемотами.

* * *

Подходит конь к зебре и игриво так: "А пижамку-то придется снять!"

* * *

Больной просит врача:

– Переведите меня в другое отделение.

– В чем дело?

– В этом отделении только кашей кор-

– В чем дело?

– В этом отделении только кашей кормят, а в другом утку предлагают.

* * *

Отец шлет сыну телеграмму:

– Как прошел экзамен? Доложи немедленно.

– Экзамен прошел блестяще, профессора в восторге. Просят повторить осенью.

* * *

– Вчера от нас ушел дедушка.

– А что случилось?

– Мы завели немецкую овчарку, на что он сказал: "В доме либо я, либо немцы".

* * *

По зеленым Солнце [illegible]
Я бы уже давно, [illegible]
Пара выплатил[illegible]
Парижскому клубу и всем остальным кредиторам...

Только они же [illegible]
[illegible]!

* * *

Мужик [illegible]
[illegible], несётся на этой машине с [illegible] скоростью, наслаждается мощью [illegible].

Вдруг он видит табличку: «Сбавь скорость – 50 км». Мужик думает: «Можно ведь было просто установить соответствующий запрещающий знак. А раз они этого не сделали, значит, тут что-то серьёзное, и скорость действительно надо сбавить».

Сбавляет он скорость до 50 км/ч – и через некоторое время видит ещё одну табличку: «Сбавь скорость – 20 км». Он и на этот раз сбавляет скорость до 20 км/ч, хотя и с большой неохотой. Через полчаса – опять табличка: «Сбавь скорость 10 км». Проклиная всё на свете, он замедляется до 10 км/ч.

А ещё через час он видит такую вывеску: «Добро пожаловать в придорожный ресторан «Сбавь скорость!».

[illegible]

Ключевое слово сканворда № 45: [illegible]. Победителя – Артема Ю[illegible] РЕПАНОВА – приглашаем за призом (с паспортом) в редакцию газеты «Суть» по адресу: ул. 30 лет Победы, 47/1а.

ПРАВИЛА ЗАПОЛ[illegible]

КУПОН БЕСП[illegible]

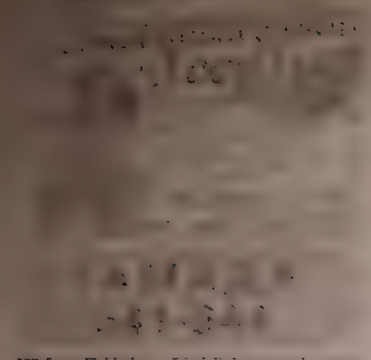
Телефон или адрес:

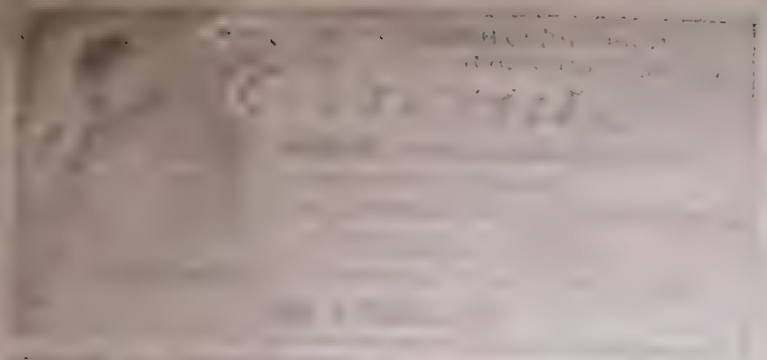
Текст объявления

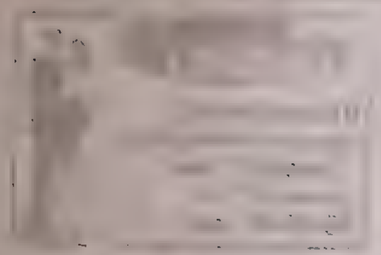
Фамилия, И.О.

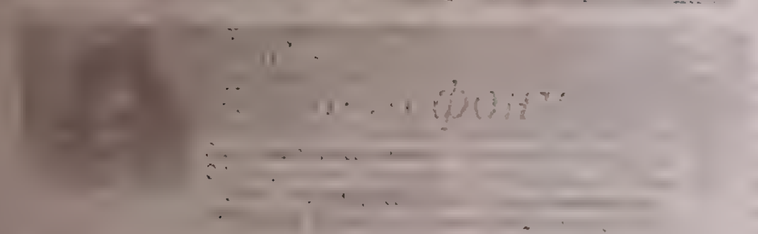
до 35 лет
4-56-12

В АРЕНДУ
ровые
рисные
цади









аб. 1914:

аб. 1915: з-ся с самостоя муж до 42 лет для приятных встреч

аб. 1916.

аб. 1917: муж., 31//168/55. без в/п, поз-ся с

аб. 1918: поз-ся с самостоятельным муж

аб. 1919: ласковая, нежная нен жком. 53 162.70. будет рада звонку свободного

аб. 1920:

аб. 1921: поз- ным.

…ующих просьба не беспокоить

аб. 1926: приблизительно жен. чуть за 30, рост 173, будет рада знак-ву с нормальным муж. для встреч.

аб. 1927: вдова. 61/164, без ж/п, приятной внешности, средней полноты, поз-ся с одиноким муж., желательно высокого роста, 57–65 лет, без ж/п, для встреч и общения

аб. 1928: поз-ся с курсантом или офицером. О себе: 22/170/58, симпатичная, с хорошей фигурой

аб. 1929: молодая кареглазая блондинка поз-ся с добрым, нежным, порядочным муж. до 35 лет. Где же ты, мой герой? Я жду тебя.

аб. 1930: жизнерадостная, уверенная в себе жен., 34/172, поз-ся с муж. для продолжительных отношений.

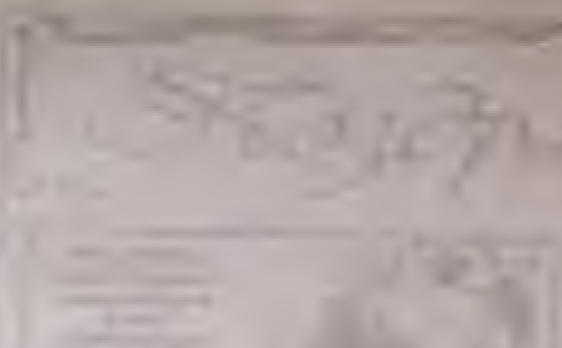
аб. 1931: и вы стараетесь сейчас угадать, где же она, ваша судьба? Для вас я пока одна из немногих. Но мне так хочется стать единственной! И чтобы вы тоже для меня стали единственным.

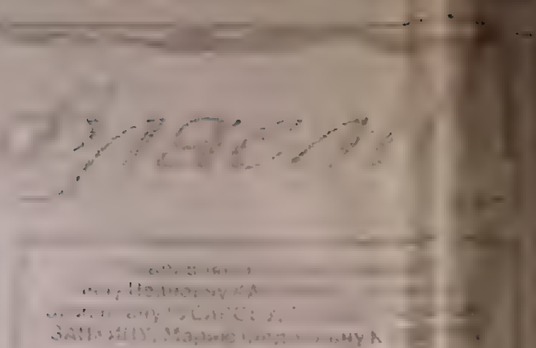
аб. 1932: парочь 21 года

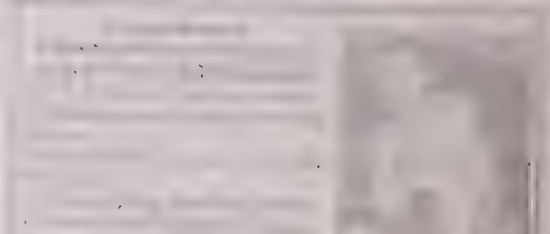
аб. 1939: дев. 26 … сок. … ным, порядочным … лет без в/п …

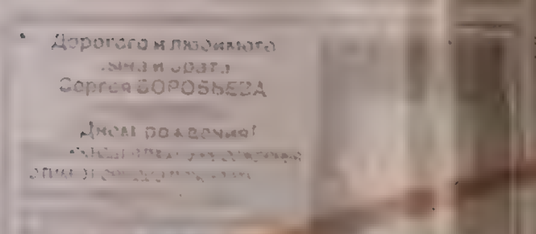
аб. 1941: муж., 33 … с жен. до 30 лет, н…

аб. 1943: … лет. … под. чин., 30, … дев. до 30 лет







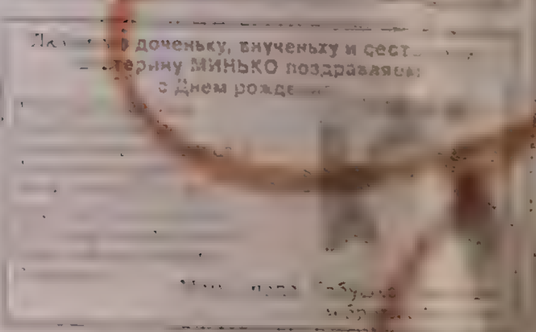


Дорогого и любимого
…на и брата
Сергея БОРОБЬЕВА

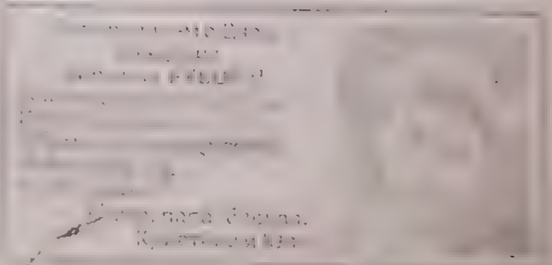
Дня… рождения!

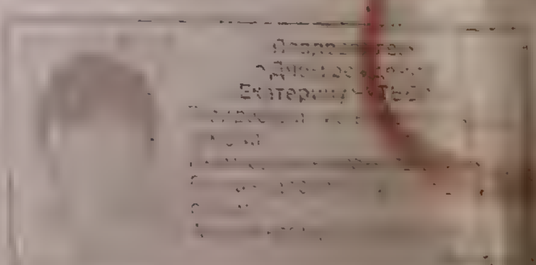
…мобиль
Шаховы

Поздравляем
с Днем рождения
Сергея ВОРОБЬЕВА!

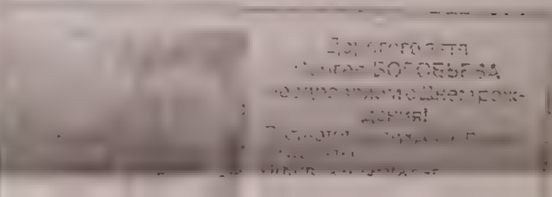


…доченьку, внученьку и сест…
…терину МИНЬКО поздравляем
с Днем рожде…

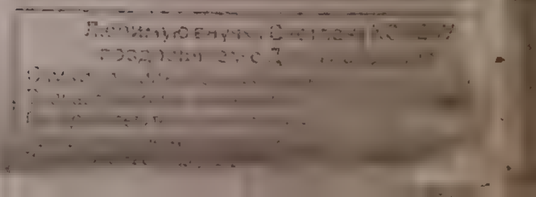




Екатери…



Дорогого и
…БОРОБЬЕВА
…рождения!



Любимую внучк… С …
поздравляем с Д…

Дорогой зятек
Сергей ВОРОБЬЕВ

и самого дорогого
человека на свете
Сергея ВОРОБЬЕВА
поздравляем
с Днем рождения!

Кто поздравляет
что

Ваш
...
...
...

№ 38 (277)

ВТОРНИК

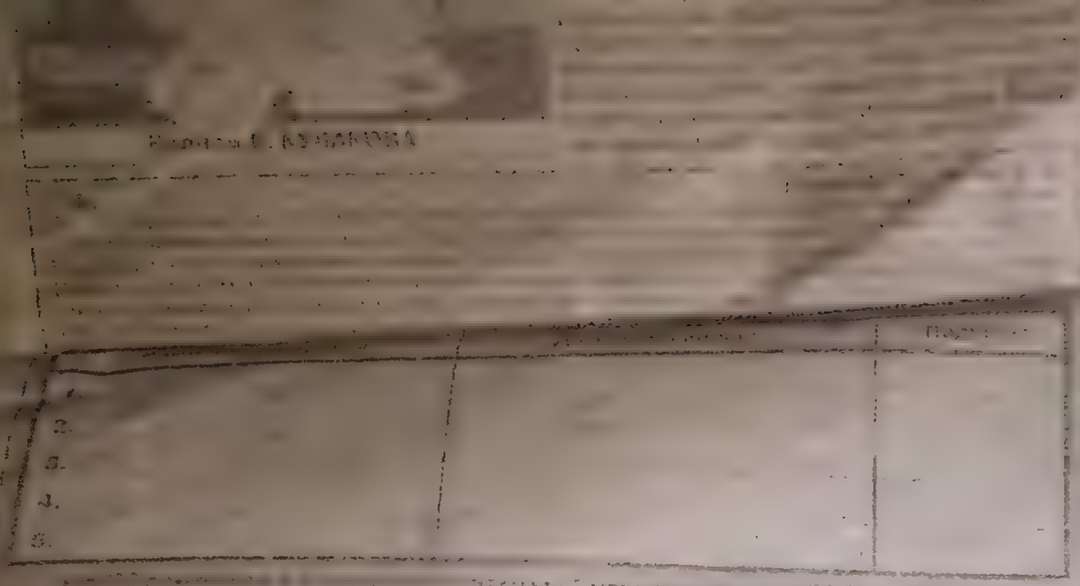
ОКНА ЛЮКС

ПИСЬМА МЭРУ НА ПОЧТУ НОШУ

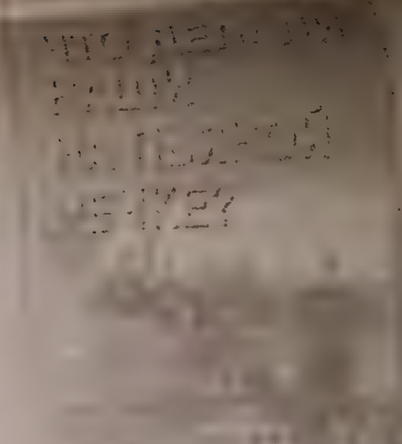
Ксения Е. КУЗНЕЦОВА

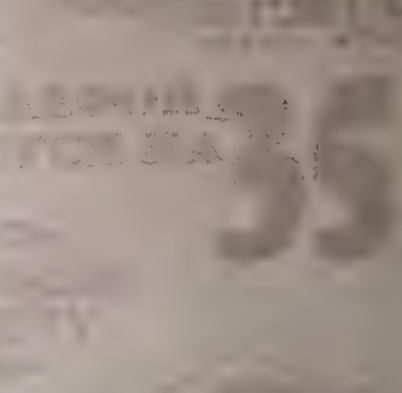
ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ПРЕДПОЧЛИ ПАСПОРТ ТЕЛЕВИЗОРУ

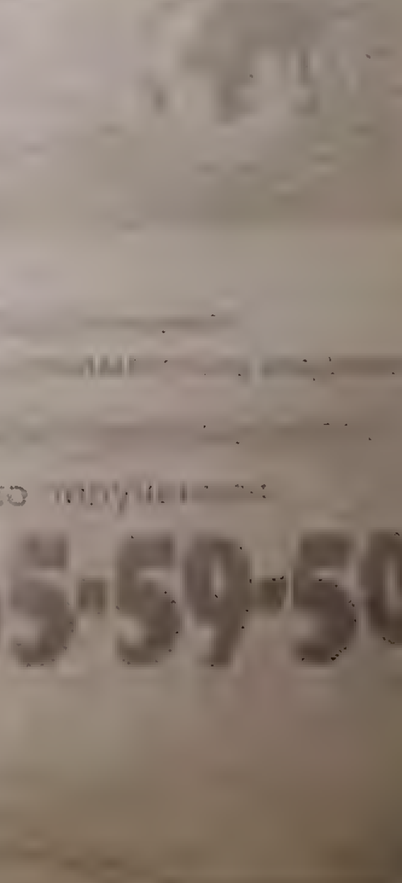
СТР. 9



РЕВИЗОР ПОПАЛСЯ







КОНКРЕТНАЯ
ДАТА
НЕИЗВЕСТНА

35

ЕСЛИ ВАШЕ ГЛАЗНОЕ
ОБОЖЕСТВЛЯЕТСЯ НА

СКОРОСТЬ
ИНТЕРНЕТУ

звоните: 35-59-50

РЕВИЗОР ПОПАЛСЯ НА

...приниматель, занимающийся пассажирскими ...ие необходимой документации. Может также посодействовать, чтобы предпринимателю выделили «нужный» маршрут. Конечно, все это делается не за «спасибо», которое, как известно, в карман не положишь, а подкрепляется небольшими денежными

...Только запросив за ... покровительство ревизор кон... ...но-ревизионной служ... ...ортного управления адм... ...ции "БМО" Дорог... предприни... автобусно... тут откуда ... с поличным.

– По слова...

...разом, это 3-й с... ...родобыувет ми... ...ностное ли... ...мимино, от... Всего за 9 м... ...трудниками ...анток взято

по взяткам являются, как ни стран... ...работники системы образова...

«СНИМАТЬ ДАТА НЕ ИЗВЕСТНА

ОСИ «Гражданские инициативы»

ПРОВЕРКА НА ИСПУГ

Все началось с того, что к нам в Ассоциацию позвонили предприниматели с рынка 9 микрорайона с жалобой на очередную проверку со стороны ОИАЗа (отдел по исполнению административного законодательства). Надо отметить, что из-за близости расположения офиса ОИАЗа проверки на этом рынке проходят довольно часто.

Прибыв на место, мы обнаружили двух сотрудников милиции, А. Локтева и И. Гарева, как раз во время составления протокола. Как часто бывает, у милиционеров не было с собой ни обязательного по закону предписания на проверку конкретного предпринимателя, ни жалоб или заявлений граждан на продавцов. На вопрос юриста Ассоциации, на каком основании проходит проверка, был получен ответ, что поступила жалоба на весь рынок (!) по поводу продажи некачественных товаров.

Разъясняем сотрудникам ОИАЗа их права (!): проводить проверки вы можете только по жалобам и обращениям граждан и обязательно должны иметь предписание на проверку за подписью руководителя отдела. Мало того, проверяющий должен расписаться в контрольном журнале у предпринимателя, указав основание проверки, свою должность и фамилию.

Протокол на предпринимателя составляли по ставшей уже тривиальной причине – несоответствие сертификата и отсутствие информации о товаре на русском языке. Вины торговца в этом нет никакой. Однако количество проверок и протоколов о нарушениях не уменьшается

Во время нашего спора выяснилось, что жена одного из проверяющих также торгует на этом рынке, и собравшиеся вокруг предприниматели резонно предложили проверить у нее документы Категоричный отказ заставил всех грустно улыбнуться

В результате предприниматель отказался подписывать протокол, так как проверка проходила с нарушениями действующего законодательства, и потребовал выдать ему копию протокола, а сотруднику ОИАЗа скрепя сердце пришлось искать понятых для заверения отказа.

После выполнения всех положенных по закону процедур сердитые сотрудники милиции удалились. Незаконная тотальная проверка рынка была свернута, а предприниматели вернулись на торговые точки.

Из разговора с предпринимателями мы узнали, что днем раньше подобная проверка проходила на рынке старого города. Но так как никто из предпринимателей в Ассоциацию не обратился, проверка для сотрудников ОИАЗа прошла более «успешно

Милиционеры не получили грамотного отпора, и теперь предпринимателей ждут очередные штрафы.

А. РАСХОДЧИКОВ,
председатель Ассоциации предпринимателей, тел. 66-55-60

ГЕНЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
«РОСГОССТРАХ-ПОВОЛЖЬЕ» В Г. БАЛАКОВО
(лицензия №4326Д от 06.06.2003 г. МФ РФ)
заключает договоры и выдает полисы обязательного страхования гражданской ответственности владельцев транспортных средств.
Наши адреса:
ул. Минская, 9 Тел.:
ул. Ак. Жука, 54 66-33-00 66-33-22
44-11-58 44-30-22
Время работы:
рабочие дни – с 8 до 20 час.; суббота, воскр. – с 9 до 17 час, без перерыва
Полис **РОСГОССТРАХ АВТО**
поможет соблюсти закон и защитит Вас на дороге!

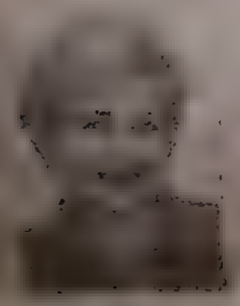
ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ
СЦЕНАРИИ * ПРОВЕДЕНИЕ
Тел.: 8-903-384-73-67, 22-61-99

СТУДИЯ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
объявляет набор детей с 6 до 16 лет и взрослых в группы
АНГЛИЙСКОГО, НЕМЕЦКОГО и ФРАНЦУЗСКОГО языка
и ГРУППЫ ПОДГОТОВКИ В ВУЗ
ТРЕБУЮТСЯ преподаватели немецкого и английского языка
Адреса: 6 микрорайон, ул. Саратовская, 26
5 до 18 лет, ул. Заводская, 46, офис 1 (2 эт.), 26

РАБОТОДАТЕЛЬ-ИСПЫТАТЕЛЬ

При приеме на работу сотруднику был установлен испытательный срок – 3 месяца. Из-за неоднократных опозданий, отсутствия на рабочем месте без уважительных причин работодатель расторгнул с ним трудовой договор как с не выдержавшим испытание. Правильно ли это?

Е. Рузаева



При неудовлетворительном результате испытания работодатель имеет право расторгнуть трудовой договор с наемным лицом, не дожидаясь истечения срока испытания. Об этом он должен предупредить работника в письменной форме не позднее чем за 3 дня с указанием причин, послуживших основанием для признания его не выдержавшим испытание. Работник может обжаловать это решение в судебном порядке

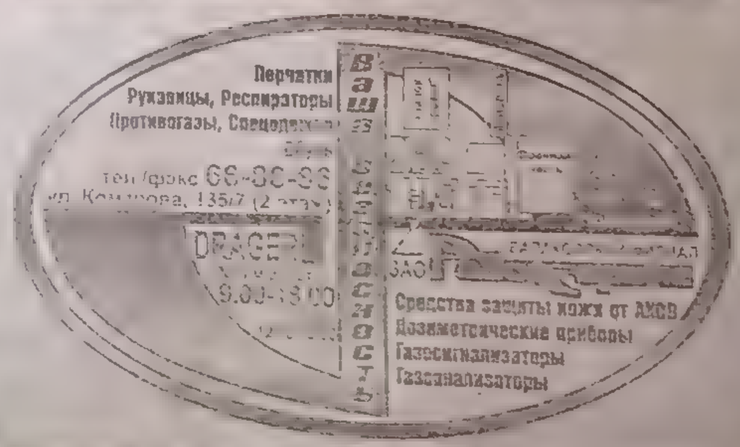
Уволить как не выдержавшего испытание можно работника, который добросовестно относит-

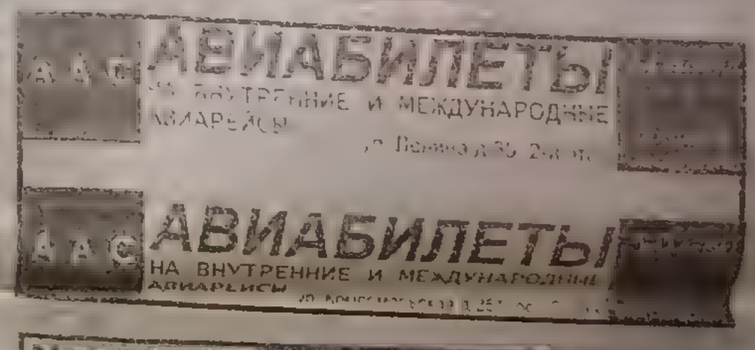
ЧТО ДАЕТ ГУБЕРНАТОРСКАЯ НАГРАДА?

Приравнивается ли удостоверение «Труженик тыла 1941-1945 гг.» к удостоверению «Ветеран труда» для льготного проезда в городском пассажирском транспорте?

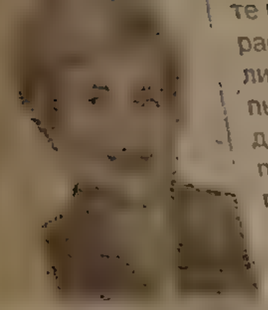
М. Н. Рызлейцева, пенсионерка

Речь идет, по всей видимости, о знаке, учрежденном губернатором Саратовской области к 50-летию Победы в Великой Отечественной войне. Данным знаком награждались все пенсионеры до 1931 г рождения включительно. В свое время Президентом РФ был издан Указ, в соответствии с которым всем гражданам РФ до 31 г. рождения начислялась надбавка к пенсии за участие в трудо-





У вас мало
Но вам срочно



те испытания работодатель имеет право расторгнуть трудовой договор с наемным лицом, не дожидаясь истечения срока испытания. Об этом он должен предупредить работника в письменной форме не позднее чем за 3 дня с указанием причин, послуживших основанием для признания его не выдержавшим испытание. Работник может обжаловать это решение в судебном порядке.

Уволить как не выдержавшего испытание можно того работника, который добросовестно относится к своим обязанностям, но не справляется с порученной работой. И это должно быть подтверждено документально (должны быть зафиксированы ошибки работника, факты неправильного принятия им решений и т. д.).

Но в данном случае речь идет о другом: работник допускает нарушения трудовой дисциплины, хотя, возможно, с возложенными на него обязанностями справляется. И поэтому работодатель должен привлечь работника к дисциплинарной ответственности в соответствии с Трудовым кодексом (объявить выговор, лишить премии и даже уволить, но по другому основанию – за нарушение дисциплины).

Г. ИНСАПОВА, председатель Совета СРОД «Защита труда», ул. Волжская, 74 А, тел. 66-56-60

Речь идет, по всей видимости, о знаке, учрежденном губернатором Саратовской области к 50-летию Победы в Великой Отечественной войне. Данным знаком награждались все пенсионеры до 1931 г. рождения включительно. В свое время Президентом РФ был издан Указ, в соответствии с которым всем гражданам РФ до 31 г. рождения начислялась надбавка к пенсии за участие в «трудовом фронте» без предоставления соответствующих справок. Считается, что всё население этого возраста трудилось во время войны и имеет право на дополнительную пенсию. К сожалению, эта норма не вошла в Закон «О ветеранах», в соответствии с которым установлены льготы ветеранам труда. Таким образом, удостоверение «Труженик тыла 1941-1945 гг.» не приравнивается к удостоверению «Ветеран труда».

Впрочем, областная дума имеет право принять такой закон для Саратовской области, если сочтет это необходимым.

Л. СВЕТЛЕНКО, председатель ОО «За выживание»

АВИАРЕЙСЫ

пр. Ленина д. 60, 2-й

АВИАБИЛЕТЫ

НА ВНУТРЕННИЕ И МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАРЕЙСЫ

пр. Ком

У вас мало времени?

Но вам срочно нужна ИНФОРМАЦИЯ!

Наше агентство осуществляет поиск любой информации, связанной с ... угодно. К примеру, вам понадобились цены на оптовых базах рыболовных товаров г. Москвы, либо реферат или курсовая работа, адрес N-го учреждения в РФ или за рубежом.

Мы к вашим услугам.

ВОПРОС ЮРИСТУ

Я решил купить квартиру. По договору купли-продажи квартиры продавец выписывается вместе с проживающими в ней членами семьи. Однако впоследствии я установил, что в покупаемой квартире прописаны еще и другие граждане, которые не являются собственниками квартиры и в ней не проживают. Могу ли я, став собственником, выписать их из моей квартиры в судебном порядке?

Г. Поляков

СЕМЬ РАЗ ПОДУМАЙ – ОДИН РАЗ КУПИ

По договору купли-продажи квартиры продавец обязуется передать в собственность покупателя квартиру. Согласно ст. 558 ГК РФ существенным условием договора купли-продажи квартиры, в которой проживают лица, сохраняющие в соответствии с законом право пользования этим жилым помещением после его приобретения покупателем, является перечень этих лиц с указанием их прав на пользование продаваемым жилым помещением.

В соответствии со ст. 432 ГК РФ договор купли-продажи квартиры будет считаться заключенным, если стороны достигли соглашения по всем существенным условиям договора. Если договор между сторонами не заключен, это дает покупателю право требовать возврата уплаченной суммы.

В случае если после заключения договора купли-продажи и его регистрации в Регистрационной палате были установлены иные лица, зарегистрированные, но не проживающие в купленной квартире по постоянному месту жительства, а проживающие по другому адресу, собственник квартиры имеет право обратиться в суд с иском о признании их утратившими право пользования этой квартирой. Затруднения в этом случае заключаются в том, что суды не всегда удовлетворяют такие требования истцов, ссылаясь на конституционную норму о недопустимости лишения граждан права на жилье.

Так что будьте внимательны при покупке недвижимости.

В. СМИРНОВ, юрист

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ и К°»

- КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРАВОВЫМ ВОПРОСАМ
- ВЕДЕНИЕ ДЕЛ В СУДАХ ОБЩЕЙ ЮРИСДИКЦИИ И В АРБИТРАЖНЫХ СУДАХ
- СОСТАВЛЕНИЕ ДОГОВОРОВ И ИНЫХ ДОКУМЕНТОВ
- ПОДГОТОВКА УЧРЕДИТЕЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Обращаться по адресу: ул. Волжская, 74а, 3-й этаж

Тел. 66-80-52

ОАО «Балаковский завод Металлопрокат»

Балаковская база

ДЕШЕВЛЕ ТОЛЬКО У НАС

МЕТАЛЛОПРОКАТ

ШИФЕР 7-ВОЛНОВОЙ – от 55 руб. лист

ЛАКОКРАСОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- грунтовки ГФ-021
- краски МА-15
- эмали ПФ-115
- эмали ПФ-132

КАРБИД КАЛЬЦИЯ по цене 13 руб./кг

ПИЛОМАТЕРИАЛЫ

доска обрезная и необрезная от 1800 руб./м³

• СПЕЦОДЕЖДУ • АВТОМАСЛА И СМАЗКИ • ТОСОЛ А-40 • БЫТОВУЮ ХИМИЮ

Изготовит для вас:

- решетки и ограды (от 200 руб./м²)
- металлические двери (от 1900 руб.)
- металлические печи для бань, саун, дач (от 1600 руб.)
- ворота гаражные (от 8600 руб.)
- ворота дачные (от 2100 руб.)
- палатки торговые (от 2500 руб.)
- металлические надгробья (от 1500 руб.)
- заборные секции (от 190 руб./м²)

– гибкая система скидок – поставка на заказ

– оказание транспортных услуг по доставке продукции своим автотранспортом (ГАЗ-53) – 200 руб./рейс

Мы работаем ежедневно с 8⁰⁰ до 17⁰⁰, по субботам с 8⁰⁰ до 15⁰⁰

413800, Саратовская обл., г. Балаково, Промзона, Проходная 15

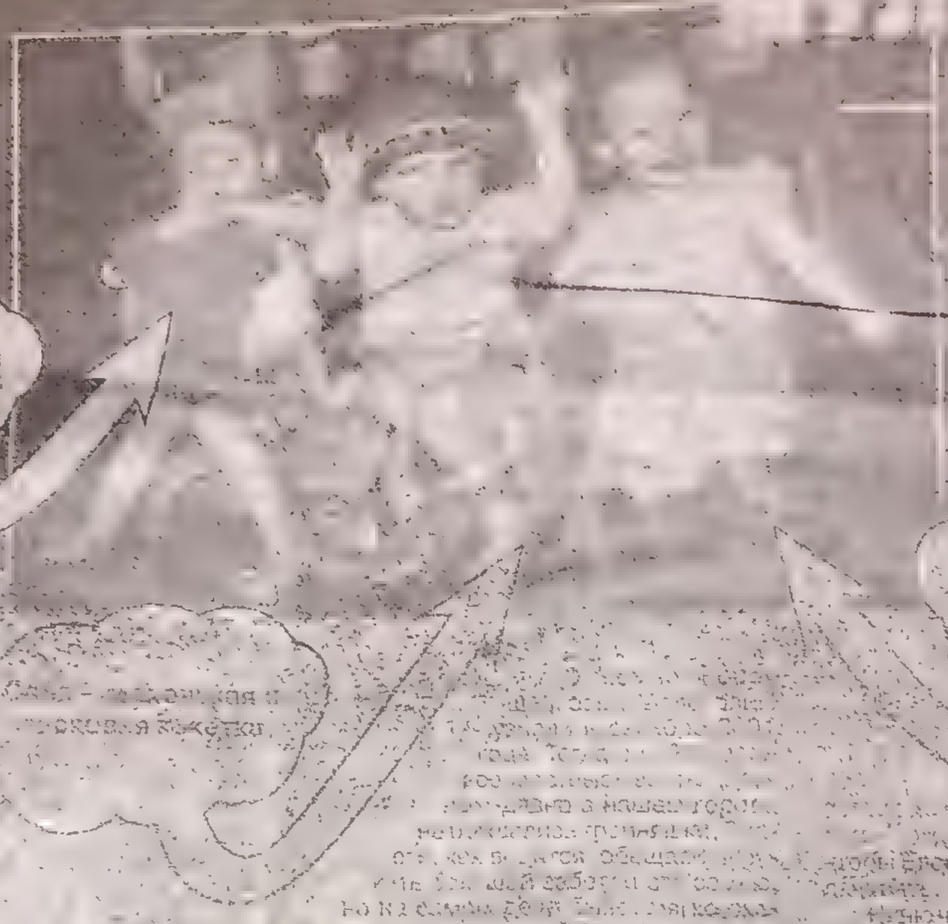
тел./факс (8453) 44-79-00, 44-79-90

E-mail: benchrama.balakovo.san.ru

ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА

ДАША – СОНЯ – КОКЕТКА, АЛЕНУШКА – МУЛЬТЯШКА

Наши дети



Аленушка – самая забавная девочка-мультяшка

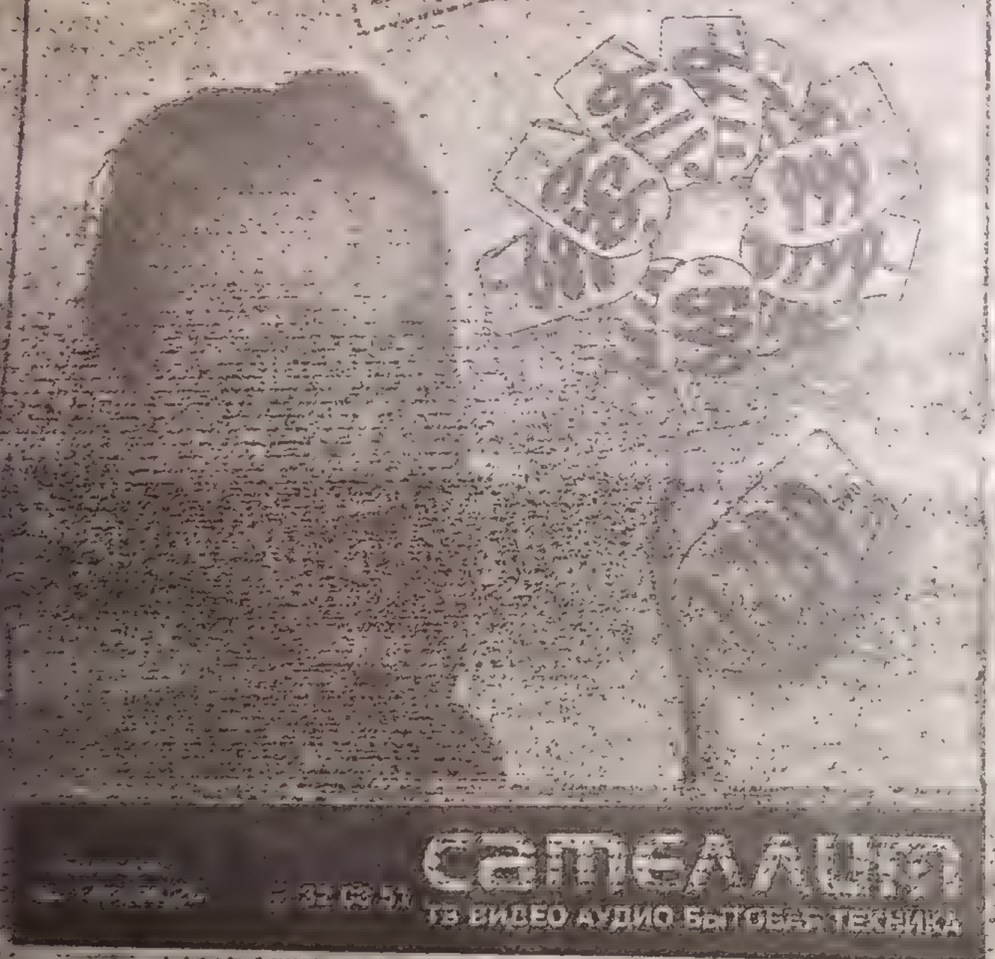
История балаковских тройняшек – Даши, Сони и Алены Коношенковых – это не только рассказ о радостях и заботах многодетной семьи, но и укор нашей власти, не способной даже в таких редчайших для нашего города случаях достойно помочь молодой семье.

Даша – сообразительная и ласковая девочка

ОАО "САМАРСКИЙ ДРОЖЖЕВОЙ ЗАВОД"
ДРОЖЖИ
ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ ПРЕССОВАННЫЕ
г. ВОКЗАЛЬНАЯ
т. 8-927-695-07-

СКИДКА 10%

СКИДКА
10%
НА ВСЮ*
ТЕХНИКУ!
ПРОДАЖА В КРЕДИТ!
САМАРА
ТВ ВИДЕО АУДИО БЫТОВАЯ ТЕХНИКА



...дитяк, а балконом в памперсами
Тогда это был самый ходовой товар. Пачки памперсов хватало на три дня. Мэр В. Гончарик обещал дать Конституционным трем комнаты-
ру. И, в общем-то, сдержал обещание, но квартира оказалась наполовину разбитой. На восстановление требовалось время и деньги. Деньги
ли и не один месяц. К тому же своей однокомнатной квартиры Конституция должна была получить
...что проще получить еще одну трехкомнатную ...
...долларов. Учитывая, что ...
...рез 3 месяца. Где ...
...
...рублей, ...
...Конституция ...
...дубль, чтобы ...
...были произведены ...
...восемь месяцев ...
...АЗС. Медсестра с ...
...эпику, но потом ...
...ливку № 2. И с тех пор ...
...вертрёпки и хождения по ...
...было получить ...
...чем-то большем.

Из центра ...

...читателей с вопросами по детским по-
...начальника отдела детских пособий

...дания детей

...родные ...

...ВЯДИТ

ТЫ ЗНАЕШЬ СВОИ ДЕТСКИЕ?

...
...
...

ТЫ ЗАДАЛ СВОЙ ВОПРОС?

В редакцию поступают звонки от читателей с вопросами по детским пособиям. Ответить на них мы попросили начальника отдела детских пособий Л. Харлесову.

...не рождались тройняшки, где-
...ати, как водится, обещали окру-
...жить большой заботой эту семью.
...Но на самом деле было, мягко гово-
...жем, не совсем так. Об этой семье из-
...вестно только сейчас, когда девочки пошли в дет-
...ский сад.

Рожать Елену местные врачи для перестрахов-
...ки отправили в Саратов. Когда тройняшки появи-
...лись на свет, то весь роддом, сгорая от любопыт-
...ства, ходил смотреть на них и звонил к маме.

От саратовского главврача перешла труба и соци-
...ального развития Елене полагался большой холо-
...дильник, а балаковский завод помог с памперсами.
Тогда это был самый нужный подарок. Пачки памп-
...персов хватало на три дня. Мэр В. Тимофеев по-
...обещал дать Коношенковым трехкомнатную квар-
...тиру. И, в общем-то, сдержал обещанное, но квар-
...тира оказалась наполовину разграбленной. На вос-
...становление требовалось не менее ста тысяч руб-
...лей и не один месяц. К тому же свою однокомнат-
...ную обжитую квартиру Коношенковы должны были
...отдать взамен. Получив ее, они поняли, что проще получить еще одну нормальную од-
...нокомнатную квартиру и снова обменять ее с доплатой. Удачный вариант обмена
...через 3 месяца. Все
...цокомнатной квартире.
...Управляется с
...ни рублей на
...тило ненадолго. Если
...Коношенковых
...дукты, одежду для
...бытии, приносили
...время малютки были закреплены
...АЭС. Медсестра и
...звонку, но потом их передали в детскую поликли-
...нику № 2. И сразу же появились послеобеденные
...прогулки и хождения по
...было получить даже
...чем-то большем.

Из центра «Семья»

...ссылаясь на то, что нет юридических оснований.
Пришлось нанимать няню за свой счет, благо жен-
...щина попалась трудолюбивая и внимательная, а
девочкам относилась как родным.

Денег нужно на все время не хватало, и поэ-
...тому Елена Павлу. Со
...Саша ходил по
...ВРТ. Ефремову, чтобы
...вышеназванного
...Евгений Семе-
...ной согласились
...все оплачивать только 50% от полной стоимости.
...по этому договору
...детсад на более
...дни детей
...ители сделали
...отвратить тройняшек
...рослые и малышки
...но. Лена с улыбкой вспоминает, как проплакала
...сколько дней, опасаясь трудностей
...дения детей.

Теперь все опасения
...ребенке не поняли
...продукты
...сидят на горшках. Эти
...шими. И
...время
...
...
...

История балаковских тройняшек – Даши, Сони и Алены Коношенковых – это не только рассказ о радостях и заботах многодетной семьи, но и укор нашей власти, не способной даже в таких редчайших для нашего города случаях достойно помочь молодой семье.

а – самая
девочка-
ашка

Даша – сообрази-
тельная и организо-
ванная, на общую
жизнь

Соня – ласковая и
послушная девочка

жем, не сомкнув глаз. Об этом стало известно только сейчас, когда девочки вернулись в родной город.

Рожать Елену местные врачи для перестраховки отправили в Саратов. Когда тройняшки появились на свет, то весь штаб, спорил от любопытства, ходил смотреть на них в роддом. Узнав

Из саратовского роддома Елена с большим трудом и вещами раньше тройняшек добралась до Балакова. Там ее ждал сюрприз, а большой холодильник, а балаковский загс – горы памперсов. Хотя это был самый нужный подарок. Пачки памперсов хватало на три дня. Мэр В. Тимофеев пообещал дать Коношенковым трехкомнатную квартиру, но квартиры обещанной, но квартиры

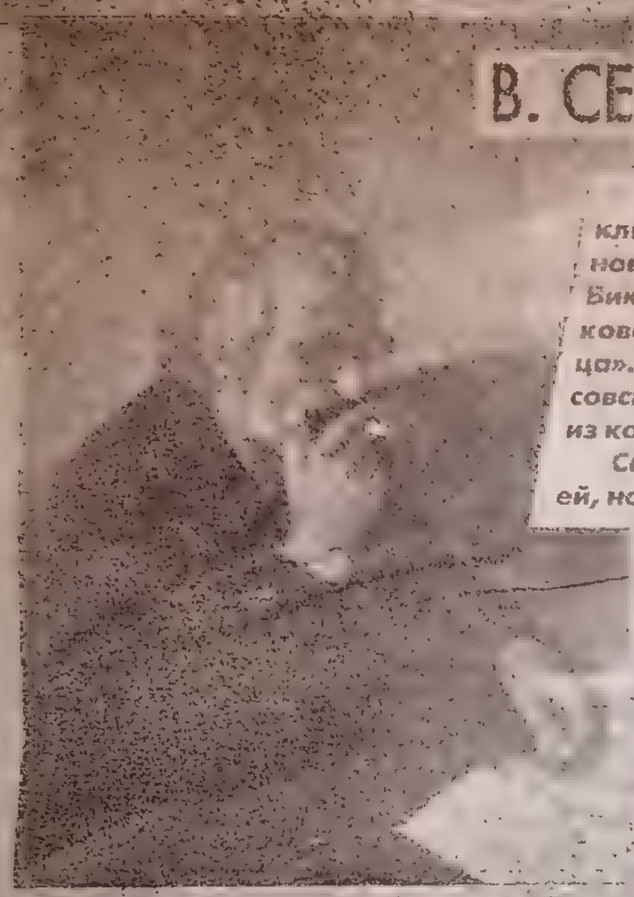
Рыночная экономика сделала свое дело: никто не спорил, отказавшись платить, сославшись на то, что нет юридических оснований. Пришлось нанимать няню за свой счет, благо женщина попалась трудолюбивая и внимательная, а к девочкам относилась как к родным.

Денег мужа на все не хватало, и Елена обратилась за помощью к Ефремову, чтобы он разрешил выделить ей, Ефремовой, место в ведомственном детсаду. Евгений Семенович согласился, но управление образования сейчас оплачивает только 50% от полной стоимости, хотя по закону многодетные матери должны платить

В. СЕРГЕЕНКО: «РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАДО СЕГОДНЯ»

Седьмой театральный сезон БДТ не станет исключением из «правил». Открывать его будет новый главный режиссер – седьмой по счету – Виктор Сергеенко. Это имя уже знакомо балаковским театралам по трагикомедии «Самоубийца». Тот спектакль получился веселым, но с философским началом. Единственно – всех смутил гроб, из которого вставал живой О. Прядко.

Седьмой сезон тоже будет открываться комедией, но французской, о любви и не только...



«Мнимый больной» – это последнее произведение гениального Ж. Б. Мольера. «Больного» в постановке В. Сергеенко будет играть незаменимый О Прядко. Кстати, Виктор Владимирович весьма колоритно выглядит

...ровский театр ... единственного в своем роде сложился ... в БДТ.

Что касается О. Прядко, то его роль в развитии местного театра, по мнению В. Сергеенко, заслуживает особого внимания. Если сейчас Олег Борисович, пожалуй, уйдет из БДТ, то на двери этого культурного очага повесят «замок». Остается надеяться, что этого не произойдет и балаковцы еще не раз порадуются мастерству этого актера.

понятию, как «культовый клан», приживется в Балакове. Хорошо, что он будет, считает новый режиссер. Эти люди сделали бала-

Почему для премьеры выбрано произведение Мольера? Этот вопрос В. Сергеенко задают многие. По мнению режиссера постановка Мольера для балаковских актеров – это ... с ... зрителем хороший ... на ... того, как быстро ... их души. Радоваться жизни надо сегодня, потому, что счастливого завтра может не наступить.

Между прочим, Виктор Владимирович также как его предшественники, почти месяц живет в театре. В служебном кабинете ночует, а в другом – работает, пропадая на репетициях допоздна. Такого энтузиазма и одержимости творчеством сотрудники БДТ не видели уже давно.

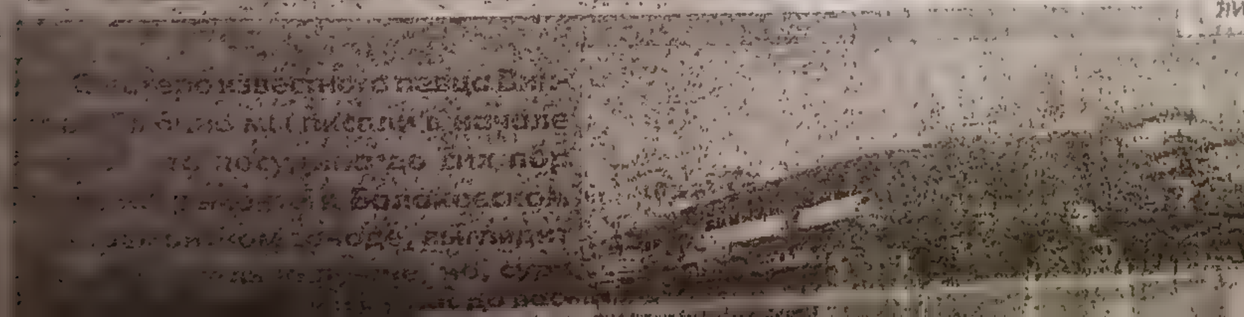
Квартирный вопрос решается, но медленно. Семья режиссера останется жить в Саратове. Жена – актриса ГЮЗа Татьяна Чупикова – не захотела переехать в Балаково. Слухи о несостоятельности нашего театра идут не только по области. Нам повезло. Никто не хочет расставаться. Трое взрослых детей тоже не собираются. Единственный, кто работает в театре, дочь режиссера – студентка театрального отде-

ления Саратовской консерватории. Да и сам Виктор Владимирович в нашем городе оказался почти случайно.

Много лет он возглавлял саратовский муниципальный театр «Версия», который размещался в одном из залов кинотеатра, который был выкуплен частником. В этом году срок аренды заканчивается, и театр может прекратить свое существование. Правда, В. Сергеенко в нем тоже ставит новую пьесу, надеясь, что горькая участь минует детище Балаковского управления культуры. Заключить с ним договор с режиссером на пять лет.

Л. КРУЧИНИНА

РЫБИН СВОИ ВИЗИТЫ НЕ АФИШИРУЕТ



...известного певца Вит... ...ино М. Писсоли в начале ... посудину где-то ... Балаковском ... городе, вытянул ... до песка ...

заводу. Хотел забрать посудину в Москву, где планируется выполнить внутреннюю отделку, но когда увидел, с какой любовью восстанавливают балаковцы катер, поднятый со дна реки под Саратовом, то решил оставить свое детище еще на ... в нашем городе.

ТЕПЕРЬ ИГРАЕТ СТАРУШКУ В КОЛЯСКЕ

Только что в Балакове прошли гастроли Государственного донского казачьего театра. Это не первый визит творческого коллектива в наш город. Театр был создан в ... году заслуженным артистом ... Леонидом Ляпичевым в Волгограде. Не ... у него более тридцати постановок.

Летом с крыши школы во время дождя улетели два листа шифера

БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ МАЛЕНЬКОГО СЕЛА

Такие водонапорные башни – мечта любого села

идут в сто[illegible] села, р[illegible] го на жи[illegible] ном по[illegible] Пр[illegible] Одн[illegible] была [illegible] плохо[illegible] ду-

ТАКОЕ В ДЕРЕВНЕ РЕДКО УСЛЫШИШЬ!

Удивительно, но в Малом Перекопном все местные чуть ли не хором отвечают, что живут они хорошо. Такое в наших деревнях редко услышишь.

В селе есть три частных магазина их ассортимент почти такой же как в городе. Единственное отличие – в них не торгуют водкой. Тамошние предприниматели считают это занятие невыгодным. Слишком дорогая – сельский самогон намного дешевле. Его в основном и пьют.

В настоящее время сельчане пытаются решить проблему сбыта мяса. Слишком низко оценивают его заезжие (и не только) предприниматели. Свинину принимают оптом по [illegible] рублей за килограмм. [illegible] обязательно [illegible] по [illegible] по разу [illegible] просто-

УРОЖАЙ ДАЛСЯ НЕПРОСТО

Малое Пере[illegible] километровую зону А[illegible] тами на электричество [illegible] пользовалось. Но это не [illegible] нешнему руко[illegible] водителю хозя[illegible] другими руководи[illegible] под новое зерно. Взяли гор[illegible] части, отдали зарплату, удалось частично погасить налоги. Арендовали соседние поля Пугачевского [illegible] ластного бюджета р[illegible] на приобретени[illegible] требовалось 245, но об[illegible] ники считают, что этой подачкой облагодетельствовали сельчан.

ВСЕ НОВОСТИ ОБСУЖДАЮТ В ПОЛЕ

Р[illegible] лето на[illegible] бу[illegible] [illegible] ился бли[illegible] [illegible] роду в [illegible] яе полно [illegible] ехать и сеять» [illegible] многие надеют-

[illegible]ало, директор все новости обсуждал с сельчанами прямо в поле.

БЕСПОЛЕЗНЫЕ ТРАТЫ

Несмотря на относительное благополучие в хозяйстве, в селе остается много нерешенных проблем. Давно требуют капитального ремонта все объекты соцсферы. Летом с крыши школы во время дождя улетели два листа шифера. Главе местной администрации пришлось обе[illegible] кабинеты управления образова[illegible] [illegible] не полу-[illegible]

[illegible] обзавелся и фундамент. Теперь на весь ремонт требуется около 800 тысяч рублей, но средства управление образования не выделяет. В Доме культуры, библиотеке, почтовом отделении, обслуживающем три села, картина аналогичная.

Головной боли добавляет и местный водопровод. Ему уже больше 40 лет. Три года назад в Перекопном по[illegible]

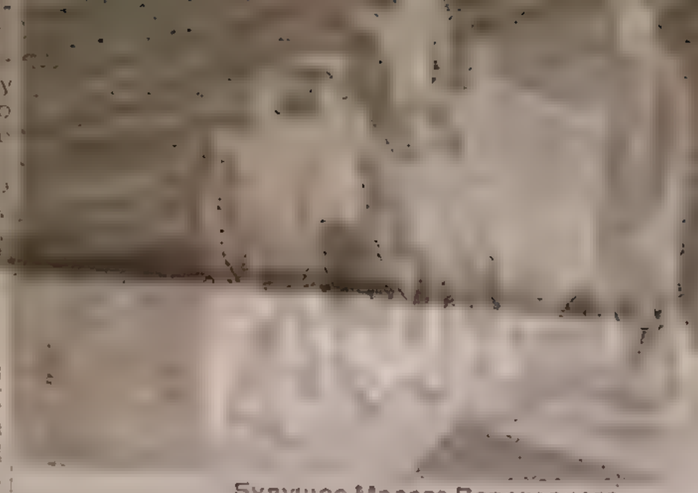
Старинная церковь – память [illegible]

самогон намного дешевле. Его в основном и пьют.

В настоящее время сельчане пытаются решить проблему мяса. Слишком много забивают его заезжие (и не только) предприниматели. Свинину принимают оптом по две рублей за кило, а городские покупатели готовы платить в разы больше. Молодые телочки по этой причине вполне реально увидеть по широким просторам.

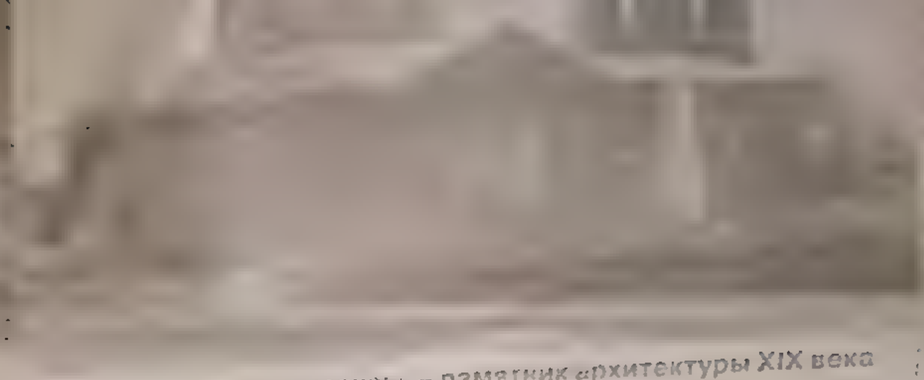
Сейчас хозяйство в Малом Перекопном называется СПК Потапова. Когда-то было два хозяйства имени Потапова и XVI партсъезда. Теперь их объединили в одно целое. Руководит им А. Вишняков. Здесь он родился, вырос, помнит, как в детстве лазил в сады за яблоками.

Несколько лет назад Александр Викторович возглавлял управление сельского хозяйства, но потом снова вернулся в родное село. Его супруга наотрез отказалась уезжать из Перекопного. Воздух в этом селе чистейший, хотя после возведения в Горном завода по переработке химического оружия настроение жителей несколько изменилось. По розе ветров...



Будущее Малого Перекопного

...короткие сроки погасить многолетнюю задолженность по зарплате. Помогли родные коровушки, которых здесь смогли сохранить. Молочн... порядка 450, выручка от продажи молока в летний период доходит до пятисот тысяч рублей. Выручает и растениеводство. Большим спросом пользуется ячмень. За ним каждый день приезжают по 5-6 покупателей. Неплохим в этом году оказался урожай яровой пшеницы, но дался он непросто. В начале посевной пришлось вместе с...



Старинная церковь – памятник архитектуры XIX века

...ся прожить за с... ет ч... подворья, но ... все равно при... пать. За одну тон... ложить полторы тысячи р... зиму требуется не менее пят... тонн.

До недавнего времени в селе два раза в неделю по местному радио передавали сводки с полей, поздравляли сельчан с днем рождения, рассказывали о новостях, но в середине августа из радиорубки, где на время ремонта служебного кабинета разместился А. Вишняков, украли телефон, радио, микрофон. Возможно, новый пастуховый найдет воров. Пока радио...

...Очищенная вода ... по ...зь прогнившим трубам, в ко... ...попадает грунт. Необходимо ...ополнительные средства, ...

...з 9 километров водопров... ...я вода идет лишь по 1,5 км...

В селе есть и своя достопримечательность. В этом году на Пасху открылась церковь. В ней до недавнего времени хранили зерно. Реставрация осуществляется, но работы идут крайне медленно. Удалось привести в божеский вид лишь часть фасада, но службы в храме уже идут.

Л. ТУПИКОВА

ВАХТЕР – ПОСЛЕДНИЙ ИЗ МОГИКАН

Увитый хмелем навес возле подъезда дома 140 по улице Братьев Захаровых сразу привлекает внимание. Этакая зеленая пещерка, в которой хорошо посидеть в летний жаркий день. Рядом расположился роскошный цветник. Создателем чудного уголка является Любовь Александровна Вдовина, живущая в этом подъезде. Она здесь работает вахтером, а в свободное время занимается благоустройством территории.

Любовь Александровна и увитый хмелем навес

...уже давно ликвидир... ...службу?

- Когда УМЖХ ...

...так, что жильцы реши...

...дили за порядком. В... ...нее, чем железная дверь! Нам и ключи от квартир оставляют, и за детьми просят присмотреть. Сре...

...да избирался ... Хотя нам самим ... ...да нет. Детскую ...

...кто-нибудь помогает ... ...а зеленью у подъез...

...раньше работа... ...ратов-гастроли... ...перь вот мы с ним потихонечку в зимся. Видели, возле подъезда красные цветы растут? Так вот, мы ...

Н. САМСОНОВА

САЗАНЛЕЙ ПРЕВРАЩАЕТСЯ

На протяжении двух лет газета «Сутки» рассказывала о трудностях, возникших у управляющей борта...

...ородулинский заливчик... ...ало. Кроме того, господин Ромашин забето... ...ал подъездную дорогу... ...ходящ...

...ул. СТРИЖ

Склад "КОНКОРД"

...Питьевая вода

...терская 1,5	11,90	12,80
Новотерская 0,5 пэт	6,65	7,10
Новотерская 0,5 ст.	6,00	6,40
Новотерская 0,5 ст. элита	6,50	7,00
Нарзан 1,5	6,90	7,20
Ессентуки №4 1,5	7,60	8,20
...№17 1,5	7,60	8,20
...№20 1,5	7,60	8,20
...ая 1,5	8,65	9,20
Смирновская 0,5	5,70	5,90
... 1,5	8,25	9,10
... 0,5	6,00	6,25
... 1,5	6,00	6,80
... 5	5,0...	5,05
...	9,50	9,80

Тел. 66-96-57
32-55-07 (ул. "Кристалл")

ВОИСТИНУ, ЛЮДИ БЕЗ ГЛАЗ

В обычную пятницу, в девять вечера сидел у подъезда дома № 93 по ул. Шевченко тополь-старожил. Он устал тихо клониться к земле, с каждой секундой ускоряя падение. На улице не было ни урагана, ни дровосеков. Просто высохшее с незапамятных времен дерево "устало" ждать, когда его спилят.

– Писали заявки: жалобы ... управления (присматри... ...управления, Ба... ...ялись в состоя... ...тополь ...

ЧУБЕВ ОСТАЛСЯ БЕЗ РАБОТЫ? НО НЕ БЕЗ ЗАРПЛАТЫ!

...ся на должность самостоятель... ...ОМЖ Тимофеич. Теперь у нас ... по дорож... ...устройству, кото... ...ожжей, помойки и мусор ... ул. Ки...

ООО «ИКОМП-БАТАКОВО»

Все виды с фирменной символикой под заказ
Одноразовая посуда
Пленка полиэтиленовая.
Пакеты фасовочные. Пакеты из ПВД, ПНД.
Ленина, 100, оф. 17. E-mail: ...
Тел./факс (8453) 44-12-52; 44-35-22

ДЛЯ СПАЛЬНИ
Мебель
33-26-40

корня падение. На улице не было ни урагана, ни дровосеков. Просто высохшее с незапамятных времен дерево "устало" ждать, когда его спилят.

– Писали заявки, жалобы в домоуправление, [illegible] тоже – бесполезно. Жаловаться некуда – [illegible]

ДЛЯ СПАЛЬНИ
Мебель
33-26-40
Кровать
ширина
ЮВЕЛИРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
а также золотые изделия,
аудиоаппаратуру, бытовую технику
ТЕРЫ КОМПЬЮТЕРНЫЕ
ЯНТАРЯ
УДОБНО!
ные цены!

Викторія

*Корпусная мебель на заказ
*Мягкая мебель, комоды на заказ
*Офисная мебель на заказ
*Торговое оборудование
Телевизоры цветные и черно-белые различных размеров и форматов
*"Горизонт", "Витязь" и т.д.
Пульты

Тел. 22-00-50 ул. Минская, 23 ул. Степная, 48

Весь спектр оборудования
Гарантия. Сбслуживание. Ремонт.

ТОРГОВО-ХОЛОДИЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Отгрузка со склада в Балаково

Торгово-сервисный центр расположен по адресу:
ул. Ак. Жука, 10а
Т/факс: 66-13-44, с 9.00 до 18.00

Официальный дилер ЗАО "Энгельсский трубный завод"

ООО "Урал-Металл"

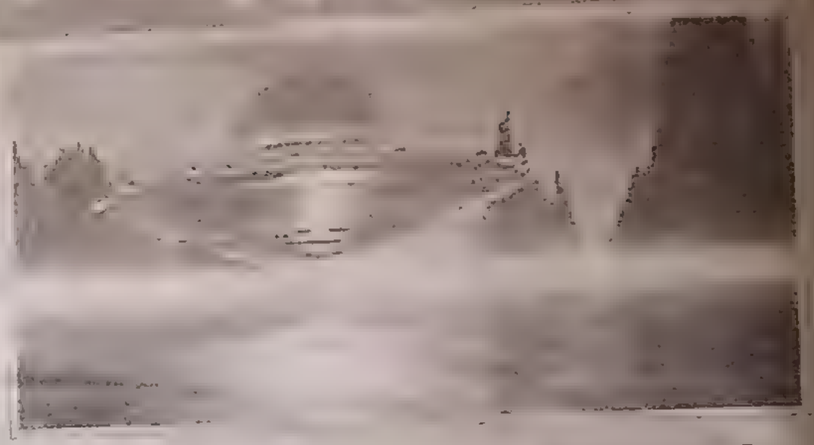
...ляет со склада в Балакове

МЕТАЛЛОПРОКАТ

Испанцы утверждают, что на морском дне, у берегов Испании, может находиться подводная база прищельцев

НЛО ЗВУЧИТ ПОД ВОДОЙ

Странные звуки, напоминающие гул мощных машин, доносятся время от времени с морского дна у северного берега испанского острова Майорка.



По сообщению информационного агентства EFE-COMTEX, их слышали матросы, рыбаки, ныряльщики Феномен наблюдается в зоне между островами Ла-Драгонера и мысом Формен тор. Гул можно различить, просто приложив ухо к воде

Сотрудники Центра под водных исследовании, расположенного в городе Палма, тоже слышали шум из-под воды, но никакого обьяснения этому странному явлению дать пока не могут. По словам одного из подводников, Тони Карбонеллы, звуки повторяются каждые 6-7 секунд, при этом создается впечатление, будто гигантскую стальную трубу роняют на землю с высоты.

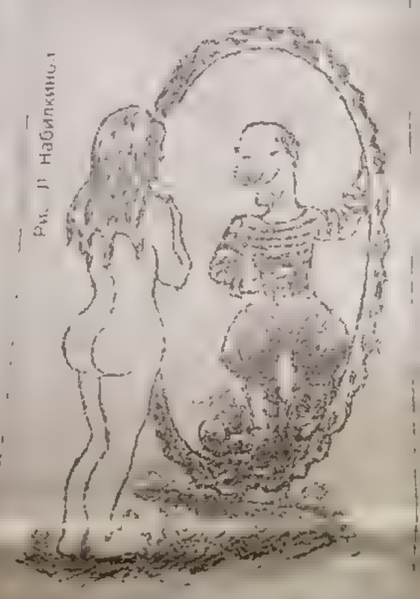
Не исключено, что гул издает одна из пород рыб, обитающих в данном районе, другие уверены, что это просто акустический эффект – мол, звуки доносятся с нефтяных платформ в 500 км от Майорки или с какой-то стройки на берегу. Между тем, по убеждению уфологов, причиной феномена могут являться неопознанные летающие объекты! В начале 70-х годов прошлого века в акватории Майорки не раз наблюдали НЛО, причем некоторые из них появлялись прямо из воды. Исследователи считают, что на дне может находиться подводная база пришельцев, которая могла быть основана десантом тарелочек как раз тридцать лет назад

И наконец, главное. Рельеф морского дна за последнее десятилетие изменился до неузнаваемости. Подводные течения здесь явно ни при чем..

«Мир зазеркалья»

КАРЛИК-НОС И ПОЦЕЛУЙ ВЗАСОС

Одна моя подруга, зализав раны от разлуки с очередным поклонником, возжаждала новой любви. А ее все нет и нет. Ни одного подходящего кандидата на горизонте, хоть плачь. И решила она воспользоваться магией. В журнале «Тайная власть» нашла несложный обряд и претворила его в жизнь.



Надо было раздеться догола, встать перед зеркалом с белой розой в руках (роза должна быть как можно крупнее и красивее) и, проводя по своему обнаженному телу колючим растением в разных местах, прошептать окружающим предметам о своем желании заполучить большую и чистую любовь.

Дело было зимой. Красивые розы стоили дорого, и жадность пересилила жажду любви. Купила она то, что подешевле и попроще. Видимо, соответственно расходам судьба подбросила ей и объект любви; вскоре за ней стал ухлестывать маленький, кривоногий, лысенький, пузатый мужичонка с отвратительным характером.

Как можно было испытывать страсть к такому типу, для всех было загадкой. Даже она сама, принимая ухаживания эдакого «карлика-носа», не могла объяснить в чем дело:

– Не надо мне ничего рассказывать, какой он! Я все сама знаю, не знаю только, ко...

КТО ЗАГНАЛ БУРЕНКУ НА МОГИЛУ?

В детстве нас с братом на лето отправляли в деревню к бабушке, под Новгород. Наш отдых подразумевал и кучу обязанностей: наносить воды, прополоть огород, встретить из стада корову. Вот из-за нее-то все и произошло.

Однажды вечером встречаем мы ее у околицы, а она хвост задрала и помчалась в лес. Мы за ней, но разве ее догонишь? Искали ее часа три и добрели до заброшенного кладбища. Могилки там все провалились, кресты покосились, только кое-где сохранились оградки. Стоит там наша буренка и жует траву. Погнали мы ее через кладбище домой. В этот вечер как-то быстро стемнело. Идем среди могилок, ежимся. И вдруг впереди послышался шум, как будто осторожно идет большая толпа: то там веточка хрустнет, то здесь, шорох, непонятные звуки, шлепки. Перепугались мы до смерти. Кинулись в сторону, а там оградка могильная стоит. Мы – внутрь ее, а корова – вперед нас! Упали на землю, сжались в комок, трясемся. И слышим, как это нечто с двух сторон обошло оградку и растворилось в ночи

Долго мы приходили в себя, прежде чем осмелились оторваться от земли. Начали гнать корову из ограды, а она никак не идет. *Калитка до того узкая, что непонят... она туда пробше...*

Официальный дилер
ЗАО "Энгельсский
трубный завод"
ООО "Урал-Металл"
Предлагает со склада в Балакове
**МЕТАЛЛОПРОКАТ
В АССОРТИМЕНТЕ**
Весь металл сертифицирован
Резка металла и доставка на а/м по заявке
Профнастил, металлочерепица (под заказ)
Звоните: 66-52-96, 22-00-42, 298-32-54, 298-32-55.
Приезжайте: ООО "Урал-Металл"
(1-этажное синее здание налево от старого ж/д вокзала)

Дело было зимой. [illegible] или дорого, а жадность переборола жажду любви. Купила она то, что недели [illegible] в горшке. Видимо, соответственно [illegible] дала судьба подбросила ей и образ любимого; ведь сразу же начала ухаживать за ним: поливать, удобрять, пересаживать в [illegible] горшок. Этой мужичонка с отвратительным характером.

Как можно было испытывать страсть к такому типу, для всех было загадкой. Даже она сама, принимая ухаживания этого «карлика-носа», не могла объяснить себе, в чем дело.

– Не надо мне ничего рассказывать, какой он! Я все сама знаю, не знаю только, как с ним расстаться. Ну не могу я без него, не могу!

Наконец из-за своих страстей она оказалась буквально в метре от психушки и решила избавиться от поклонника. Не тут-то было! Он сам не отставал, да и женщина, вопреки своей воле, бросалась в его объятия, и начинались страстные глубокие поцелуи. Несчастная любовница перепробовала огромное количество ритуалов и заговоров из той же «Тайной власти» – бесполезно. Пришлось подруге идти на поклон к профессионалам. Денег она им отдала много, прежде чем наступило избавление.

Когда она наконец отдышалась после утомительных хлопот, то сделала вывод:

– А все отчего? А оттого, что использовала я дешевый цветочек. Нельзя на себе экономить. В следующий раз буду обмахиваться самым дорогим веником.

О. ПЕТРОВА

гилок, ежимся. И вдруг впереди [illegible] шум, как будто осторожно идет большая толпа: то там веточка хрустнет, то здесь шорох, непонятные звуки, шлепки. Перепугались мы до смерти. Кинулись в сторону, а там ограбка могильная стоит. Мы – внутрь ее, а корова – вперед нас! Упали на землю, сжались в комок, трясемся. И слышим, как это нечто с двух сторон обошло ограду и растворилось в ночи.

Долго мы приходили в себя, прежде чем осмелились оторваться от земли. Начали выгонять корову из ограды, а она никак не выйдет. Калитка до того узкая, что непонятно, как она туда вообще зашла. Пришлось корову бросить и бежать в деревню за подмогой.

Буренку выручать пошел сосед с сыном. Вернулся и говорит:

– Что ж вы, ребята, так перепугались? Не покойники там с нечистой силой гуляли, а стадо кабанов кормилось – любят они на кладбище корешки рыть, земля-то мягкая. Переглянулись мы с братом и подумали: «Кабаны кабанами, а корова-то больше нас испугалась!» Ведь животные, в отличие от человека, живых с мертвыми никогда не путают.

С. МАКСИМОВ

* Астрологический прогноз *

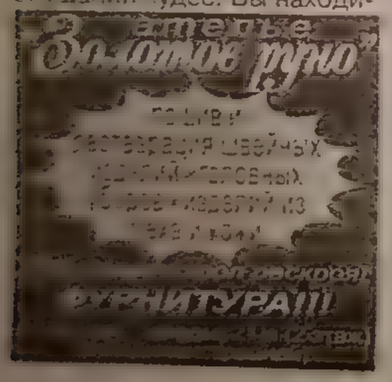
с 23 по 28 сентября

ОВЕН (21.03-20.04).

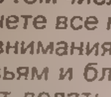
Эта неделя станет благоприятной для Овнов и будет такой же во всех отношениях, в том числе и в любви. Вы станете все меньше и меньше внимания уделять своим друзьям и близким. Чего не стоит делать, так как захватившая вас любовь на самом деле окажется очередной мимолетной интрижкой. Благоприятные дни: 23, 27; неблагоприятные: 28.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).

Вы все можете, чувство уверенности в своих силах не покинет вас еще долгое время. Настроение приподнятое, даже домашние хлопоты могут доставить вам радость. Ваш организм получает способность быть чем-то вроде вечного двигателя. А выходные пройдут в ожидании чудес. Вы находитесь в наилучшей форме, любовь стучится в ваши двери. Если есть возможность, оторвитесь ненадолго от повседневных дел и займитесь собой. Благоприятные дни: 24, 26; неблагоприятные: нет.

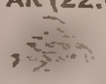


БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).



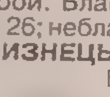
Вас ожидает романтическое приключение. Отбросьте свои сомнения и действуйте по зову сердца. Ваше увлечение может оказаться настолько серьезным, что окажет влияние на всю вашу дальнейшую жизнь. В семейных отношениях у вас не будет проблем, если вы станете больше прислушиваться к мнению близких. Посетите вместе с детьми какое-нибудь культурное мероприятие. Благоприятные дни: 23, 25; неблагоприятные: 22, 27.

РАК (22.06-23.07).



У Раков повысится сексуальная активность, которая будет выражаться не только в активности по отношению к своему постоянному партнеру, но и во флиртах со всеми представителями противоположного пола, которые находятся в этот момент в пределах досягаемого. Уже несвободным Ракам советуем быть внимательнее к окружающим людям. К счастью, дети и хозяйство не требуют от вас много внимания – все идет своим чередом. Благоприятные дни: 22, 26; неблагоприятные: 24, 25.

ЛЕВ (24.07-23.08).



Сейчас вас ожидает оживление связей с дальними родственниками и старыми знакомыми которые немного отвлекут от проблем на личном фронте. Семейная жизнь на этой неделе спокойно протекать не будет. Но вместо того чтобы мотать друг другу нервы каждое утро безосновательными упреками, постарайтесь изменить манеру поведения. Благоприятные дни: 26, 27; неблагоприятные: 23, 28.

ДЕВА (24.08-23.09).

Неделя для вас может оказаться необыкновенной. В вас проснется сильнейшее чувство к своей второй половине. Между вами и вашим любимым человеком, с которым вы идете по жизни, установится полное взаимопонимание. Вполне возможно, что вы заметите, как не хочется приобретать новые контакты, а больше тянет к дому. Ваши родители будут как никогда нуждаться в вашем внимании – не отказывайте им в помощи. Благоприятные дни: 22, 24, 25; неблагоприятные: нет.

ВЕСЫ (24.09-23.10).

В этот период в отношении любви ожидается некоторое охлаждение, которого не стоит бояться и взвинчивать свои чувства искусственно. Дети могут проявить необычный для них интерес к домашнему благоустройству. Не ограничивайте их фантазии, но постарайтесь, чтобы это не пришло в ущерб жилищу. Установите правило, согласно которому [illegible] ничего не будут предпринимать без вашего согласия. Отношения с друзьями значительно улучшатся. Благоприятные дни: 23, 28; неблагоприятные: 26.

СКОРПИОН (24.10-22.11).

Судьба откроет для вас новые пути в личной жизни. Но запутанные отношения с партнером приведут вас в ярость и замешательство одновременно. Вы не знаете, как поступить, и ждете инициативы со стороны вашего партнера. Самый важный момент в развитии ваших отношений наступит в выходные: вы оба осознаете, как много друг для друга значите. Благоприятные дни: 27, 28; неблагоприятные: 23.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).

Хлопоты по хозяйству могут плохо сказаться на вашей карьере, что испортит вам настроение. Но если вы проявите терпение, то быстро справитесь со многими делами, а затем уже с легким сердцем вновь окунетесь в свою любимую работу. Успех вас ожидает в личной жизни, а также в научных изысканиях, которыми вы в последнее время занимаетесь. Вас ждут интересные знакомства с очень привлекательными представителями противоположного пола. Не упустите возможности пообщаться с нужными и интересными людьми. Благоприятные дни: 23, 25; неблагоприятные: 28.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).

В начале недели у вас появится непреодолимое желание *украсить свое жилище*: в вас проснется талант дизайнера, художника-оформителя. Если вы не сделаете ремонт в квартире, то по крайней мере переставите по-новому мебель. Вам следует избегать рассеянности в мелочах, так как это может привести к неожиданно крупным неприятностям. Благоприятные дни: 23, 24; неблагоприятные: 25, 28.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).

В это время практически всех Водолеев посетит большая любовь. На этой неделе вы почувствуете себя необычайно привлекательными и незаменимыми. Вы будете на высоте. Вы похорошеете и посвежеете, чем несказанно удивите не только собственного партнера, но и всех знакомых. Все дело в вашей влюбленности. Даже если вы несвободны и имеете детей, вам не избежать любовного приключения. Но будьте осторожны! Вам стоит подумать над тем, с кем завести роман. Может стоит обновить отношения с вашим настоящим партнером. Встречи на стороне могут закончиться разрывом с законным партнером. Благоприятные дни: 26, 28; неблагоприятные: 22, 25.

РЫБЫ (20.02-20.03).

А у Рыб наступает *время спокойствия* и благополучия. Вам стоит заняться собой, своими детьми. Не нужно искать приключений, чтобы скрасить эту спокойную полосу жизни. Подумайте над тем, что, может, пора что-то изменить в ваших отношениях с любимым человеком. Дети порадуют вас успехами в школе и желанием помочь вам с домашними делами. Родители не будут вас тревожить своими поучениями и советами. Вам давно пора отдохнуть от острых переживаний и расслабиться. Благоприятные дни: 23, 24; неблагоприятные: 26, 28.

ОРТ

06.00 «Доброе утро!»
08.00 Новости
09.10 Т/с. **«ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»**.
09.00 Новости
09.20 Т/с **«ДВЕ СУДЬБЫ»**.
10.20 Боевик. **«ВИКИНГИ»**, 2 с.
11.40 Т/с. **«ТВИНИСЫ»**
12.00 Новости.
12.20 «Город женщин».
13.10 Х/ф **«УТРЕННИЙ ОБХОД»**.
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд 3».
15.40 «Ералаш».
16.00 Т/с. **«БЕРЕГ МЕЧТЫ»**
17.00 «Большая стирка».
18.00 Вечерние новости.
18.30 Док. детектив «Иномарки от мертвых душ». Дело 2003г.
19.00 «Основной инстинкт».
19.50 «Поле чудес» с Л. Якубовичем.
21.00 «Время».
21.30 «Фабрика звезд 3».
22.50 «Что? Где? Когда?»
00.10 Боевик. **«СУПЕРАГЕНТ САЙМОН»**.
Комедийный боевик для подростков, который под настроение могут посмотреть и взрослые. Саймон Сез, суперагент Интерпола, мастер восточных единоборств и любимец женщин, находясь на отдыхе на юге Франции, встречает бывшего коллегу, который втягивает его в сумасшедшее дело, касающееся похищения, шантажа, государственных секретов.
Режиссер: Кевин Элдерс.
*В ролях: **Деннис Родмэн, Дэйн Кук,** Рикки Хэррис, Эмма Сьоберг, Джон Гинетт, Филип Николич.*
01.40 Триллер **«КЭРРИ»**.
03.30 «Сатирикон Феллини».
05.40 «Шутка за шуткой».

Россия

05.00 «Доброе утро!»
08.45 Т/с. **«КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА»**, 4 с.
09.50 «Аншлаг».
10.45 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Мусульмане».
12.00 ГТРК «Саратов».
12.30 «Колоссальное хозяйство».
12.50 Детектив. **«МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ»**. **«АПТЕЧНЫЙ КАРТЕЛЬ»**, 2 с.
13.50 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Комната смеха».
15.30 «И. Чурикова. Судьбе не изменить».
16.25 «Дежурная часть».
16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 «В поисках приключений».
18.10 Мелодрама. **«УНДИНА»**.
19.05 «Вторая половина».
20.00 «Вести».
20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 «Народный артист».
21.50 «Юрмалина-2003». Вечер М. Задорнова.
23.35 Результаты голосования - «Народный артист - Ваш выбор!».
23.50 Боевик. **«ОПЕРАЦИЯ»**.
01.35 Х/ф **«КРОВАВАЯ ЛУНА»**.
03.15 Дневник «Кубка Кремля-2003».
03.40 «Дорожный патруль».
04.00 Т/с: **«АНГЕЛЫ ЧАРЛИ»**; **«КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77»**.

ТНТ

06.00 Завтрак с Дискавери.
06.55 «Глобальные новости».
07.00 М/ф **«НУ, ПОГОДИ!»**.07.15 М/с: **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»**; **«ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ»**; **«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**
08.30 Русская усадьба 2
09.00 Завтрак с Дискавери
10.05 Комедия. **«ЗНАК «ФУРАКС»**. (Франция)
12.15 М/с: **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»**; **«КОТОПЕС»**.
13.05 М/с. **«ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ»**.
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Т/с. **«НОВАЯ ЖЕРТВА»**.
15.00 Т/с. **«НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2»**
15.55 Борьба за «Дом».
16.55 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 ТВ-мен спешит на помощь.
*19.30 Местное ТВ.
20.00 Окна.
21.00 Борьба за «Дом»
22.00 Комедия. **«ТУАЛЕТ БЫЛ ЗАПЕРТ ИЗНУТРИ»**
С автобусной остановки возле Гаспаром Гюэном обнаружена сумка с оружием, и история, причем весьма странная, начинается. Гаспар исчез бесследно, как будто его никогда не существовало
Режиссер: Патрис Леконт
В ролях: Колюш, Жан Рошфор, Ролан Дюпийар, Даниэль Эвену
*00.30 Местное ТВ.
01.10 Окна.
02.10 Наши песни.
02.15 Т/с. **«ПЕРВАЯ ВОЛНА»**.
03.15 Т/с. **«КОМИССАР ШИМАНСКИ»**.

НТВ

05.55 Программа передач.
06.00 «Утро на НТВ».
08.20 Д/ф «Черный октябрь Белого дома». 1 и 2 с.
10.00 «Сегодня утром».
10.20 Погода на завтра
10.25 «Без рецепта». Доктор Бранд.
11.05 «Фактор страха».
12.00 «Сегодня» с К. Поздняковым
12.30 «Красная стрела».
12.40 «Страна советов».
13.35 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4»**
14.50 «По праву».
15.00 «Сегодня» с К. Поздняковым
15.35 Ток-шоу «Принцип домино». «Как прожить на халяву?».17.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
17.30 «Их нравы» с Дм. Захаровым
18.25 «Национальная безопасность: страховка от страха». Расследование НТВ.
19.00 «Сегодня».
19.35 «Свобода слова» с С. Шустером.
20.55 Х/ф **«СУДЬЯ ДРЕДД»**.
23.40 Супербокс: М. Грант против Д. Айзона.
00.15 Х/ф **«ЛЮБОВНИК»**.
02.30 Т/с. **«ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО»**.
03.15 Программа на завтра.

СТС

06.00 Т/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА»**.
06.30 М/ф
07.00 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ»**.
07.30 Т/с. **«ДРУЗЬЯ»**.
08.00 Т/с. **«ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА»**.
09.00 «Афиша».
09.30 Х/ф **«ТРИ НИНДЗЯ. ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ НА ГОРЕ МЕГА»**.
11.30 Т/с. **«ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ»**
12.00 Истории в деталях.
12.30 Т/с. **«СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО»**
13.30 Т/с. **«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ»**.
14.00 М/ф, м/с **«ПИНКИ, ЭЛМАЙРА И БРЕЙН»**. **«НОВЫЙ БЭТМЕН»**. **«ПРОЕКТ «ЗЕТА»**.
16.00 Т/с. **«ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ»**.
17.00 Т/с. **«ДРУЗЬЯ»**.
17.30 Т/с. **«ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»**.
18.00 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
19.00 33 квадратных метра.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА»**.
21.00 Х/ф **«БЕЗ ЛИЦА»**
00.00 Детали
00.30 Х/ф **«ТРАНЗИТ»**
02.20 Кресло.
03.00 Д/с. Писатели, поэты.

REN-TV

12.25 Д/ф «Дикая планета»: «Большой парад животных»
13.00 **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ»**.
13.55 Мировые розыгрыши
14.30 «24».
14.50 Т/с. **«ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?»**
16.00 М/с: **«СУПЕРШОУ БРАТЬЕВ МАРИО»** (США)
16.25 М/с. **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ»**; **«МАСКА»**.
17.20 Драма. **«КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ»**, 6 с.
*19.00 Местное ТВ.
22.05 Т/с. **«СУПЕРТЕЩА ДЛЯ НЕУДАЧНИКА»**, 2 с.
23.15 Х/ф **«ПЕРЕХВАТЧИКИ 2»**.
Существо внеземного происхождения проникает на АЭС, уничтожает весь персонал и охрану. Информация об этом поступает в секретное правительственное агентство «Перехватчики», которое занимается наблюдением за пришельцами. Агентство направляет команду своих лучших профессионалов с задачей обезвредить агрессивного «гостя».
Режиссер: Филлип Дж. Рот.
В ролях: Оливье Грюнер, Роджер Р. Кросс, Эдриенн Уилкинсон.
01.20 «24».
01.40 Х/ф **«ЗАПАХ ЭММАНУЭЛЬ»**. (Франция).
03.45 Лучшие клипы мира.
04.10 **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ»**.

ПРАЧЕЧНАЯ «Юся»
35-14-53
Прием и доставка заказа с выездом на дом!
ТАКСИ «БАРС»
35-66-35
ГРУЗОТАКСИ
ПЕЧАТЬ ЦВЕТНЫХ ФОТОГРАФИЙ Тел. 22-88-91
Милые дамы! AVON! ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ!
Магазин-салон «Компьютер Плюс»
Официальный торговый представитель «Microsoft»
Мониторы, принтеры, сканеры, копиры,
Компьютеры,
картриджи, заправка, мультимедиа.
Скидки, продажа в кредит.
ул. Ленина, 112, тел.: 35-00-53, 44-90-09

ОРТ
Россия
ТНТ
НТВ
СТС
REN-TV

35-14-53
Прием и доставка заказа с выездом на дом!
35-66-35
РУБОТАКСИ
ФОТОГРАФИЙ Тел. 22-88-91
ПРИГЛАШАЕТ
Компьютеры,
картриджи, заправка, мультимедиа.
Скидки, продажа
ул. Ленина, 112, тел. 35-66-53, 44-90-09

ОРТ

06.00 Новости.
06.10 Х/ф **«ГОНКИ «ПУШЕЧНОЕ ЯДРО»**.
Созвездие любимых актеров и голливудские автомобильные трюки в стремительной приключенческой комедии о знаменитом авторалли через всю Америку. Победить в гонках «Пушечное ядро» - мечта каждого ее участника. Но осуществление этого желания связано с огромным риском для жизни - гонки-то без правил..
Режиссер. *Хол Нидем.*
В ролях: *Берт Рейнольдс, Френк Синатра, Ширли Маклейн, Телли Савалас, Дон Де Луиз, Дин Мартин, Мерилу Геннер.*
08.00 Т/с. **«ТВИНИСЫ»**.
08.20 «Играй, гармонь любимая!».
09.00 «Слово пастыря».
09.10 «Здоровье».
10.00 Новости.
10.10 «Смак».
10.30 «Д. Копперфилд. Разоблаченная иллюзия».
11.00 «Интересное кино».
12.00 Новости.
12.10 Национальное географическое общество представляет: «В тени Везувия».
13.00 Концерт Е. Крылатова.
13.40 «Путешествия натуралиста».
14.15 Дисней-клуб.
14.40 «Умницы и умники».
15.20 Д/ф «Ленин и бандит».
15.50 Комедия. **«ОТПЕТЫЕ МОШЕННИКИ»**.
18.00 Вечерние новости.
18.20 «Песня года. Осень».
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время»
21.30 «Розыгрыш»
22.30 «Золотой Граммофон».
23.30 Боевик. **«РОБОКОП 3»**.
01.20 Х/ф **«ЖЕЛТАЯ ПОДВОДНАЯ ЛОДКА»**.
03.10 Х/ф **«КОНФОРМИСТ»**.
05.10 «Тайны океанских глубин»

РОССИЯ

06.00 Комедия. **«БРЕЛОК С СЕКРЕТОМ»**.
07.05 М/ф: **«МАРТЫНКО», «ГАГАРИН»**.
07.20 Т/с. **«ДРАКОША И КОМПАНИЯ»**.
07.45 «Золотой ключ».
08.05 «Русское лото»
08.35 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ»**. (США).
08.50 «Большая перемена».
09.15 Маленькие комедии **«ХА»**.
09.30 Результаты голосования - «Народный артист - Ваш выбор!».
09.45 «Утренняя почта».
10.20 «Не скучай!» с М. Евдокимовым.
11.20 «Сам себе режиссер».
12.15 «Крутой маршрут».
13.15 Клуб сенаторов.
14.00 «Вести».
14.20 Х/ф **«СТРЯПУХА»**
15.45 Маленькие комедии **«ХА»**.
16.00 Футбол. Чемпионат России. «ЦСКА» - «Динамо» (Москва). Прямая трансляция со стадиона «Динамо».
18.00 «Кубок юмора».
20.00 «Вести».
20.25 Зеркало.
20.50 «Честный детектив».
21.20 «Аншлаг».
22.20 Х/ф **«МАЧЕХА»**. (США).
00.50 Х/ф **«ПОБЕГ»** (США).
03.05 Дневник Международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2003».
03.35 Т/с. **«КЛОУН»**. (Германия).
04.30 -05.58 «Евроньюс» на русском языке.

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного ТВ
07.00 Шоу Бенни Хилла.
07.15 Неизвестная планета.
07.40 Т/с. **«ТАЙНЫ ЧЕТЫРЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ»**.
08.40 Т/с. **«МОЯ РОДНЯ»**.
09.05 «Фигли-Мигли».
09.30 Каламбур.
10.00 Завтрак с Дискавери. «Охотник на крокодилов».
11.00 Микс файт: бои без правил.
*11.30 Местное ТВ.
12.05 Комедия. **«ТУАЛЕТ БЫЛ ЗАПЕРТ ИЗНУТРИ»**.
13.50 Шоу Бенни Хилла.
14.25 «Фигли-Мигли».
14.55 Каламбур.
15.30 Т/с. **«ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ»**.
16.00 Борьба за «Дом»
17.00 Т/с. **«САША+МАША»**
17.30 Т/с. **«МОЯ РОДНЯ»**
18.00 Запретная зона
*19.00 Местное ТВ
19.30 «Фигли-Мигли»
20.00 Бремя денег
21.00 Борьба за «Дом»
22.00 Комедия. **«БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ»**.
00.10 Микс файт: бои без правил.
00.40 Драма. **«СТИЛЕТ»**
Ветеран вьетнамской войны по прозвищу Стилет навещает своего бывшего однополчанина, чтобы вместе отправиться на рыбалку, как они когда-то мечтали. Но Дэйв не очень-то рад приезду боевого товарища. Между Стилетом и сестрой его друга завязывается роман, который неожиданно вызывает у Дэйва взрыв гнева и раздражения...
Режиссер: *Дэвид Джоунс.*
В ролях: *Роберт де Ниро, Эдд Харрис, Кэти Бэйкер, Чарльз Даттон, Элизабет Франц, Том Избелл, Лаудан Уэйнрайт.*
03.00 Т/с. **«КОМИССАР ШИМАНСКИ»**.

НТВ

06.30 Программа передач.
06.35 Боевик. **«ЯРОСТЬ КОСМОСА»**. (США).
08.00 «Сегодня».
08.15 Погода на завтра.
08.20 «Улица Сезам».
08.45 «Та-ра-рам!»
08.55 «Без рецепта». Доктор Бранд.
09.30 Обозреватель.
10.05 «Кулинарный поединок: кумиры эстрады. Б. Краснов - М. Амаев».
11.00 «Квартирный вопрос: тропический бум».
11.55 Спорт «Лото 6 из 49».
12.00 «Сегодня» с К. Позняковым.
12.10 Погода на завтра.
12.15 Экспедиция Т. Баженова «Дикий мир».
13.00 Х/ф **«БАЛБЕСЫ»**. (США)
15.05 «Своя игра».
16.00 «Сегодня» с К. Позняковым
16.15 «Женский взгляд» О. Пушкиной, Е. Проклова.
16.55 Боевик. **«АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». «СВИДЕТЕЛЬ»**
18.10 «Совершенно секретно: трудно быть русским»
19.00 «Личный вклад» с А. Герасимовым.
20.00 Х/ф «КАВКАЗСКАЯ РУЛЕТКА».
21.55 Детектив. **«8 МИЛЛИМЕТРОВ»**. (США)
00.25 «Ночные музы»
01.00 «Стиль от...» Р. Литвиновой.
01.10 «Просто цирк»
01.40 «Про дизайн».
02.10 Т/с. **«ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО»**. (США).
02.55 -03.00 Программа передач на завтра.

СТС

06.00 Музыка на СТС.
06.30 Х/ф **«МАЛЬЧИК С ПАЛЬЧИК»**.
08.00 Улица Сезам.
08.30 М/ф **«ДВЕ СКАЗКИ», «ПРО ПОЛОСАТОГО СЛОНЕНКА»**
Джуниор.
09.00 М/с **«КАК ДЕЛА У МИМИ?»**
09.30 М/с. **«ФЛИППЕР И ЛОПАКА»**.
10.00 М/с. **«АЛЕКС И АЛЕКСИС»**.
10.30 М/с. **«ПУЧЧИНИ»**.
10.45 М/с. **«НИК И ПЕРРИ»**.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 Т/с. **«ДИНОТОПИЯ»**.
13.00 Х/ф **«НЕПРИЛИЧНОЕ ВЕЗЕНИЕ»**.
15.00 Скрытая камера
16.00 О.С.П.-студия
17.00 Истории в деталях
Специальный выпуск
17.30 Скрытая камера
18.00 Х/ф **«БЕЗ ЛИЦА»**
21.00 Х/ф **«ДРУГИЕ 48 ЧАСОВ»**
Режиссер
В ролях
23.00 Х/ф **«ПОСЛЕДНИЙ ДЕВСТВЕННИК АМЕРИКИ»**
Друзья-тинэйджеры сестра-близнец
ча работу, попро
ходит любовь,
соперниками
Режиссер: *Боаз Дэвидсон*
В ролях: *Лоренс Моносон, Френклин, Стив Энтин, Джо Руоло.*
01.00 Х/ф **«МИЛЛИОН В БРАЧНОЙ КОРЗИНЕ»**.
02.30 Х/ф **«ЗВЕЗДНЫЙ ПУТЬ»**

REN-TV

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного ТВ
06.30 Музыкальный канал
07.30 Д/ф «Дикая планета»: «Тутанхамон: в поисках затерянного фараона».
08.30 М/с. **«ХИТКЛИФ»**.
08.55 М/с. **«СУПЕРПОРОСЕНОК»**. (США).
09.20 М/с. **«БИТЛБОРГИ»**.
09.40 М/с. **«СИМПСОНЫ»**.
10.35 М/с. **«ДЯТЛОw's»**.
11.05 «Очевидец».
11.40 Х/ф **«ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО»**. (США).
Сказка для взрослых. В современном Нью-Йорке живет Вирджиния. Катаясь на велосипеде, она случайно сбивает собаку и приводит ее домой. Пес необычный: он понимает речь людей, может общаться с ними и даже говорить. Выясняется, что это [illegible] Вендэлл из [illegible]
Режиссер Д. [illegible]
В ролях С. Кохн, Д. [illegible], Дж. Лавоквайт, Дж. Нанн.
12.55 Д/ф «Отражение»: «Ин[illegible]
[illegible] 24».
[illegible] Боевик. **«ОТВЕТНЫЙ ХОД»**
15.40 Т/с. **«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»**.
16.45 Все для тебя.
[illegible] Классика юмора.
17.45 Т/с. **«ГЛАВНЫЕ РОЛИ»**.
18.40 Комедия. **«ЧУДОВИЩЕ»**. (Франция).
20.55 Т/с. **«БЕС В РЕБРО»**.
21.30 М/с **«ДЯТЛОw's»**
22.00 Боевик. **«ГОТОВ К УБИЙСТВУ»** (США).
[illegible] 24.
[illegible]20 Драма. **«ИСТОРИЯ ОБЫКНОВЕННОГО БЕЗУМИЯ»**. (Италия-Франция).
[illegible] Д/ф «Дикая планета»:
[illegible]
[illegible]
[illegible] канал

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ВИТАДЕНТ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА
Пенсионерам – скидка 15%
ул. Свердлова, 25 (д/с за «Олимпией»); тел. 35-25-85
РЕЖИМ АНТИСПИД

ПРОДАМ КИРПИЧ
с доставкой
Тел. 44-12-98 (днем)
33-53-29 (вечером)

МАГАЗИН
«ВЫГОДНЫЙ»
ПОСУДА, ЭЛЕКТРОТОВАРЫ, ХОЗТОВАРЫ
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ
жилгородок, Пионерская, 1А
дет.сад, маг. «Хозяин», 2 этаж

САХАР
КРУПЫ
МУКА
и мн. другое
Тел.: 22-61-34
Промзона 2, база "Надежда"

ВОСКРЕСЕНЬЕ – 28 СЕНТЯБРЯ

ОРТ

06.00 Новости.
06.10 Х/ф **«ВАЛЕНТИНА»**.
08.00 Т/с. **«ТВИНИСЫ»**.
08.20 «Служу Отчизне!».
08.50 Дисней-клуб. **«ЛЕГЕНДА О ТАРЗАНЕ»**.
09.10 «В мире животных».
10.00 Новости.
10.10 «Налутевые заметки».
10.30 «Пока все дома».
11.10 «Дачники».
12.00 Новости.
12.10 «Дог-шоу».
13.00 «Смехопанорама».
13.30 «Клуб путешественников».
14.15 Дисней-клуб. **«МЫШИНЫЙ ДОМ»**.
14.40 Х/ф. **«ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА»**.
16.30 Национальная премия «Учитель года».
17.40 Праздничный Ералаш.
18.00 Времена.
18.50 «КВН-2003». Высшая лига.
21.00 «Время».
21.40 Боевик. **«ВУЛКАН»**.
23.40 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Э. Холифилд – Д. Тони.
00.40 Боевик. **«ЧЕЛОВЕК ПРЕЗИДЕНТА»**.
02.30 «Реальная музыка».
03.00 Триллер **«ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ»**.
05.10 «Новые чудеса света». «Асуанская плотина».
05.40 «Шутка за шуткой».

ХИХАНЬКИ-ХАХАНЬКИ

Женщина подходит к кассе супермаркета, чтобы расплатиться за покупки, открывает сумочку, и оттуда прямо на кассира выпрыгивает мышь! Кассир:
– Простите, позвольте поинтересоваться, вы всегда носите с собой пушку?
– Нет, дело в том, что муж не захотел со мной по магазинам ходить и я тоже решила сделать ему маленькую пакость.

Россия

06.00 Х/ф **«РАСПИСАНИЕ НА ПОСЛЕЗАВТРА»**.
07.20 Т/с. **«ДРАКОША И КОМПАНИЯ»**.
07.45 «Мир на грани».
08.10 «Военная программа» А. Сладкова.
08.30 Студия «Здоровье».
09.05 «ТВ Бинго-шоу».
09.25 ГТРК «Саратов».
10.05 «В «Городке». Отчет за сентябрь.
10.40 «Сто к одному».
11.30 «Вокруг света».
12.25 «Диалоги о животных».
13.15 «Парламентский час».
14.00 «Вести».
14.20 Комедия. **«АС»**.
АС – карточный игрок. После очередной игры и крупного выигрыша его убивают, но на этом его карьера не заканчивается. А начал приключения сорвиголовы из провинции обыгрывать его в жилищных условиях.
Режиссер: Кастеллано Дзиджери.
В ролях: Адриано Челентано, Эдоардо Фенек, Ренато Сальватори.
16.10 «Форт Боярд».
17.50 «Лучшие песни».
19.50 В «Городке».
20.00 «Вести недели».
21.10 «Специальный корреспондент».
21.35 Х/ф **«ТУРБУЛЕНТНОСТЬ»**. (США).
23.35 Триллер **«ОТЗВУКИ ЭХА»**. (США).
Том Вицки, служащий из Чикаго, симпатичный человек и прекрасный семьянин, сам превратил свою жизнь в сплошной кошмар. Все было прекрасно до того дня, когда на одной из вечеринок он позволил себя загипнотизировать...
Режиссер: Дэвид Коэп
В ролях: Кевин Бэйкон, Катрин Эрби, Иллеана Дуглас, Лиза Уайт, Кевин Дани.
01.35 Дневник Международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2003».
02.00 «Горячая десятка».
02.55 Т/с. **«СЕМЬ ДНЕЙ»**.
03.50 «Евроньюс».

ТНТ

07.00 Шоу Бенни Хилла.
07.15 Неизвестная планета.
07.40 Т/с. **«ТАЙНЫ ЧЕТЫРЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ»**.
08.40 Т/с. **«САША+МАША»**.
09.05 «Фигли-Мигли».
09.30 Каламбур.
10.00 Завтрак с Дискавери. «Охотник на крокодилов».
11.00 Микс файт: бои без правил.
11.30 Местное ТВ.
12.05 Комедия. **«БУДЬТЕ МОИМ МУЖЕМ»**.
14.05 Шоу Бенни Хилла.
14.25 «Фигли-Мигли».
14.55 Каламбур.
15.30 Т/с. **«ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ»**.
16.00 Борьба за «Дом».
17.00 Комедия. **«САША+МАША»**.
17.30 Т/с. **«МОЯ РОДНЯ»**.
18.00 Время денег.
19.00 Шоу Бенни Хилла.
19.30 «Фигли-Мигли».
20.00 Запретная зона.
21.00 Борьба за «Дом».
22.00 Комедия. **«ВАС ОЖИДАЕТ ГРАЖДАНКА НИКАНОРОВА»**.
00.00 Микс файт: бои без правил.
00.35 Драма. **«СЛЕЗЫ НЕБА»**. (США).
Весной 1939 года, когда немецкий фашизм окреп и уже готов был двинуться в наступление на Восточную Европу, Питер Штайнер вернулся из Англии в Чехословакию, в Судеты. Здесь он встретил и полюбил Сесилию – девушку-еврейку. Во что бы то ни стало Питер решил спасти свою любовь.
Режиссер: Ллойд Симандл
В ролях: Стивен Никодс, Беата Позник, Лиша Сноугроуз.
02.50 Классика бокса на ТНТ
03.50 Т/с. **«КОМИССАР ШИМАНСКИ»**.

НТВ

06.15 Программа передач.
06.20 Х/ф. **«ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ»**.
07.50 Лотерея АвтоВАЗ.
08.00 «Сегодня».
08.15 Погода на завтра.
08.20 Т/с. **«ГОЛУБОЕ ДЕРЕВО»**. (Аргентина).
09.00 М/ф. **«ШАПОКЛЯК»**.
09.20 Лотерея «Шар удачи».
09.35 «Едим дома» с Ю. Высоцкой.
10.10 «Растительная жизнь».
10.45 «Военное дело».
11.20 «Апельсиновый сок» с В. Соловьевым.
11.55 Играем в «Кено».
12.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
12.10 Погода на завтра.
12.15 «Все сразу!».
13.05 Х/ф. **«ЧУЖИЕ ПИСЬМА»**.
14.55 «Вкусные истории».
15.05 «Своя игра».
16.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
16.20 «Их нравы» с Дм. Захаровым.
17.10 Т/с. **«АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». «СУТЕНЁР»**.
18.20 «Преступление в стиле «модерн»: астральное дело».
18.55 Х/ф **«ПРАКТИЧЕСКАЯ МАГИЯ»**. (США).
21.00 «Намедни» с Л. Парфеновым.
22.30 «Фактор страха».
23.25 Боевик **«ДОСТАВКА»** (США).
01.25 «Журнал Лиги чемпионов».
01.55 «Ленивая ночь».
02.35 -02.45 Программа передач на завтра.

САЛОН СОТОВОЙ СВЯЗИ
Титова, 35. т. 66-0000
ПРИЯТНЫЕ ЦЕНЫ НА СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ПОДКЛЮЧЕНИЕ
Живи мобильно!
БИЛАЙН GSM

СТС

06.00 Музыка на СТС.
06.30 Х/ф **«ВОЖДЬ БЕЛОЕ ПЕРО»**.
08.00 Улица Сезам.
08.30 М/ф **«КАНИКУЛЫ БОНИФАЦИЯ». «ПАПА, МАМА И ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**. Джуниор.
09.00 М/с. **«ЛАЛИШ – МАЛЕНЬКИЙ БАШМАЧНИК»**.
09.30 М/с. **«ФЛИППЕР И ЛОЛАКА»**.
10.00 М/с. **«ПРОСТО НОРМАН»**.
10.30 М/с. **«ПУЧЧИНИ»**.
10.45 М/с. **«НИК И ПЕРРИ»**.
11.00 Утро с Киркоровым.
12.00 «Динотопия».
13.00 Х/ф **«ДРУГИЕ 48 ЧАСОВ»**.
15.00 Скрытая камера.
16.00 «Кресло».
17.00 Истории в деталях.
17.30 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ». «КУКОЛКА»**.
19.00 «Самый умный».
21.00 Х/ф **«ОЧЕНЬ СТРАШНОЕ КИНО»**.
22.50 Супер!
23.50 Х/ф **«ПРИРОДНЫЙ ДАР»**.
02.30 -04.20 Х/ф **«ГРИЛЬ-БАР «ПОРОХ»**.

REN-TV

06.30 Музыкальный канал.
07.35 Д/ф «Дикая планета» «Барракуда». (США).
08.35 М/с. **«ХИТКЛИФ»**.
09.00 М/с. **«СУПЕРПОРОСЕНОК»**.
09.25 М/с. **«БИТЛБОРГИ»**.
09.45 М/с. **«СИМПСОНЫ»**.
10.40 Т/с. **«ВОВОЧКА 3»**.
11.20 Мировые розыгрыши.
11.55 Х/ф **«ДЕСЯТОЕ КОРОЛЕВСТВО»**. (США).
12.55 Военная тайна.
13.30 «24».
13.50 «01:52».
14.05 Х/ф **«ОДИН ШАНС ИЗ ТЫСЯЧИ»**.
16.00 Т/с. **«ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА»**.
17.15 «Лучшие шоу мира».
18.20 Т/с. **«ГЛАВНЫЕ РОЛИ»**.
19.25 Боевик. **«ГОТОВ К УБИЙСТВУ»**. (США).
21.30 Д/ф «Отражение». «Индийская защита».
22.00 Боевик. **«ПОД ОТКОС»**. (США).
00.00 Т/с. **«БЕС В РЕБРО»**.
00.40 Триллер **«БЬЮЩИЙ БЕЗ ПРОМАХА»**. (Германия).
02.20 Д/ф «Дикая планета»: «Барракуда». (США).
03.10 Ночной муз. канал.

Синолеум
Синтерос
Sintelon
Официальный представитель в Волгограде
Вы ведете много
междугородных переговоров?
Вы часто общаетесь с
иногородними
поставщиками, партнерами, клиентами?
Мы предлагаем Вам
снизить затраты
на междугородние переговоры
в Поволжье

02.00 «Горячая десятка».
02.55 Т/с. «СЕМЬ ДНЕЙ».
03.50 «Евроньюс»

02.50 Классика бокса на ТНТ.
03.50 Т/с. «КОМИССАР ШИМАНСКИ»

02.35 -02.45 Программа передач на завтра.

02.30 -04.20 Х/ф «ПУЛЯ» БАР «ПОРОХ».

03.10 Ночной муз. калей

Линолеум

СИНТЕРОС

Sintelon

Официальный представитель в Украине
ТЦ "Атлас" ул. Ленина, VI, 2 этаж
(рынок "Молодежный")

Вы ведете много
междугородных переговоров?

Вы часто общаетесь с
иногородними
поставщиками, партнерами, клиентами?

Снизить затраты
на междугород
в несколько раз

ЗВОНИТЕ ДЕШЕВЛЕ! по России и за рубеж

Подробности по телефону: 35-59-50

ПРАЗДНИК ПО ИМЕНИ «ЛОЙКО»

(Отрывок из статьи, опубликованной в журнале «Русский репортер»)

Урал есть, вдохновиться, восхититься и полюбить Ивдель малознакомый вам ансамбль достойно...

...звездную популярность ...

...Эдуарда не отличает музыкальный образование. Закончив кроме этого ГИТИС в качестве ...

...Но стоять к музыке по-...

...Своею ...

УГАДАЙ ХИТ-ПАРАД И ПОЛУЧИ ПРИЗ – РАДИОПРИЕМНИК!

...обязательно

4. Пропаганда – «Обними»
5. Многоточие – «Когда-нибудь»
6. Губы – «Невесомость»
7. Сердце – «А я только...»
8. ... – Нева 2003

Шлите купоны и выигрывайте!

СУПЕР-РОЗЫГРЫШ!

Фамилия
Имя
Отчество

...года

...Второго может...

...Распределение...

...Русского радио...

Производство рекламных аудио- и видеороликов на заказ! 66-51-00 22-61-99

ПОНЕДЕЛЬНИК - 29 СЕНТЯБРЯ

ОРТ

05.00 «Доброе утро!»
08.00 Новости.
08.10 «Человек и закон» с А. Пимановым.
09.00 Новости.
09.20 Х/ф «В ДВИЖЕНИИ».
11.10 Теория невероятности.
11.40 «Следствие ведет Колобков».
12.00 Новости.
12.20 «Город женщин».
13.00 С. Спилберг. «Десять лет спустя».
14.00 «Пестрая лента».
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд 3».
16.40 «Ералаш».
17.00 Т/с. «БЕРЕГ МЕЧТЫ».
17.00 «Большая стирка».
18.00 Вечерние новости.
18.30 «Шутка за шуткой».
19.00 Т/с. «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ».
20.00 «Жди меня».
21.00 «Время».
21.30 Х/ф «ДВЕ СУДЬБЫ».
22.40 «Театр кукол с М. Леонтьевым».
23.10 «Криминальная Россия». «Злодей на все времена».
«Новый день».
23.40. «Искатели». «Узница царицы Анны».
00.05 «Человеческие инстинкты». Фильм 1.
01.10 «Фабрика звезд 3».
01.30 Х/ф «КЛАСС - 61».

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!».
08.45 Х/ф «ДЕВЧАТА».
10.40 В «Городке».
10.45 Дежурная часть.
11.00 «Вести».
11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Короткое замыкание».
12.50 «Вести недели».
13.50 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Что хочет женщина».
15.30 Т/с. «ЛЕДИ БОМЖ».
16.25 «Дежурная часть».
16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 Т/с. «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». «БАРОН».
18.10 Мелодрама. «УНДИНА».
19.00 Т/с. «КОМИССАР РЕКС». (Австрия-Германия).
20.00 «Вести».
20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!».
20.55 Т/с. «КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА», 1 с.
22.00 Детектив. «МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «ИГРА В КОШКИ-МЫШКИ», 1 с.
23.00 «Вести+».
23.20 «Мятеж 93-го». Ф. 1.
00.15 «Дежурная часть».
00.30 Народный артист.
00.40 «Футбол России».
01.15 «Синемания».
01.45 Дневник Международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2003».
02.15 Х/ф «САЛОМЕЯ».
03.55 «Дорожный патруль».
04.10 «Евроньюс» на русском языке.
04.45 «Дежурная часть».

ТНТ

Чередование программы возможно из-за трансляции местного телевидения.
06.00 Завтрак с Дискавери.
06.55 «Глобальные новости».
07.00 М/ф «НУ, ПОГОДИ!».
07.15 М/с. «ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ».
07.40 М/с. «ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ».
08.05 М/с. «ЭЙ, АРНОЛЬД!».
08.30 Мамина школа.
08.45 ТВ-клуб.
09.00 Завтрак с Дискавери.
10.00 Комедия. «СИСТЕМА «НИППЕЛЬ». (Россия).
12.15 М/с. «ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ».
12.40 М/с. «КОТОПЕС».
13.05 М/с. «ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ».
13.30 ТВ-клуб.
14.00 Т/с. «НОВАЯ ЖЕРТВА».
15.00 Т/с. «НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2».
15.55 Борьба за «Дом».
16.55 Окна.
18.00 Время денег.
19.00 ТВ-мен спешит на помощь.
*19.30 Местное ТВ.
20.00 Окна.
21.00 Борьба за «Дом».
22.00 Комедия. «БЛЕФ».
Молодой мошенник выходит из тюрьмы старого профессионала. Успешно работая адвокатом, они тем не менее все время пытаются перехитрить друг друга.
Режиссер: *Серджио Корбуччи.*
В ролях: *Адриано Челентано и Энтони Куинн.*
*00.15 Местное ТВ.
00.45 Наши песни.
00.50 Окна.
01.55 Наши песни.
02.00 Т/с. «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
03.00 Т/с. «КОМИССАР ШИМАНСКИ».

НТВ

05.55 Программа передач.
06.00 «Утро на НТВ».
08.45 «Личный вклад» с А. Герасимовым.
10.00 «Сегодня утром».
10.20 Погода на завтра.
10.25 «Преступление в стиле «модерн»: лидвалиада.
10.55 Боевик. «АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 3». «ИГРА».
12.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
12.30 Боевик. «МАСТЕР ВОСТОКА».
14.20 «Профессия - репортер». «Собаки страшные».
14.40 «По праву».
15.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
15.35 Ток-шоу «Принцип домино». «Долой комплексы!».
17.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
17.30 Т/с. «СУПЕРШПИОНКИ». (США).
18.25 «Внимание: розыск!» «Казанский терминатор».
19.00 «Сегодня» с Т. Митковой.
19.40 Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4». «САЛЬДО-БУЛЬДО», ч. 1.
20.45 Т/с. «ЧЕРНЫЙ ВОРОН», 13 с.
22.00 «Страна и мир».
22.35 «Красная стрела».
22.50 Д/ф «Новейшая история: приговоренные жить».
00.05 «Сегодня».
00.30 «Гордон».
01.25 -01.30 Программа передач на завтра.

Торговая группа «Дом обоев»
обои самоклеящаяся пленка
отечественные импортные более 300 видов
более 60 видов
Магазины розничной торговли:
Ленина, 110, маг. «Дом обоев». Тел. 35-49-39
Героев, 41, маг. «Обои». Тел. 33-06-89
Адрес в интернете: www.balakovo.san.ru/~oboi
E-mail: oboi@balakovo.san.ru

ТОВАРЫ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
✓ посуда
✓ вакси.
✓ пылесосы
✓ косметика
zepter
Тел. 37-27-03
✓ консультации
✓ презентации
✓ заключение договоров

СТС

06.00 Т/с. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».
06.30 М/ф.
07.00 М/с. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
07.30 Т/с. «ДРУЗЬЯ».
08.00 Т/с. «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ».
09.00 «Афиша».
09.30 Х/ф «СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ АДДАМСОВ».
11.30 Т/с. «ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ».
12.00 Истории в деталях.
12.30 Т/с. «СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО».
13.30 Т/с. «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ».
14.00 М/ф.
14.30 «Пинки, Элмайра и Брейн».
15.00 М/с. «НОВЫЙ БЭТМЕН».
15.30 М/с. «ПРОЕКТ «ЗЕТА».
16.00 Т/с. «ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ».
17.00 Т/с. «ДРУЗЬЯ».
17.30 Т/с. «ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ»; «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
19.00 33 квадратных метра.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ».
21.00 Х/ф «ФЕРРИС БЬЮЛЛЕР БЕРЕТ ВЫХОДНОЙ».
23.30 Детали.
00.00 Т/с. «ЭНТЕРПРАЙЗ».
01.00 Истории в деталях.

REN-TV

Расписание программы возможно изменение из-за трансляции местного телевидения.
12.25 Д/с «Дикая природа». «Большой парад животных» (США).
13.00 Т/с. «ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ». (Мексика).
13.55 Классика юмора.
14.30 «24».
14.50 Т/с. «ВКУС УБИЙСТВА».
16.00 М/с. «СУПЕРШОУ БРАТЬЕВ МАРИО».
16.25 М/с. «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ». (США).
16.50 М/с. «МАСКА».
17.20 Драма. «КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ», 2 с.
*19.00 Местное ТВ.
22.05 Х/ф «КРОКОДИЛ 2. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ТАНЕЦ».
Преступник, похитивший деньги и золото, угнал самолет. Однако этот самолет потерпел катастрофу и упал в латиноамериканских джунглях. Кому-то из летевших вместе с грабителем посчастливилось остаться в живых. Однако в джунглях обитал гигантский крокодил...
Режиссер: *Гэри Джонс.*
В ролях: *Мартин Коув, Хайди Ноэль Ленард, Джон Скларофф, Дэррил Тейрс.*
00.10 «24».
00.30 «Лучшие шоу мира».
01.25 Ночной музыкальный канал.

ВТОРНИК - 30 СЕНТЯБРЯ

ОРТ

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!».
08.45 Т/с. «КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА», 1 с.

ТНТ

Чередование программы возможно из-за трансляции местного телевидения.
06.00 Завтрак с Дискавери.
06.55 «Глобальные новости».

НТВ

05.55 Программа передач.
06.00 «Утро на НТВ».

СТС

06.00 Т/с. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ

REN-TV

01.10 «Фабрика звезд 3».
01.30 Х/ф «КЛАСС - 61».

04.10 «Евроньюс» на русском языке.
04.45 «Дежурная часть».

02.00 Т/с. «ПЕРВАЯ ВОЛНА».
03.00 Т/с. «КОМИССАР ШИМАНСКИ».

01.25 -01.30 Прогноз погоды на завтра

«ЭНТЕРПРАЙЗ».
01 (к) Истории в деталях.

БЕРЕТ ВЫХОДНОЙ».
«Детали».
Т/с. «ЭНТЕРПРАЙЗ».
01 (к) Истории в деталях.

00.10 «24».
00.30 «Лучшие шоу мира».
01.25 Ночной музыкальный канал.

ВТОРНИК - 30 СЕНТЯБРЯ

ОРТ

06.00 «Доброе утро».
08.00 Новости.
08:10 Т/с. «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ».
09.00 Новости.
09:20 Х/ф «ДВЕ СУДЬБЫ».
10.20 Х/ф «300 СПАРТАНЦЕВ». 1 с.
Постановочный исторический фильм-эпик о легендарной битве спартанского царя Леонида с персидской армией Ксеркса в 480 году до н.э.
Режиссер Рудольф Мате.
В ролях: Ричард Иган, Рита Реббоза, Дайана Бейкер, Барбара...
11.40 Дисней-клуб «КИМ ПЯТЬ-С-ПЛЮСОМ».
12.00 Новости.
12.20 «Городок».
12.40 «Шутка за шуткой».
13.40 Детектив «РОМАН БЕЗ ОКОНЧАНИЯ».
15.00 Новости.
15.20 Х/ф «...
16.30 Т/с. «БЕГ ЗАТМЕНИЯ».
17.00 «Большая стирка».
18.00 Вечерние новости.
18.30 «Кулинар».
19.00 Т/с. «ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ».
19.50 Т/с. «УБОЙНАЯ СИЛА. ЗОЛОТАЯ ОБОЙМА».
21.00 «Время».
21.30 Х/ф «ДВЕ СУДЬБЫ».
22.30 Д/ф «Спецназ ВДВ. Сильнее любой силы». Ф. 1.
23.30 Ночное «Время».
23.50 «На футболе - Т...
Новый день».
00.20 «Сканер».
00.50 «Фабрика ...
01.10 Комедия «КОМУ ...ДЕК».
02.00 Новости.
03.05 Боевик «ГРОЗЫ СЛАВЫ».
05.30 «Новые чудеса света».
05.50 «Вокруг ...

Россия

06.00 «Доброе утро. Фо...
06.45 Т/с. «КАМЕНСКАЯ 2. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА». 1 с.
09.50 «Не скучайте с М. Г... юмором».
10.45 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Короткое замыкание».
12.50 Детектив. «МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «ИГРА В КОШКИ-МЫШКИ», 1 с.
13.50 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Что хочет женщина».
15.20 Т/с. «ЛЕДИ БОМЖ».
16.25 «Дежурная часть».
16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 Т/с. «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». «БАРОН».
18.10 Мелодрама «УИДИ...
19.00 Т/с. «КОМИССАР РЕКС». (Австрия-Германия).
20.00 «Вести».
20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, ...лыши!».
20.55 Т/с. «КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА». 2 с.
22.00 Детектив. «МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «ИГРА В КОШКИ-МЫШКИ». 2 с.
23.00 «Вести».
23.20 «Мятеж 93-го». Ф. 2.
00.15 «Дежурная часть».
00.30 Народный артист.
00.40 Триллер «НАРУШИТЕЛЬНИЦА». (Канада-Вел... Британия).
В ролях: ...
Режиссер ...
01.45 «...
02.45 Дневник Международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2008».
03.05 «Дорожный патруль».
03.20 Т/с. «АНГЕЛЫ ЧАРЛИ».
04.15 Т/с. «КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77». (США).

ТНТ

6 ...
7 ... Ч/б «НУ, ПОГОДИ!».
07.10 ... «ЧУЧКИ ДЕТЕЙ».
07.40 М/с. «ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ».
08.05 М/с. «ЭЙ, АРНОЛЬД!».
08.30 ТВ-клуб.
09.00 Завтракс Дискавери...
10.00 Комедия. «БЛЕФ».
12.00 «ОХУЖЭТИДЕТКИ - КОТОПЕС».
13.00 «ГУЛЬКА ...КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ».
13.30 ТВ-клуб.
14.00 «...НОВ...
14.30 ...
15.00 ...
15.30 ...
16.00 ...
16.30 ...
17.00 ...
17.30 ...
18.00 ...
18.30 ...
19.00 ...
19.30 ...
20.00 Сега.
21.00 Борьба за «Дом».
22.00 Комедия. «НЕВЕРОЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».
Такой фильм, считал сэр Артур, возвышается в...
...возвышается в ...
...
В ролях: ...
...
00.10 Мелодрама ...
01.45 ...
01.55 ...
02.50 «КОМИССАР ШИМАНСКИ».

НТВ

...РОР».
...
...
...
12.00 «Сегодня» с К. ...ковым.
12.30 «Красная стрела».
12.40 Тех...ов «Сезон сов...
13.40 ...ГУЛИ ДЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4».
14.40 ...прово...
15.00 «Сегодня» с К. Ткачевой.
...
...
...
...
17.30 ...«СУПЕР ШПИОНКИ».
18.25 ...
...
...
...
...
...
...
...ДО-БУЛЬ-ДО».
20.30 Су...
...чов. «Локомотив» (Росс...
...
23.00 Д/ф «Черный октябрь».
...
...
...
...
...
...

СТС

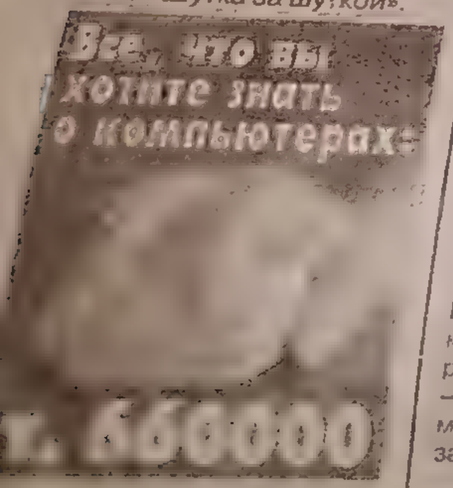
...Т/с. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ...ОГО МУСТАНГА».
...
...«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ...КИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».
...«ДРУЗЬЯ».
...Т/с. «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ».
...
...Х/ф «ФЕРРИС БЬЮЛЛЕР БЕРЕТ ВЫХОДНОЙ».
12.00 Истории в деталях.
12.30 Т/с. «СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО».
13.30 Т/с. «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ».
14.00 М/ф
14.30 М/с. «ПИНКИ, ЭЛМАИРА И БРЕЙН».
...М/с. «НОВЫЙ БЭТМЕН».
...М/с. «ПРОЕКТ «ЗЕТА».
...«ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ».
...«ДРУЗЬЯ».
...«ТОМ И ДЖЕРРИ-ОБСКРО...
...«ЗАЧАРОВАННЫЕ...
...
...
...Т/с. «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА. СЛЕДСТВИЕ ВЕДЕТ ДИЛЕТАНТ».
...Х/ф. «ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ ТАЙНУ?»
...Т/с. «СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».
...
00.00 Т/с. «ЭНТЕРПРАЙЗ».
...рии в деталях.
«18 КОЛЕС ПРАВО...
«ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА».
«ЖУРНАЛ МОД».
ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯ...
...на СТС

REN-TV

...
12.25 Д/ф «Дикая планета» «...» ...ряд «И...» ...ГОЛА
13.05 Т/с. «ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ». (Мексика).
13.55 «Очевидец».
14.20 «2...
14.50 Т/с. «ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?».
16.00 М/с. «СУПЕРШОУ БРАТЬЕВ МАРИО».
16.25 М/с. «ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ». (США).
16.50 М/с. «МАСКА».
17.20 Драма. «КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ». 3 с.
18.20 «Такая профессия - ...ушка по найму».
19.20 «24».
19.55 М/с. «СИМПСОНЫ». (США).
...Т/с. «ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?».
...
...Триллер «ШЕСТЬ».
...
...
...
...
...
...
...

ОРТ

06.00 «Доброе утро!»
08.00 Новости.
08.10 Т/с **«ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»**
09.00 Новости
09.20 Х/ф **«ДВЕ СУДЬБЫ»**
10.20 Х/ф **«300 СПАРТАНЦЕВ»**, 2 с.
11.40 Дисней-клуб «Чудеса на виражах».
12.00 Новости
12.20 «Город женщин»
13.00 «Кумиры».
13.30 Комедия **«РУССКОЕ ЧУДО»**
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд 3»
15.40 «Ералаш»
16.00 Т/с **«БЕРЕГ МЕЧТЫ»**
17.00 «Большая стирка»
18.00 Вечерние новости
18.30 «Смехопанорама» Е Петросяна
19.00 Т/с. **«ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ»**
*19.50 Т/с. **«УБОЙНАЯ СИЛА. ЗОЛОТАЯ ОБОЙМА».***
21.00 «Время».
*21.30 Х/ф **«ДВЕ СУДЬБЫ».***
22.30 Д/ф «Спецназ ВДВ. Спасти любой ценой». Ф. 2.
23.30 Ночное «Время».
«Новый день».
23.50 Д/ф «Охотники за уликами».
00.20 «Формула власти». Президент Коста-Рики.
00.50 «Фабрика звезд 3».
*01.10 Боевик. **«ПРАВОСУДИЕ ОДИНОЧКИ».***
03.00 Новости.
*03.05 Х/ф **«ХАННА И ЕЕ СЕСТРЫ».***
05.00 Новости.
05.05 «Колдуны».
05.30 «Шутка за шуткой».



Россия

05.00 «Доброе утро. Россия».
08.45 Т/с **«КАМЕНСКАЯ. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА»** 2 с.
09.50 «Сам себе режиссер».
10.45 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Короткое замыкание».
12.50 Детектив. **«МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «ИГРА В КОШКИ-МЫШКИ»**, 2 с.
13.50 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Что хочет женщина».
15.30 Т/с. **«ЛЕДИ БОМЖ».**
16.25 «Дежурная часть».
16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 Т/с. **«БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». «БАРОН».**
18.10 Мелодрама. **«УНДИНА».**
*19.00 Т/с. **«КОМИССАР РЕКС».*** (Австрия-Германия).
20.00 «Вести».
20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с. **«КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА»**, 3 с.
22.00 Детектив. **«МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «АПТЕЧНЫЙ КАРТЕЛЬ»**, 1 с.
23.00 «Вести+».
23.20 Авторитет.
23.50 «Дежурная часть».
00.05 «Народный артист».
00.20 Комедия. **«КОЛЕСО ЛЮБВИ».**
02.05 Дневник Международного турнира по теннису «Кубок Кремля-2003».
02.30 «Дорожный патруль».
02.50 Т/с. **«АНГЕЛЫ ЧАРЛИ».**
03.45 Т/с. **«КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77».** (США).
04.30 «Евроньюс».

ХИХАНЬКИ-ХАХАНЬКИ

Звезды в передаче «Кто хочет быть миллионером?» Филипп Киркоров добирается до 100 и начинает сомневаться в ответе. Ведущий напоминает, что у игрока есть три подсказки. Киркоров решает звонить Пугачевой – Аллочка, Аллочка! Скажи, что мне делать? Попросить помощь зала или выбрать 50 на 50?

ТНТ

06.00 Завтрак с Дискавери.
06.55 «Глобальные новости»
07.00 М/ф **«НУ, ПОГОДИ!»**
07.15 М/с: **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»; «ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ»;«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**
08.30 Ваше здоровье.
08.40 ТВ-клуб.
09.00 Завтрак с Дискавери.
10.05 Комедия. **«НЕВЕРОЯТНАЯ ПРАВДА».** (США).
12.15 М/с: **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»; «КОТОПЕС».**
13.00 М/с. **«ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ».**
13.25 ТВ-клуб.
13.55 Т/с. **«НОВАЯ ЖЕРТВА».**
14.55 Т/с. **«НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2».**
15.55 Борьба за «Дом»
16.55 Окна.
18.00 Бремя денег.
19.00 ТВ-мен спешит на помощь.
*19.30 Местное ТВ.
20.00 Окна.
21.00 Борьба за «Дом»
22.00 Комедия. **«БАРНИ И ЕГО МАЛЕНЬКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ».** (Франция).
Во Франции у Барни есть жена, а в Лондоне - любовница и... любовник. Они решают навестить его как семейная пара
Режиссер: *Бруно Шиш*
В ролях: *Фабрис Люкини, Натали Бэй, Мари Жиллен, Хуго Спир*
*00.00 Местное ТВ.
00.30 Наши песни.
00.40 Окна
01.40 Наши песни.
01.50 Т/с. **«ПЕРВАЯ ВОЛНА».**
02.45 Т/с. **«КОМИССАР ШИМАНСКИ»**

Российский трикотаж
на Ленина, 110
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
АССОРТИМЕНТ
ТРИКОТАЖА и
«Глория-Джинс»
Хороший товар
Хорошие цены

НТВ

05.55 Программа передач
06.00 «Утро на НТВ».
08.45 Т/с. **«ЧЕРНЫЙ ВОРОН».**
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода на завтра.
10.25 «Растительная жизнь». Б. Грачевский.
11.05 «Кулинарный поединок».
12.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
12.40 Ток-шоу «Страна советов».
13.35 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4».**
14.40 «По праву».
15.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
15.35 Ток-шоу «Принцип домино». «Легко ли жить в деревне?»
17.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
17.30 Т/с. **«СПАСАТЕЛИ. КРИТИЧЕСКАЯ МАССА»**, 1 с.
18.30 «Чистосердечное признание».
19.00 «Сегодня» с Т. Митковой.
19.35 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4». «ИЗГОЙ».**
20.45 Т/с. **«ЧЕРНЫЙ ВОРОН»**, 14 с.
22.00 «Страна и мир».
22.35 «Красная стрела»
22.50 Д/ф «Черный октябрь Белого дома», 2 с.
23.50 «Сегодня»
00.15 «Гордон».
01.20 «Ленивая ночь».
02.00 Т/с. **«ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО».**
02.45 -02.50 Программа передач на завтра.

СТС

06.00 Т/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
06.30 М/ф.
07.00 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».**
07.30 Т/с. **«ДРУЗЬЯ».**
08.00 Т/с. **«ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА».**
09.30 Х/ф **«ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ ТАЙНУ?»**
11.30 **«ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ».**
12.00 Истории в деталях.
12.30 Т/с. **«СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО».**
13.30 Т/с. **«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ».**
14.00 М/ф.
14.30 М/с. **«ПИНКИ, ЭЛМАЙРА И БРЕЙН».**
15.00 М/с. **«НОВЫЙ БЭТМЕН».**
15.30 М/с. **«ПРОЕКТ «ЗЕТА».**
16.00 Т/с. **«ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ»**
17.00 Т/с. **«ДРУЗЬЯ».**
17.30 Т/с. **«ТОММИ-ОБОРОТЕНЬ».**
18.00 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ».**
19.00 33 квадратных метра.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА».**
21.00 Х/ф **«УБИТЬ МИССИС ТИНГЛ».**
23.00 Т/с. **«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».**
23.30 Детали.
00.00 Т/с. **«ЭНТЕРПРАЙЗ».**
01.00 Истории в деталях.
01.25 Т/с. **«18 КОЛЕС ПРАВОСУДИЯ».**
02.10 «Охотники за древностями».
02.50 Т/с. **«ЖУРНАЛ МОД».**
03.30 Т/с. **«ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
04.15 -04.30 Музыка на СТС.

ТАКСИ ФОРСАЖ
32-11-11 667-666

Широкий ассортимент
Обои
Линолеум
Ванны:
Сантехника
потолочные
покрытия
Кафельная
плитка
Самоклеящаяся
пленка
ТЦ "Альянс", ул. Ленина, 91,
2 этаж (бывшая "Мадонна")

REN-TV

Несоблюдение программы возможно из-за вставок передач местного телевещания
12.30 Д/ф «Дикая планета».
13.00 **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ».**
13.55 «Такая профессия»: «Убийца по найму».
14.30 «24».
14.50 Т/с. **«ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?»**
16.00 М/с **«СУПЕРШОУ БРАТЬЕВ МАРИО». «МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ» «МАСКА»**
17.20 Драма **«КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ»**, 4 с.
*19.00 Местное ТВ.
22.05 Боевик. **«СТИКС».**
Во время банковского ограбления события принимают непредвиденный оборот для Арта и Нельсона. Арт захвачен в автомобиле. Несколько лет спустя Нельсону предлагают участвовать в новой операции. Среди группы бандитов он видит Арта.
Режиссер *Алекс Рэйт.*
В ролях *Питер Уэллер, Брайан Браун, Энгус МакФейден*
00.10 «24».
00.30 Х/ф **«АННА КАРЕНИНА»**
02.15 **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ».**
03.00 Ночной музканал.

Киркоров добирается до 2000 и начинает сомневаться в ответе. Ведущий напоминает, что у игрока есть три подсказки. Киркоров решает звонить Пугачевой
– Аллочка, Аллочка! Скажи, что мне делать? Попросить помощь зала или выбрать 50 на 50?

ТРИКОТАЖА и «Глория-Джинс»
Хороший товар
Хорошие цены

16.00 Т/с. **«ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ».**
17.00 Т/с. **«ДРУЗЬЯ».**

ТАКСИ ФОРСАЖ
32-11-11 667-666

В ролях: Питер Уэллер, ун Энгус Макфейден.
00 10 «24».
00.30 Х. ф **«АННА КАРЕНИНА».**
02.15 **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ».**
03.00 Ночной музканал.

Четверг - 2 октября

ОРТ

05.00 «Доброе утро!»
08.00 Новости.
08.10 Т/с. **«ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ».**
09.00 Новости.
09.20 Х/ф **«ДВЕ СУДЬБЫ».**
10.20 Боевик. **«ВИКИНГИ»,** 1 с.
11.40 Дисней-клуб.
12.00 Новости.
12.20 «Город женщин».
13.00 «Смехопанорама».
13.30 Комедия. **«РУССКИЙ СЧЕТ».**
15.00 Новости.
15.20 «Фабрика звезд 3».
15.40 «Ералаш».
16.00 Т/с. **«БЕРЕГ МЕЧТЫ».**
17.00 «Большая стирка».
18.00 Вечерние новости.
18.30 «Просто смех!»
19.00 Т/с. **«ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ».**
19.50 Т/с. **«УБОЙНАЯ СИЛА. ЗОЛОТАЯ ОБОЙМА».**
21.00 Время.
21.30 Т/с. **«ДВЕ СУДЬБЫ».**
22.30 «Суд идет» «Закон и закон»
23.30 «Ночное Время»
23.50 «Ударная сила» «Смертельный луч»
00.20 «Проводник» «Прыжки с Останкинской башни»
00.50 «Фабрика звезд 3»
01.10 Триллер **«ВОР».**
03.20 Х/ф **«МАНЬЧЖУРСКИЙ КАНДИДАТ».**
05.30 «Шутка за шуткой».

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. **«КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА»,** 3 с.
09.50 «Комната смеха».
10.45, 13.50 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Короткое замыкание».
12.50 Детектив. **«МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «АПТЕЧНЫЙ КАРТЕЛЬ».**
14.00 «Вести».
14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Что хочет женщина».
15.30 Т/с. **«ЛЕДИ БОМЖ»**
16.25, 23.20 «Дежурная часть».
16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 Т/с. **«БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». «АДВОКАТ»**
18.10 М/драма. **«УНДИНА»**
19.00 **«КОМИССАР РЕКС»**
20.00 «Вести
20.30 ГТРК «Саратов»
20.50 «Спокойной ночи!»
20.55 Т/с. **«КАМЕНСКАЯ 3. ИЛЛЮЗИЯ ГРЕХА»** 4 с
22.00 Детектив. **«МАРШ ТУРЕЦКОГО. НОВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ». «АПТЕЧНЫЙ КАРТЕЛЬ»**
23.00 «Вести»
23.35 Народный артист
23.45 Х/ф **«АДАПТАЦИЯ».**
02.05 Дневник Кубка Кремля-2003».
02.30. «Дорожный патруль»
02.50 Т/с: **«АНГЕЛЫ ЧАРЛИ»; «КОМАНДА СПАСЕНИЯ 77»**

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения

06.00 Завтрак с Дискавери.
06.55 «Глобальные новости».
07.00 М/ф **«НУ, ПОГОДИ!»**
07.15 М/с. **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ».**
07.40 М/с. **«ДИКАЯ СЕМЕЙКА ТОРНБЕРРИ».**
08.05 М/с. **«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**
08.30 «Неизвестная планета».
09.00 Завтрак с Дискавери
10.05 Комедия. **«БАРНИ И ЕГО МАЛЕНЬКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ».** (Франция).
12.05 М/ф **«КАК ЛЕЧИТЬ УДАВА»**
12.15 М/с: **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»; «КОТОПЕС»**
13.05 М/с. **«ГУБКА БОБ КВАДРАТНЫЕ ШТАНЫ»**
13.30 ТВ-клуб
14.00 Т/с. **«НОВАЯ ЖЕРТВА».**
15.00 Т/с. **«НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2».**
16.00 Борьба за «Дом».
17.00 Окна.
18.00 Запретная зона.
19.00 ТВ-мен спешит на помощь
19.30 Местное ТВ
20.00 Окна
21.00 Борьба за «Дом»
22.00 Комедия. **«ЗНАК «ФУРАКС».** (Франция).
00.10 Местное ТВ.
00.40 Наши песни.
00.50 Окна.
01.50 Наши песни.
02.00 Т/с. **«ПЕРВАЯ ВОЛНА».**
02.55 -04.35 Т/с. **«КОМИССАР ШИМАНСКИ».**

НТВ

05.55 Программа передач.
06.00 «Утро на НТВ».
08.50 Т/с. **«ЧЕРНЫЙ ВОРОН».**
10.00 «Сегодня утром».
10.20 Погода на завтра.
10.25 «Женский взгляд» О. Пушкиной. О. Басилашвили.
11.00 «Квартирный вопрос: из жизни дачников».
12.00 «Сегодня».
12.30 «Красная стрела».
12.40 «Страна советов».
13.35 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4»**
14.50 «По праву».
15.00 «Сегодня».
15.35 Ток-шоу «Принцип домино» «Все болезни от погоды».
17.00 «Сегодня».
17.30 Т/с. **«СПАСАТЕЛИ. КРИТИЧЕСКАЯ МАССА»,** 2 с
18.30 Профессия - репортер. На память о бунте».
19.00 Сегодня»
19.35 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ 4».**
20.50 Т/с. **«ЧЕРНЫЙ ВОРОН».**
22.00 Страна и мир».
22.35 «Красная стрела».
22.45 Ток-шоу «К барьеру!»
00.00 «Сегодня».
00.25 «Ночные музы».
01.00 «Стильот. »Р Литвиновой
01.15 «Такая жизнь?»
01.45 «Ночная афиша»,
02.00 **«ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО».**

СТС

06.00 Т/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЧЕРНОГО МУСТАНГА».**
06.30 М/ф.
07.00 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ».**
07.30 Т/с: **«ДРУЗЬЯ»; «ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА».**
09.00 «Афиша».
09.30 Х/ф **«УБИТЬ МИССИС ТИНГЛ».**
11.30 Т/с. **«ЧАРЛЬЗ В ОТВЕТЕ».**
12.00 Истории в деталях.
12.30 Т/с: **«СИЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО»; «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЕССИ»**
14.00 М/ф
14.30 М/с: **«ПИНКИ, ЭЛМАЙРА И БРЕЙН»; «НОВЫЙ БЭТМЕН»; «ПРОЕКТ «ЗЕТА»**
16.00 Т/с: **«ДОРОГАЯ, Я УМЕНЬШИЛ ДЕТЕЙ»; «ДРУЗЬЯ»; «ТОМ-ОБОРОТЕНЬ»**
18.00 Т/с: **«ЗАЧАРОВАННЫЕ».**
19.00 33 квадратных метра
19.30 Истории в деталях
20.00 **«ЕВЛАМПИЯ РОМАНОВА».**
21.00 Х/ф **«ТРИ НИНДЗЯ. ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ НА ГОРЕ МЕГА».**
23.00 **«СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ».**
23.30 Детали.
00.00 Т/с. **«ЭНТЕРПРАЙЗ»**
01.00 Истории в деталях.
01.25 Т/с. **«18 КОЛЕС ПРАВОСУДИЯ».**
02.10 **«ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА».**
02.50 Т/с: **«ЖУРНАЛ МОД»; «ОХОТНИКИ ЗА ДРЕВНОСТЯМИ».**
04.15 Музыка на СТС.

REN-TV

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.

12.25 Д/ф «Дикая планета»: «Большой парад животных». (США).
13.00 Т/с. **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ».** (Мексика).
13.55 Все для тебя.
14.30 «24».
14.50 Т/с. **«ЗАЧЕМ ТЕБЕ АЛИБИ?»**
16.00 М/с. **«СУПЕРШОУ БРАТЬЕВ МАРИО».** (США).
16.25 М/с. **«ПАУЭР РЕЙНДЖЕРС, ИЛИ МОГУЧИЕ РЕЙНДЖЕРЫ».** (США).
16.50 М/с. **«МАСКА».**
17.20 Драма. **«КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ»,** 5 с.
19.00 Местное ТВ.
22.05 Комедия. **«САРА ИЩЕТ МУЖА».** (США).
00.20 «24».
00.40 Боевик. **«БИТВА С ДЕМОНОМ».** (США).
В 1991 году, в разгар операции «Буря в пустыне», на волю вырвалось древнее зло - могущественный демон Тэл-Ал. Свидетелем этого мистического происшествия стал морской пехотинец Джон Кросс
Режиссер. Джон Терлески
В ролях: Марио Ван Пиблз, Джеймс Римар, Дэниэл Хью Келли, Стэйси Оверсир.
02.20 Т/с. **«ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ».** (Мексика).
03.05 Ночной музканал.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

в г. Балаково

использована информация из Интернета

	ночь	день	мм рт.ст.	облачность
	-4	+17	766	без осадков
	-5	+19	765	без осадков
	-9	+22	764	без осадков
	-10	+22	765	без осадков
	-8	+21	765	без осадков
	-7	+21	761	без осадков
	-15	+17	757	без осадков

КАМРТИ
Продажа автомобилей (кредит и лизинг)
Гарантийный ремонт и сервисное обслуживание.
Фирменные отделы запчастей:
маг. «ПОЛЮШКА» – ж/г, Комсомольская, 1
маг. «КАМРТИ» – 4Б м-он Транспортная, 1 (19-я магистраль)
ТЕЛ.: 22-83-18, 22-82-97
www.kamrti.ru
КАМАЗ
ЛАДА

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

2-спал. кровать, б/у 32-44-05

CD Technics SL-PG-380A, колонки 33-64-55.

«Pentium» 120, 16 Mb RAM, 2 Gb HDD, монитор 14-дюйм., процессор ATHLON-1 ГГц (266). 44-75-04, 8-903-38-68-051.

«Sony Playstation», мышь 33-08-00.

а/м «Сони», 2600 р. 35-24-04

аквариум, круглый, с рыбками, компрессор. 35-04-38.

аккордеон, немец., полный, 33-52-67.

аппарат игр., недорого. 37-38-72.

аппарат свар., 380 В. 35-09-22.

аппарат свар., перем. 220 В. 66-54-09.

аппарат тел., дисков., б/у, хор. сост. 22-05-65.

бак, нержав., 60 л. 44-03-31.

баки нержав., 50 и 75 л. дешево. 66-53-22.

баллон газ., пропан, 5 л, б/у, недорого. 33-41-85.

баллон кислород., мал., 80 р. 29-44-44.

бандаж послеродов., 90 см., 150 р. 22-47-52.

бандаж, черн., р-р 3, нов. 66-32-46.

банки стекл., 0,5 л., б/у, дешево. 66-10 39.

батареи чугун., б/у деш. 66-08-73.

батарея, плоская отопит., нов. 66-07-83, с18.00 до 22.00.

бензопилу [illegible]-4», б/у на [illegible] 35-25-48.

[illegible]мешалку. [illegible] 66-16-35.

[illegible] 22-51

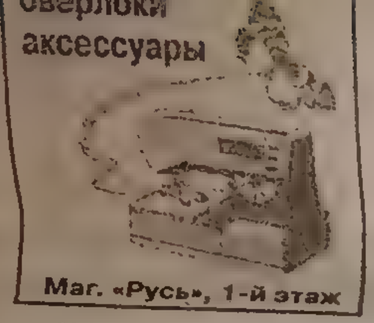
[illegible] 66-16-35.

[illegible] 22-51

[illegible]

[illegible]

[illegible]



· Бензопилу Дружба-4», б/у на з/части. 35-25-48.
· Бетономешалку. 55-21-73.
· Битум. 66-16-35.
· Блок оконный. 37-52-48.
· Блок балк., евростеклкой. 22-51-37, с 17 ч.
· Блок окон., застекл., отл.сост., 2 шт., панел.дома. 35-40-25.
· Блоки окон., застекл., б/у, недорого. 66-76-58, после 20.00.
· Ботинки дет., зимние, натур. кожа и мех, р-р 15-16, отл.сост., 400 р. 32-03-53.
· Ботинки жен., 37-38, нат. кож., черные, дешево. 44-02-96, Света.
· Бочки из нерж., на 5 ведер, 3 шт. 35-01-73.
· Бочки п/этилен., синие. 37-25-70.
· Бочку, нержав., 150 л. 35-07-25.
· Бутыли стекл., 20 л. 33-95-81.
· В/камеру «Panasonic DS-30», цифр., с фото, б/у 1 год, 13000 р., без торга. 22-14-05, веч.
· В/камеру «Samsung» 37 02-21.
· В/маг «Philips», 4-головочн., б/у 32-52-46.
· Ванну метал., б/у, хор.сост., недорого. 44-33-67.
· Ванну сидячую, хор. сост., 500 р. 22-23-10.
· Ванну чуг., 1,5 м, б/у, хор. сост. 33-08 00, 22-66-70.
· Ванну эмалир., 1,7 м. 22-93-79.
· Ванну нов., эмал., 1,5 м, дешево, стальная. 22-07-17 33-81-42.
· Велосипед «Кама», недорого, СРОЧНО! 66-33-72.
· Велосипед [illegible] недорого, СРОЧНО! 66-33-72.
· Велосипед дет., [illegible] 3 лет. 33-98-84.
· Велосипед спорт., [illegible], отл.сост., недорого. 66-25-16, [illegible] 13 60.
· Гарнитур спал., б/у, хор.сост., пр-во Прибалтики, св. «орех», 7 предм. 33-73-89.
· Гарнитур спальн., пр. Прибалтики, хор. сост., дешево. 33-54-47.
· Гильотину. 35-43-09.
· Генератор свар. 35-43-09.
· Генератор свар., ацетилен., б/у, торг. 33-88-02.
· Гобелен, шир. 150, 7,2 м, однотон., с тиснением, цв. «абрикос». 44-33-48.
· Г/пластинки В.Высоцкого (вып.1-20). 35-57-05.
· Двери м/к, б/у, 350 р. 44-94-99.
· Двери м/к, б/у. 35-49-93.
· Дверь 2-створ., м/к. 33-48-30.
· Дверь вход., дешево. 32-52-46.
· Дверь входную с коробкой, хор. сост., б/у, 350 р. 44-94-99.
· Дверь входную, дерев., обитую с двух сторон, б/у, 1000 р. 37-09-21.
· Дверь межкомн., б/у. 33-81-20.
· Двигатель 28 Вт. 35-43-09.
· Двигатель электр., 3 кВт. Пушкина, 21.
· Диван б/у, дешево. 44-94-91.
· Диван, 1,5-спал., с полочкой, 500 р. 44-90-18.
· Диван, б/у, дешево. 37-27-29, после 18.00.
· Диван, б/у, с ящиком для белья, дешево. 35-60-69.
· Диван, недорого, б/у. 66-83-05.
· Диван-экспресс, гобелен, б/у. 33-50-37.
· Камин для сауны вулкан, происхождения. 22-40-03.
· Камуфляж. 56, зимний. 66-83-24.
· Канистры металлич., и пластм., 20 л, б/у. 35-68-47.
· Картину. 35-05-28.
· Картриджи от «Денди», дешево. 66-04-08.
· Кассеты медит. музыки, по 20 р. 35-52-60.
· Катушку мед. проволки. 33-67-82.
· «Киборд-003», 8 бит, картридж. 35-51-78, после 18.00.
· Кимоно для дзюдо, р-р 3/160, б/у, 600 р. 33-54-79.
· Кимоно для дзюдо, р-р 44-46. 35-47-79.
· Кимоно для ребенка 12 лет. 35-60-69.
· Кимоно, б/у, р-р 165-170. 35-52-05.
· Кимоно, б/у, фабрич., 10-14 л., 35-10-36, после 18.00.
· Кирпич силикат., 1500 шт., по 4 руб., торг. 44-86-14, после 18.00
· Книги «Жизнь В. И. Ленина». 10 томах. 22-34-08
· Книги по радиотехнике и шахматам. 35-57-05.
· Ковер, 2х2,5, нов., искус., 800 р. 22-39-64.
· Ковер 2х3, б/у, шерсть, недорого. 22-09-98.
· Ковр. покрытие, 3х7, нов., 1200 р. 22-40-03.
· Кожу хром КРС, 500 дм², дешево. 32-04-41.
· Колонки «Электроника» 130 АС, 2,5 т.р., торг. Комарова, 148-90, после 18.00.
· Колонки АС-10 (на тыловики для дом. к/театра), 3 шт., отл. сост., 600 р. 66-50-10.
· Колонки АС-90. 37-11-97.
· Колонки S-90, отл. сост. 33-24-61, веч.
· Коляску дет., 3 пол., склад., бол. колеса, перекид ручка, зима-лето б/у 4 мес., 2,5 т.р 35-30-59.
· Коляску дет., б/у 1 г., бол. колеса, много пол., корзина, зима-лето, 1,6 т.р., торг. 44-32-71.
· Коляску дет., зим., отеч. пр-ва, бол. колеса, 300 р. Наб. Леонова, 27-24., после 16.00.
· Коляску дет., зима-лето, 3 пол., пер. ручка, хор. сост., б/у. 66-14-68.
· Коляску дет., зима-лето, трансформер, темно-синюю, отл.сост., 3 т.р. 33-25-16.
· Коляску дет., корзина. 37-38-72.
· Коляску дет. «Кроха», зима-лето. 33-25-38, с 17 часов.
· Коляску дет., отл сост. 35-09-22
· Коляску дет., прогул., для двойни пр-во Германии 37-46-46
· Коляску дет., трансф., прогул. зима-лето. 35-14-04, после 18.00
· Коляску, 3 пол., имп. 44-48-07
· Коляску, дет., б/у, со съемн. корзиной 60 67 76
· Коляску, дет зима-лето, 3 пол., б/у, хор.сост., недорого. 44-28-38.
· Коляску инв., комн., нов. 22-80-14.
· Комбинезон дет., 1-2 г., финский, на меху 35-01-06
· Комбинезон дет 3-5 лет, зимн., дешево. 37-13-99
· Комбинезон дет., б/у, голубой, отл. сост. 37-19-85.
· Комбинезон дет., д/с, отл.сост., до 1,5 л., 150 р. 20 лет ВЛКСМ, 58-103, после 18.00.
· Комбинезон дет., синтепоне, синии, 1-3 л., б/у, 400 р. 35-20-10.
· Комбинезон для берем., джинс. 32-05-84.
· Комбинезон для берем., джинс., б/
· Компьютер «Пентиум-1» (в комплекте), 7 т. р., торг. 32-36-46.
· Компьютер «Пентиум-4», Атлон 1700+, 128 ОЗУ, монитор, 14500 р. 22-27-60.
· Компьютеры от «Duron» 750-900 MHz, 66-52-57. после 21.00.
· Конверт-комбинезон для ребенка до 1,5 л, синий, на меху, отл.сост., 500 р. 37-47-16.
· Коньки жен., 35, пр. Германии, нов. 66-56-42.
· Костюм дет., зимний, от 2 л., б/у, хор. сост., дешево. 37-55-91.
· Костюм камуф., ОМОН, р-р 56-58/176-182, нов., 450 р. 29-02-88.
· Костюм кислотно-защит., черный, рабочий, р-р 50-52/170-176, нов., 150 р. 29-02-88.
· Костюм муж., отл. качества, р-р 58/185, недорого. 22-74-87.
· Костюм муж., 48-50, пр-во Румынии. 22-03-40.
· Костюм муж., р-р 50/184, пр-во Чехии, отл. сост. 22-89-31
· Костюм ОЗК, б/у, недорого. 32-15-93
· Костюм, «тройка» д/с до 4 л., 100 р. 44-72 51
· Костюм, «тройка», на мальчика 7-8 л., черный, строгий, недорого. 33-50-57, вечером.
· Костюм, жен., р-р 44-46, хор сост 250 р. 37-02-12.
· Котел АОГВ, чугун. унив. (уголь, дрова, газ). 33-62-28.
· Котел для бани, нов. 22-36-81.
· Кресла 2 шт., б/у, недорого. 35-65-94
· Кресла 2шт., отл. сост., б/у, по 300 р. 66-55-91.
· Кресла, 2 шт., б/у, 150 р./шт. 33-07-63.
· Кресла, 2 шт., б/у, по 100 р. 33-63-89.
· Кресла, 2 шт., де-
· Кресло-кровать, 300 р. 66-55-91.
· Кровать, 1,5-спал., пр-во ФРГ, нов., недорого. 37-26-15
· Кровать, 1-5 спал., 2 шт., б/у, дерев. 37-27-29, после 18.00.
· Кровать, 1-спал., 2 шт., б/у, 1000 р. 37-40-26.
· Кровать, 1-спал., б/у, отл.сост., недорого. 35-45-08.
· Кровать, 1-спал., отл.сост., б/у., 1000 р. 66-10-56.
· Кровать, 2 шт., 1,5-спал. 32-47-28.
· Кровать, 2-спал., б/у, 1,5 т. р. Заречная, 10-4.
· Кровать, желез., никел., 1,5-спал., 150 р. Наб. Леонова, 27-24, после 16.00.
· Куртку женскую, теплая, модная, р-р 48, «бордо». 22-50-21.
· Куртку жен., кож., опушка –натуральный мех, нов., р-р 44-46, недорого. 33-01-40
· Куртку жен., кож., р-р 48-50, б/у, 1,5 т.р. 33-28-77.
· Куртку муж., кож., нов., р-р 56, 400 р. 22-21-47
· Куртку муж., черная кожа, р-р 50-52, отл.сост., 3 т.р. 32-10-51
· Куртку, кожа, черная, р-р 50, хор. сост., недорого, б/у 37-0[illegible]-65
· Куртку муж., р-р 52, подклад. иск. мех, Германия, 350 р. 44-20-98.
· Куртку, муж, зимнюю, плащовка на синтеп., р-р 50-52, 600 р. 37-41 85
· Куртку, муж., нат. мех, сверху плащовка, р-р 50-52, нов. 22-89-31.
· Лак бесцв., ХВ-784, 40 л, 1000 р. 33-26-74.
· Линолеум, пр-во России, «Полимеркровля», шир. 1,45, 30 кв.м, 2 рул. 29-70-21 с 12.00 до 14.00, 33-48-81, вечером.
· Листы ДВП, 2,7х1,2, дешево. 37-32-43.
· Лодку «Про-
· Машинку стир. «Сибирка», б/у, 1000 р. 35-11-23.
· Машинку стир. «Урал-4М», требуется ремонт реле, 350 р. 66-10-56
· Машинку стир., Олеандр SW 501 MP», полуавтомат, с/ф нов. 66-96-72
· Машинку стир., «Вятка автомат 14», на з/части 1,5 т.р. 37-45-03
· Машинку стир. «Исеть-8» 66 55 82
· Машинку стир., «Малютка». 22-55-48.
· Машинку стир., б/у, полуавт., «Алтай-электрон», недорого. 37-27-29, после 18.00.
· Машинку стир., нов., «Ока-9», недорого. 44-01-63.
· Машинку швейн. «Singer», ножн. привод, 1,5 тыс. р. 44-64-87.
· Машинку швейн. «Singer». 44-36-70.
· Машинку швейн., «Sienger», ножн., стар. выпуска. 22-52-90
· Машинку швеин., «Slopia», ножн. 22-00-49
· Машинку швейн., «Мальва», ножн., экспорт. знак, качеств., гарант. 1 г. 35-23-24
· Машинку швейн., «Текстима», пром., пр-во Германии, гарант. [illegible]
· Машинку швейн., нов. пос. Кирпичный, Фадеева, 32, после 18.00 или в воскресенье.
· Машинку швейн., Подольск, ножн. привод, недорого. 33-99-49.
· Машинку швейн., Подольск, ножн. привод. 29-02-36.
· Машинку швейн., руч., нов. 44-92-61.
· Машинку, вязальную «Северянка». 37-02-45
· Мебель для спальни. 32-08-22.
· Мебель мяг., диван, 2 кресла, хор. состоянии. 37-23-88.
· Мебель мягкую, б/у, пр-во Саратова. 33-54-79.
· Мебель мяг-

· Зернодробилки 60, 130, 250, 300 кг/ч, 220 В. 32-30-13, 33-94-47.
· Зернодробилку 65 21-73.
· Корнеклубнемойку «Отеч. Московская»
· Мед липово-цветочный, из Хвальынска, 180 р./кг 44-11-76
· Молодняк телят 65-48-70
· Телку на развод, ок. 2 л. 65-01-29

Продам сотовые телефоны б/у, или куплю
Тел.: 320-700, 66-40-50

ПРОДАМ

кую, б/у 2 г., велюр, отл. сост., 3,3 тыс. руб. 22-68-39.
· Мебель, б/у. 22-17-89.
Мебель. 44-23-20.
· Мини-печь на д/топливе. 37-20-33.
· Монитор LG «Flatron 775 FT», плоск. экран, нов., гарант. 3 г. 32-07-43.
· Мотор лодоч., «Вихрь-25», кап. ремонт 2003 г. 35-50-87, 8-927-229-5710.
МП «Яуза» 221С-2, 2 шт., 33-07-63.
муз. центр «Akira». 44-26-22
[illegible] быт.вой [illegible] 32 22
Насос «Кама-8», б/у 1 г. 32-15-76.
ножницы для рубки арматуры. 35-43-09.
обналичку из липы, украшен. худож. резьбой. 8-927-621-47-16.
· Обувь дет., мальчика, р-р 32-33, отл. сост. 22-82-06.
· Одеяло, пух., 2-спал., нов., 1000 р. Свердлова, 9-68, после 18.00.
· Оконные рамы, недорого, б/у. 33-81-20
Охладитель пи-

щевых жидкостей. 66-90-82, с 17 ч.
· Палатку брезент., 1-местную, зимн. рыбалки, нов. 37-32-43.
· Пальто жен., 48/160, осень-зима, отл. сост., 350 р. 44-20-98.
· Пальто жен., д/с, на синтепоне, нов., салатное, р-р 54, 700 р. 22-21-47.
· Пальто женское, д/с, р-р 44-46, зеленое, недорого. 35-32-88.
· Пальто жен., д/с, р-р 54-56/176-180, нов. 35-93-62.
Пальто жен., зеленое, длин., 1.5 т р. 33-28-77.
Пальто жен., р-р 48-50 [illegible] 32-36-[illegible]
[illegible] 48-50 80[illegible] [illegible]-32-43
Пальто, р-р 48-50, 165-170, д/с нов., темно-серое, бобрик, 1900 р. 66-89-23.
Памятник из мраморной крошки. 66-59-22.
Памятник, белый мрамор. 33-28-77
· Пейджер «Бумеранг», мини, 4-стр., хор.сост. 29-44-63

пленка
• вырубной ручкой «майка»
• фасовочные
• полипропиленовые
сигнальная лента
• парниковая
• термоусадочная
• упаковочная
• армиров...
пакеты
широкий ассортимент полиэтиленовых пакетов
крышка
обложка
ул. Ленина, 9
т./ф. 44-37-47

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

РИТУАЛЬНЫЕ ТОВАРЫ И УСЛУГИ
Круглосуточно
ПОХОРОНЫ
355-225
ул. Ленина, 45
Лиц.: Г217908 №06607
Лиц. палатой Сар. обл.

- пиджак черный, мод., р-р 44-46, недор., б/у, отл. сост., недорого, 46-48.
- [illegible] 54-65.
- [illegible] р-р 50.
- [illegible] р-р 44-46, 55-
- [illegible] 37-09-31.
- [illegible] сюртук, 48, [illegible] модели.
- [illegible] 2-
- [illegible] р-р
- [illegible] 22-97-17.
- [illegible] сост. 44-56-63.
- [illegible] 36-
- [illegible] кож., р-р 42-
- [illegible] 37-44-62
- [illegible] муж., р-р
- [illegible] светлый, не-
- [illegible] 37-09-31.
- [illegible] сюртук, 48, [illegible] модели.
- [illegible] 2-
- [illegible] р-р
- [illegible] 22-97-17.
- платье свадебное, р-р 46-48, укр. голубые бусы, 1-119.
- платье свадебное, р-р 46-48, 37-46, 1-170, недорого.
- платье, жен., р-р 46-48, дл. сзади 95, спереди 48, 1-66.
- платье свадебное, р-р 46-48, корсет-шнуровка, кружева, бисер, кольца, 3-тр., 22-77-76.
- платье свадебное, р-р 46-48, укр., голубые бусы, 1-69.
- платье свадебное, р-р 46-48, с розами, 3-тр.
- платье, р-р 46-48, 37-
- полки книж., б/у, 2 шт., пр-во Чехия
- полки книж., Чехия, 33-38-68.
- полку книж., б/у, пр-во ЕМК, белую, 56-88-47.
- полупальто жен., пр-во Польша, р-р [illegible]
- [illegible] 2-
- [illegible] р-р
- [illegible] 22-97-17.
- [illegible] 2-
- [illegible] сост.
- [illegible] 36-
- [illegible] 35-
- [illegible] 37-
- [illegible] 26-46.
- [illegible] 35-11-23
- [illegible] 55-600 р. [illegible]
- [illegible] «Маш[illegible]
- [illegible] 500 [illegible]
- [illegible] 38-50, недорого.
- [illegible] 50-40.
- [illegible] 34, [illegible] 2 гр.
- [illegible] 1-85.
- [illegible] полупальто, [illegible] 50, 33-72-71.
- [illegible] р-р 46-48, оф., [illegible] 700 р.
- [illegible] 22-12-1
- [illegible] 1500 В[illegible]
- [illegible] 700 р., [illegible] 35-40
- [illegible] Витязь-12-[illegible]-06-95
- [illegible] б/у, 500 р. 35-11-23.
- р/телефон «Senao 258+». 66-57-34.
- [illegible] «Senao», Тайвань, ART-300, ART-300M, DX-60, 35-25-51.
- [illegible] раковину для ван-
- [illegible] 02.
- [illegible] 22 12-1
- [illegible] 1500 В[illegible]
- [illegible] 700 р., [illegible] 35-40
- [illegible] Витязь-12-[illegible]-06-95
- [illegible] б/у, 500 р. 35-11-23.
- р/телефон «Senao 258+». 66-57-34.
- проигрыватель «Вега-312» по частям, 44-92-81 веч.
- проигрыватель «Технics», 33-51-17.
- проигрыватель CD «Sony Playstation 2», 22-74-4[illegible]
- приставку «Sony Playstation 2», 33-86-16.
- приставку-селектор каналов дециметр. диапазона «Казань», нов. 66-58-03.
- проигрыватель «Вега-312» по частям, 44-92-81 веч.
- проигрыватель «Технics», 33-51-17.
- проигрыватель CD «Sony Playstation 2», 22-74-4[illegible]
- приставку «Sony Playstation 2», 33-86-16.
- приставку-селектор каналов дециметр. диапазона «Казань», нов. 66-58-03.
- [illegible] 50 [illegible] 2-63-69
- [illegible] и тахту [illegible] кож. для [illegible] 55-14-82.
- стенку Горьковчанка, [illegible] 55-
- [illegible] 37-26-15.
- стенку дет., «Юниор», «орех», б/у, хор. сост., пр-во Польша, 4,5 тр. 65-40-72.
- стенку детскую, пр-ва Польши, 33-99-09.
- [illegible] 3,6 м, [illegible] 6 л., 66-16-52
- [illegible] 4 м
- [illegible] 33-03-
- [illegible] б/у, [illegible] 22-96-0
- [illegible] 37-26-15.
- [illegible] 90, хор. сост. Серо-[illegible] 36, кв. 10
- [illegible] «Меди-[illegible] 33-34-38
- стол и стул дет., недорого, 32-11-42
- стол обед., для 3 м 44-61-91
- стол письм., 1000 р. 44-90-18.
- стол письм., хор. сост., недорого, СРОЧНО! 44-50-74.
- стол письмен., б/у, 29-01-02.
- стол письменный, б/у, недорого 44-75-24.
- стол раздв., де-[illegible] б/у, 66-88-47.
- [illegible] «BOSCH» 96-50-03
- [illegible] с [illegible] ром, но-[illegible] дешево 2-
- [illegible] немец. [illegible] №2, БИМ, 15 р. [illegible]
- [illegible] 7 Я хл., [illegible] дешево. 33-01-35
- [illegible] а-Киев 4, отл. сост., принадлежностями. 22-12-71.
- для «Олимпус», зеркальный, 5500 р. 22-11-05, веч.
- фанеру, толстую, [illegible] дешево. 35-51-32, с [illegible]
- [illegible] тени. 33-39-[illegible] 72, веч.
- [illegible] люм., 40 л [illegible]
- [illegible] 49 р., 37-19-
- [illegible] му для пош. [illegible] обман» [illegible] 32-15-93
- [illegible] величи[illegible] [illegible], дешево [illegible] 00-34
- ф увеличитель, [illegible] принадлеж. [illegible] 00 38-08
- «Бирюса», б/у, [illegible] дешево. 32-52-46.
- х/к Саратов, б/у, 650 р. 37-02-32
- [illegible] Саратов, б/у, [illegible] дешево. 33-16-42
- х/к «Саратов», б/у, раб. сост. 33-44-47
- халат раб., для [illegible] грозили, голубой, нов., 150 руб. 29-[illegible]
- [illegible] ходунки, б/у, 1 мес. эксплуатации, сост. 33-28-64
- [illegible] ходунки, дет. 33-79-50.
- ходунки, хор. сост., дешево 66-74-09
- холодильник «Орск-2», 900 р. 35-43-53.
- холодильник «Саратов», 95 г., отл. сост., 2 тыс. руб. 33-17-54.
- холодильник «Саратов-2», б/у, Ленина 185-б, кв. 20.
- холодильник «Саратов», 2-кам., недорого, 35-10-36, после 18.00.
- [illegible] 57-[illegible] сост., 22-82-06.
- шапку жен., норка, 33-06-82.
- шапку жен., р-р 57, очень дешево, 32-36-50.
- шапку муж., соболь, б/у, отл. сост., р-р 55, 56, 600 р. 37-41-85.
- шапку, норка черная, муж., б/у, 1000 р. 32-10-51.
- шиномонтажное оборудование 33-65-08.
- шифер плоский, 1,2х1,5, 7 шт. 22-48-[illegible] 50, [illegible] 17-00.
- шифоньер, [illegible] р. 44 90-18
- шифоньер, 2-створ. 35-57-05.
- шифоньер, 3-створ. с антр., б/у, «орех», 37-27-29, после 18.00.
- шифоньер, 3-створ., полир., хор. сост., недорого, 44-50-74.
- шкаф 3-ств., высокий, 22-51-37, с 17 ч.
- шкаф 3-створ., полир., на ножках, старой модели, 700 р. 44-64-87.
- шкаф книж., б/у, 44-66-03.
- шкаф книжный, темный, 33-03-41.
- шкаф метал., 35-43-09.
- шкаф, 2-свор., с полками, от гарнитура, б/у, 35-68-47.
- шкаф, 3-створ., с зеркалом, темная полир., 33-47-13.
- шкаф, нов., 2-створ., платяной, недор., 44-90-83.
- шкурки нутрии, [illegible] шубу, 8-921-273-[illegible] 55-49.
- шубу, 48-50, норка, цельные пластин., пр. Греция, 37-03.
- шубу, яиса, р-р 48-50, хор. сост. 29-05-99.
- шубу, мутон, [illegible] сост., черная, р-р 40, 22-29-09.
- шубу, мутон, черная, [illegible] р-р 48-50, недорого, 35-24-32.
- шубу, нутрия, [illegible] сост., 6 тр., 22-52-54.
- шубу, нутрия, 50-[illegible] р-р 52-54, 6 тр. 22-52-06.
- шубу, нутрия, воротник песец, б/у, 4 тр. 44-94-89.
- шубу, нутрия, [illegible] сост. 37-66-20.
- шубу, нутрия, р-р 50-52, б/у, недорого, [illegible] 33-99-19.
- шубу, [illegible] некраш., жен., р-р 50-52, хор. сост. 22-17-46.
- шубу, серебр.-черный енот, р-р 50/167-170, 22 тр., СРОЧНО! 33-46-72.
- шубу-свингер, нутрия, р-р 46-48, б/у [illegible] 4,5 тр. 33-64-43.
- шубу-свингер, нутрия, темно-коричн., р-р 50-52, 4,5 тр., б/у, хор. сост., 5 тр. 29-30-79.
- щенков [illegible] [illegible] [illegible]

полки книж., че-
кия, 23-38-58.
полку книж., б/у,
(по 1 МК, р-ону.
-47.

-54, пов., 2-яр.
37-41-85.

-полупальто, муж.
р-р 50, 33-72-51.

-полушубок, замск.
-р-р 46-48, отл.
-очении, 700 р.
-

-Sony Play-
-ка», 8 джойсти-
-ка, 8 карты
-памяти, 45
-дисков. 03-
-63-25.

-приставку
-Sony Playstation
-р-р SE-
-38Х, 7 карт-
-лет. П-
-

-

-

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ: *Мы знаем, как отправить ваш груз наилучшим образом*

- «ГАЗель». Тел. 35-66-35
- «ГАЗель». Тел. 66-52-13
- «ГАЗель». Тел. 37-10-45
- "ГАЗель". Тел. 36-86-84
- "ГАЗель". Тел. 22-02-29
- "ГАЗель". Тел. 33-28-77
- «ГАЗель». Тел. 33-76-57
- "ГАЗель". Тел. 35-55-66
- "ГАЗель". Тел. 32-00-82
- "ГАЗель". Тел. 22-35-89
- «ГАЗель». Тел. 35-36-71
- "ГАЗель". Тел. 44-90-64
- "ГАЗель". Тел. 44-26-53
- "Соболь". Тел. 66-10-23
- «Соболь». Тел. 44-90-55
- "ГАЗЕЛЬ", ДЕШЕВО.

Тел.: 36-87-37, 35-32-67

35-66-55
ТАКСИ, АВТОБУС, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
ДОСТАВКА ЗАКАЗОВ, ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ

- «ГАЗель». Недорого. Тел.666-238
- "ГАЗель". Недорого. Тел.: 32-11-79, 44-12-52

ООО "Балаковские частные перевозки"
Диспетчер по грузоперевозкам и автобусам г.Балаково
Тел.: 33-05-89,
8-927-229-29-27
Любая грузоподъемность, а/кран, Фура-13 м, н/б расчет, попутный груз

- «Фольксваген». Тел. 36-85-45
- "ГАЗель". Тел.: 22-29-33, 8-927-229-01-73
- "ГАЗель". Тел.: 32-14-58, 8-927-227-73-06
- "ГАЗель". Тел.: 65-42-68, 8-903-383-28-20
- "ГАЗель"грузопассажирская. Тел. 32-54-92
- «ГАЗель»-тент. Тел. 35-31-40
- "ГАЗель" – 1.5 т, Бычок – 3,0 т. Тел.: 32-00-64, 37-29-21
- Фургон 1,7 т. Тел. 35-63-68
- «КамАЗ». Тел.: 37-28-87, 36-83-29
- ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ 5 т. Тел. 36-89-62 (ГСС-64-502341 от 19. 12 00 г., Тр. инсп. Сар. обл.)
- «КамАЗ»-термо, 10 т. Тел.: 44-80-17, 35-66-94

(ГСС-64-501779, Тр. инсп. Сар

- ГРУЗЧИКИ С МАШИНАМИ. Тел. 33-18-42
- УСЛУГИ ТРЕЗВЫХ ГРУЗЧИКОВ. Тел. 445-895
- АВТОЭЛЕКТРИК. Тел. 8-905-322-86-99
- УСЛУГИ АВТОКРАНА. Тел. 22-63-17

(Лиц. ГСС-64504135. То инсп.

- ЭВАКУАТОР. Тел. 35-66-35

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ «ФОЛЬКСВАГЕН», 2,5 т, тент.
Тел.: 36-83-83, 33-41-87, 37-32-00, 8-903-384-52-22

АВТОЧЕХЛЫ В АССОРТИМЕНТЕ
АВТО-ДОМ «ЭЛАСТИК»
ТЕЛ. 33-03-04

Компьютерная **диагностика** и ремонт ВАЗ, ГАЗ, Audi 80, W B3.
Тел. 35-56-14, без вых.

Сар-Моторс
MITSUBISHI MOTORS
ПОЛИТЕХНИЧЕСКАЯ, 3 52-76-36

355-155 ТАКСИ «Альянс» 66-65-65
ЗА ЧЕТЫРЕ МИНУТЫ

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

а/м 2105, 97 г. белый, газ-бензин, чехлы хор. 32-01-19.

· а/м 672, кап. ремонт 20 тыс. руб. 44-77-10.

«Ауди-80», 89 г., белый, карбюратор, сигн., музыка, спойлер, отл.состояние, 37-02-53.

· «Ауди-100», 84 г., сигнализ., 100 л. с., 5 цилиндров, 60000 66-11-31.

· БМВ-520і, 92 г., хор. сост. 33-55-45.

· БМВ-525і, 92 г., хор.сост., диски, музыка, airbag 2 под., эл.-пакет, 66-31-82.

· ВАЗ-01, на з/части 33-32-61.

ВАЗ-101, 92 г. го-, хор.сост., 41 т., торг 37-20-89.

ВАЗ-2101, 72 г., [illegible]

ВАЗ-21011, на ходу, 10 т.р. 65-45-61, веч.

· ВАЗ-21013, 83 г., 18 тыс. руб. 66-75-67, после 18.00.

· ВАЗ-21013, 83 г., дв. 01, кап. ремонт дв. 03, красный или поменяю на ВАЗ 09 093 с допл. 8-905-322-5475, 29-02-81, веч.

· ВАЗ-21013, 83 г., хор. сост., 27 т.р. 32-14-92.

ВАЗ-21013, 88 г., кап. ремонт, 25 т.р. 33-24-78.

ВАЗ-2102, 80 г., 20 т.р., торг 37-45-56.

ВАЗ-2102, 82 г., хор. сост. 25 т.р. 22-30-38, с 18 ч.

ВАЗ-2102, хор. сост., недорого, 32-45-15, вечером.

· ВАЗ-2105, 86 г., СРОЧНО! 8-927-229-6246, 66-93-88, после 21.00.

· ВАЗ-2105, 91 г., белый, газ-бензин, дв. 1600, хор.сост., 49 т.р. 32-17-75.

· ВАЗ-2105, 92 г., беж., 30 тыс. руб. 22-07-84.

· ВАЗ-21051, 82 г., отл. сост. 66-66-82.

· ВАЗ-21053, 92 г., кузов 94 г., музыка, сигн., газ-бензин. 33-39-81.

· ВАЗ-21053, 95 г., ярко-белый, 5-ст. КПП, антикор, подкрылки, музыка, газ-бензин, небитая, 100 т.р. СРОЧНО! Минская, 67-151.

ВАЗ-21053, 97 г., белый, пр. 16 т.км, 75 т.р. 33-05-18.

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

ВАЗ 21[illegible] 37 т.р. 35-33-17, 8-927-695-0971.

ВАЗ 21063, 88 г., [illegible]

· ВАЗ-2108, дв. 03, белый, [illegible] 44-64-30.

· ВАЗ-21063, 93 г., белый, кап.ремонт 2002 г., хор.сост. 66-97-35 с 17.00 до 20.00.

ВАЗ 21[illegible], 98 г., 51 т.км, [illegible] 73 т.р. 35-[illegible], 8-927-227-[illegible].

· ВАЗ-2107, 82 г., 06, 25 т.р. 66-58-[illegible].

· ВАЗ-2107, 83 г., 30 т. р. 65-56-04.

· ВАЗ-2107, 87 г., отл. сост., 40 т.р. 35-56-33.

ВАЗ-21074, сент. 2001 г., 55 т.км, "океан" 44-50-76.

· ВАЗ-2108, 86 г., 39 т.р. 66-19-00.

· ВАЗ-21093, 94 г. 33-40-96.

· ВАЗ-21083, 97 г., [illegible]

[illegible] 15[illegible]

ГАЗ 31[illegible] 44-53-[illegible]

ГАЗ 3102[illegible] 35-63-[illegible]

ГАЗ 31029, 97 г., газ-бензин, [illegible] светло-серый, 905-323-7009.

· ГАЗ 3110, [illegible] черн[illegible] сигн., [illegible] 82-[illegible]

ГАЗ 3[illegible] газ-бензин, 100 т.км, тент, хор. сост. 3[illegible] 95-31-[illegible]

ГАЗ 3[illegible], 93 г., тент, [illegible] хор. сост. 44-61-[illegible]

ГАЗ-3307, [illegible] 50 т.[illegible]

[illegible]

[illegible] 24[illegible]

М 2[illegible] 97 г., [illegible] М 2[illegible] 20 [illegible]

М 2[illegible] 5 [illegible] 27-32-43.

М 2141, [illegible]

М 198, на ходу, [illegible] а з/части, по[illegible] с.Кирпичный Оле[illegible] 66-20.

М 412, 85 г., белый, [illegible] 6 т.р. 33-[illegible]

[illegible]

[illegible] хор. со[illegible] 29-07-07.

мото «Урал» [illegible] цв. «морской волны», 68, 28 л/с, 66-[illegible]

[illegible] ИЖ[illegible]

[illegible]

[illegible]

мото [illegible] ИЖ-Ю5[illegible]

[illegible]

мото «ИЖ-Ю-5», коляска, 87 г., пр. 9 т км, отл. сост. 22-28-39, с 18 до 22 ч.

· мотор[illegible] р. 65-46 [illegible]

· мотоцикл «Восход-3М». 37-49-69.

мото «Урал», 83 г., [illegible]

мотоцикл [illegible] можно на з/части. 33-21-14.

· мотоцикл «Ява 86 г., «люкс», мот[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 24 г. [illegible]

[illegible]

[illegible] ГАЗ-5205 [illegible]

[illegible] 3 [illegible]

[illegible]

[illegible] · кап. ремонт

[illegible]

[illegible]

САРАТОВСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

14-92

· ВАЗ-21013, 88 г., кап. ремонт, 25 т.р., 35-24-78.

· ВАЗ-2102, 80 г., 20 т.р., торг. 37-15-56.

· ВАЗ-2102, 82 г., хор. сост., 25 т.р. 22-30-38, с 18 ч.

· ВАЗ-2102, хор. сост., недорого. 32-45-15, вечером.

· ВАЗ-21053, 95 г., ярко-белый, 5-ст. КПП, антикор, подкрылки, музыка, газ-бензин, небитая, 100 т.р., СРОЧНО! Минская, 67-151.

· ВАЗ-21053, 97 г., белый, пр. 15 т.км, 75 т.р. 33-05-18.

сигн., газ-бензин, 33-39-81.

· ВАЗ-21053, 95 г., ярко-белый, 5-ст. КПП, антикор, подкрылки, музыка, газ-бензин, небитая, 100 т.р., СРОЧНО! Минская, 67-151.

· ВАЗ-21053, 97 г., белый, пр. 15 т.км, 75 т.р. 33-05-18.

· ВАЗ-2103, 81 г., белый, 37-32-37, с 18 часов.

· ВАЗ-2104, 91 г., хор. сост., дв. 05 форсир. на 06, без об-кита, синий, 50 т.р., 33-10-36.

· ВАЗ-21043, 94 г., пробег 100 т.км, 33-65-19.

· ВАЗ-21043, окт. 91 г., хор.состояние, 22-21-59.

· ВАЗ-21047, 2000 г., ярко-белый, сигн., 35-48-25.

· ВАЗ-2106, 33-04-52.

· ВАЗ-2105, 82 г., красный, кап. ремонт, хор.сост., 50 т.р. 32-00-65.

· ВАЗ-2106, 79 г., 25 т.р. 44-80-15.

· ВАЗ-2106, 80 г. 32-00-82.

· ВАЗ-2106, 84 г. 35-32-49, вечером.

· ВАЗ-2106, 86 г., хор. состояние. 44-47-91, с 11 до 13 и с 18 до 20 ч.

· ВАЗ-2106, 89 г., дверь 03, на ходу, треб. ремонт кузова. 33-92-89.

· ВАЗ-2106, 92 г., газ-бензин, хор. сост., догов. 44-66-89.

· ВАЗ-2106, 94 г., белый, отл.сост., 65 т.р., торг. 22-07-98.

· ВАЗ-2106, июнь 20[illegible], ремонт кузова, хор.сост., [illegible] торг. Рассрочка. 22. суббота с 14.00 до 18.00.

· ВАЗ-21060, 92 г., т.-синий. 44-75-50.

· ВАЗ-21061, 94 г., [illegible], музыка, 40 т.р. 33-01-35.

· ВАЗ-21061, 98 г., 32-15-64.

· ВАЗ-21060, 97 г., [illegible], 36 т.р., торг, 32-53-11.

· ВАЗ-21063, 88 г., люкс, один хозяин, 66-77-36.

· ВАЗ-2106, 84 г., 73 т.р. 35-22-18, 8-927-227-0077.

· ВАЗ-2107, 82 г., дв. 06, 25 т.р. 66-58-15.

· ВАЗ-2107, 83 г., 30 т. р. 65-56-04.

· ВАЗ-2107, 87 г., отл. сост., 40 т.р. 35-56-33.

· ВАЗ-21074, сент. 2001 г., 55 т.км, «океан». 44-50-76.

· ВАЗ-2108, 86 г., 39 т.р. 66-19-00.

· ВАЗ-21083, 94 г. 33-40-96.

· ВАЗ-21083, 97 г., цв. «приз». 32-40-11.

· ВАЗ-21083, 98 г. 66-88-66.

· ВАЗ-2109, 89 г., белый. 35-17-99.

· ВАЗ-2109, 91 г., белый, 55 тыс. руб. 22-14-76.

· ВАЗ-2109, 94 г., «вишня», кор. комплект муз., сигн., [illegible] двиг. [illegible], КПП, 65 [illegible] р., 22-37-77.

· ВАЗ-2109, 94 г., красный, дв. 1500, 5-ст. КПП, муз., сигн., 75 т. р. 32-44-37.

· ВАЗ-2109, 96 г., дв. 1,500, 5-ст. КПП 22-22-36.

· ВАЗ-21093, 95 г., 66-88-66.

· ВАЗ-21093, 97 г., цв. «баклажана». 6-85-62.

· ВАЗ-21099, 94 г., красный перлам., 85 т.р. 22-31-68.

· ВАЗ-21099, 94 г., [illegible], сигн., диски. Сар. шоссе, 89/3-33.

· ВАЗ-21099, 97 г., цв. «мурена», [illegible] 35-30-40, 8-927-695-09-55.

· ВАЗ-2110, 98 г., сигн., диски, [illegible] «жасмин». 37-[illegible].

· ВАЗ-2110, [illegible] янв. 2004 г., 185 тыс. руб. [illegible].

· ВАЗ-21102, [illegible] 2002 г. 37-39-[illegible].

· ВАЗ-21[illegible], 17-47.

· [illegible], 2[illegible] тр. 0-46-11.

· ГАЗ-31[illegible], [illegible] руб. [illegible].

· ГАЗ-3102, 2000 г., дв. 406, пр. 92 г., колдиски, литые диски, кож. салон, то-

· М-2141, 95 г. в., 45 т. р. 33-35-32.

· М-21412, 94 г., дв. 1,7 л. треб. ремонт кузова. 35-50-87, 8-927-229-57-10.

· М-408, на ходу, или на з/части, по-[illegible]. Фадеев.

· М-412, 85 г., бежевый, 6 т.р. 33-93-25, после 19.00.

· М-412, 88 г., [illegible], 3 т.р. Комарова, 1-46-130.

· мото, «ИЖ-[illegible], коляска., 92 г., [illegible] 22-37-77,

· мото «ИЖ-Ю-5», коляска, 87 г., пр. 9 т. [illegible].

· мото, 2 шт., «Иж-Юпитер-4», хор. сост., с коляской. 35-14-[illegible].

· «Оку», 2000 г. 35-46-00.

· «Оку», 2001 г. 33-14-[illegible].

· ГАЗ-330200, 96 г., газ-бензин, 100 т.км, тент, хор. сост. 33-95-31 (вечер.), 65-22-[illegible].

тент, газ-[illegible] сост. 44-61-75.

· ГАЗ-3307, будка, 50 т.р. 32-15-64.

· «ГАЗель», 96 г., цельнометал., 3 местная. 29-03-34, веч.

· «ГАЗель», 96 г., цельномет. 35-27-30.

«ГАЗель», цельнометал., 22 т. км. 66-52-13.

«ГАЗель-фермер», 98 г., дв. 99 г., синий, отл.сост., СРОЧНО! 65-21-[illegible], 8-927-[illegible].

[illegible] 43-52.

[illegible] 2001 г., 230 т.р. 37-10-43.

ЗАЗ-968М, 89 г., 40 [illegible].

[illegible] 2715, [illegible], 96 97 г., отл. сост., 29.04.55, 8-905-320-1243.

[illegible] 27[illegible], [illegible] 37-21-92.

[illegible] 27[illegible], грузопасс., [illegible] сост., 30 т.р. 66-52-13.

[illegible], прицеп [illegible] состоян., 22-00-43.

КамАЗ-5320, 90 г., 33-16-23.

[illegible] 320, 90 г., [illegible] спалка, [illegible] 33-16-28.

[illegible] 140, [illegible] 32-32-[illegible], [illegible] 140, [illegible].

М-2140, 80 г., состоян. Сар. [illegible] се, 37-[illegible] км, [illegible].

М-21[illegible], 87 г., дв. 2149 1к. с.Апалиха, Хвалынского р-на, Беляков.

· М-2141, 92 г., недорого. 37-02-[illegible].

М-2141, 93 г., [illegible], капрем. 2001 г., дв. 1,8, 55 т.р. 29-09-62.

· М-2141, 94 г., 35 т.р. 33-75-47.

· М-2141, 94 г., белый, хор. сост. 66-74-09.

· ВАЗ-21[illegible], 91 г., кап. ремонт, хор. сост., 13 т.р., торг. 44-49-16.

М-412 [illegible], [illegible] 33-65-09 с 10 [illegible].

М-412ИЭ, [illegible] апельсинка, хор. сост., 70 тр. [illegible], 35-01-[illegible].

[illegible] 412[illegible], [illegible] сост. 44-94-07.

· ВАЗ-21[illegible], 91 г., [illegible] 37-18-[illegible].

· ВАЗ-21[illegible], [illegible] 35-65-03.

· ВАЗ-21110, [illegible] 32-[illegible].

· [illegible], 2[illegible] 24-[illegible].

· ВАЗ-21519 «люкс», [illegible] шир. резина, СРОЧНО! 22-68-10.

· УАЗ, «буханка», 91 г., кап. ремонт 2003 г. 44-07-86.

· УАЗ-31512, 96 г., хор.сост. 44-84-62.

· «Форд-Сиерра», 84 г., кап.ремонт дв. 2002 г., 40 т. р., СРОЧНО! 35-66-87.

· Хонду-Цивик, 81 г., 8-927-27-6-35-40.

· WV T-4, 91 г., дизель, пасс., V 1,9, 100 км - 7 л, 8-927-622-7220.

САРАТОВСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ СУДЕБНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

→ определяет стоимость ущерба аварийного транспорта

→ оценку всех видов движимого и недвижимого имущества.

Адрес:
г. Балаково, площадь Свердлова, 7
(ост. «Октябрь», парк, здание городского социально-культурного центра)

тел. 44-71-13

Капитальный ремонт
[illegible], двигателя, КПП, ходовой, электрики, замена сайлентблоков, ремонт кабины.
Тел. 8-927-220-95-51

[illegible] ОФОРМЛЕНИЕ
[illegible] АВТОМАШИН
АВТОМАГАЗИН АВТОСТРАХОВАНИЕ
[illegible], пост ГИБДД РОСГОССТРАХ

Ингосстрах
Ingosstrakh
Ингосстрах платит. Всегда!
Мы первые в России по объемам
[illegible] страховании населения
и предприятий
Наши [illegible]
Страхуй свою любимую до старости!

Капитальный ремонт
[illegible], двигателя, КПП, ходовой, электрики, замена сайлентблоков, ремонт кабины.
Тел. 8-927-220-95-51

САРАТОВ МОТОРС
Авто №428133 от [illegible]
Продажа. Кредит. [illegible]
[illegible]010, Саратов, [illegible]
т/ф. (8452) 64-74-69, [illegible]

Доверять профессионалам легко и приятно!

Более 10 лет успешной работы

Сертифицированные специалисты

Прямые связи с зарубежными партнерами

Обширная дилерская сеть

Фирма ASD

Титова, 35, т. 660880, www.
Отдел розничных продаж
в торговом доме "Колизей"

ПРОДАМ ГАРАЖ

- гараж кап., 6х4, погреб, 35-56-
- гараж, Ивановке, охрана, 32-02-
- гараж, Ивановке, "Луч", свет, охсмотр. яма, сводом, 62-20-
- 1 м-н 22-39-52, 0202
- кап., 4 «б» 2 эт. кую или ство. 22-
- , 4 «б» 14-44-
- 4
- 4 «б» 4
- «б» 60
- 18.00.
- гараж, кап., на- ГАИ 33-70-
- рем- 2 эт. погреб. 32-07-
- Изоп. «Приохрана, 35-23-01.
- Гараж, мет., 2,2х3, «Путепровод», погреб. 22-53-45.
- гараж мет. 2,5х5, кооп. «Восход» 33-45-26.
- гараж, метал., «г. Свердловск» 66, до 11.00, после 18.00
- гараж, металл., 1 м-н, 5,6х3,4, кооп. «Рагорный», есть ров 37-17-31
- гараж, мост 4 «б» м-не, кап., свет, погреб со сводом смотр. яма, охрана, 33-21-63.
- гараж, недостр., кап., кооп. «Урожайный», 6 тр. 35-33-38.
- гараж, СГЭМа 33-30-13.
- гараж, СГЭМа, 44-11-66
- гараж, Труда, 33-15-24.
- гараж, Урожайном, с. Ивановка, 44-30-08.
- гараж, Шевченко, 33-17-67.
- гараж, шлюзов, Чайке, 37 т. р. 33-73-04.
- кап. гараж, «Шлюзы», т. 44-23-73.
- кап. гараж, 6х4, «б» м-не, недостр., 8,5 т.р. 22-91-39.
- сарай с погребом, 3 т. р. 22-83-69.

ПРОДАМ ЗАПЧАСТИ - ПРОДАМ ЗАПЧАСТИ

- а/резину ВАЗ, «Снежинка», новая, с камерами, 4 шт. 44-44-69.
- а/резину шипов. Нокиан, 185/65, R-14, 2 шт., недорого. 37-55-37.
- а/резину, нов., жигул., 2 баллона с камерами, 500 р. 44-33-96.
- автоприемник «Урал-авто-2», для а/м М412, 2140, б/у. 33-89-75.
- аккумулятор 60 А/ч, нов., 900 р. 29-69-14.
- Снежник на крышу, багажн. б/у «Соболь», б/у. 25-07-25.
- «ГАЗель» 35-66-05
- блок-03, нов. 33-32-61, 8-927-220-0942.
- головка блока ГАЗ-24, нов., дешево. 44-20-98;
- двери Ауди-100, кузов-43. 22-12-71;
- двигатель «Ауди» 1,8 дв. инжект. 66-84-45;
- двигатель «Орбита», 1,8, на з/части. 22-55-65.
- детали кузовные ВАЗ-2121-21213 35-65-58.
- дуги, 2 шт., с ремнями «Снежинка», б/у. 25-07-25.
- документы и з/части ВАЗ-2103, 76т. 37-05-52 после 18.00;
- з/части БМВ-316, 81 г. 33-57-17.
- з/части к ГАЗ 21. 44-92-96
- з/части М-2141, нов. радиатор, передняя, фара лев. (электропривод), недорого. 35-69-02.
- з/части М-2141. 35-69-69
- з/части М-412, [illegible] 15 сборка 33-31-44
- [illegible] ВАЗ, 14 4 2 [illegible] 2111 [illegible] 01
- з/части мотоцикла «Урал», б/у. 44-[illegible] 03
- з/части ПАЗ-672, [illegible] 77-10, [illegible], БМВ 3 22-87-29 с 10.00 до 18.00.
- задний мост ГАЗ-21. 44-52-96.
- капот ВАЗ-09 09, коров., б/у. 33-89-75
- контейнер, 20 [illegible] КамАЗ 40 05 56, [illegible].
- КПП «Ауди», 1,8 дв. сборка, с 91 кузов 34-45.
- [illegible] (пылесос) [illegible]
- [illegible] р. 56-29-
- [illegible] программами «Фара-Дизель» 35-35, [illegible] 8-927-
- [illegible] 55 43 08
- [illegible] оборудование [illegible]
- подшипники 204, 205, 305 66-75-56.
- [illegible], 9 т. КамАЗ, [illegible] 37-13-03
- привод в сб. 04 7 5 т. с 92 [illegible] привод ТМЗ для [illegible] 35-10-34.
- [illegible] р. 22-08-
- 2104, 3800 р. 22-
- [illegible] 20, 22, 35-07-
- [illegible] 8-927-
- [illegible] 2 эт. 4 «б» [illegible] 33-
- [illegible] 4 «б» [illegible] 33-
- [illegible] 4 «б» [illegible] 33-
- [illegible]

аккумулятор 60 ... 900 р. 29-...

...Снежинка на кр... м «Соболь».

ВАЗ-2121-21213, ... 35 65-56.

...дисков. 2 шт., с ре... ...Снежинка», ... 6-07-23.

...лейка лв 1,5 сборе. 33-33-54

...а/чести на ЗАЗ, ВАЗ, М 412 и 2141, ... 66-64-01.

КПП «Ауди», 1 8 л, ... скорости на кузов 66-84-45.

...КПП «Ауди» ... 2 тыс., ...

...прицеп ... 7 5 т, р. 32-14-52

...прицеп ТАЗ ... ...ник через 04 00 31, ...

...условно) и ... 12, ...

...по...

Тел. (495-2) 44-55-99, 24-00-00

...Ленинский 760072, гос. ...

Куплю

...ры, стабилитроны: транзисторы, микросхемы, ... диоды, разъемы, переключатели. ...ого. Тел. 07-36-54

ПОСТОЯННО ЗАКУПАЕМ Б/У АККУМУЛЯТОРЫ ВСЕХ ВИДОВ, СВИНЦОВЫЙ АККУМУЛЯТОРНЫЙ ЛОМ, ОТХОДЫ ПОЛИЭТИЛЕНА, ПОЛИПРОПИЛЕНА. ЦВЕТНОЙ ЛОМ – ОТ ОРГАНИЗАЦИЙ.

...

...

...

УСЛУГИ УСЛУГИ УСЛУГИ УСЛУГИ УСЛУГИ

- Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Тел.: 32-00-61, 22-24-85
- Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Тел.: 33-16-22, 44-11-93
- Ремонт телевизоров. Недорого. Гарантия. Тел. 22-97-20
- Вызов телемастера. Тел. 32-40-78
- ТЕЛЕ-, ВИДЕОремонт. Гарантия. Тел. 33-28-84
- Ремонт телевизоров на дому. Гарантия. Тел. 44-65-03
- Ремонт любых телевизоров. Тел. 32-41-50
- Вызов телемастера. Тел. 22-58-57
- Теле-, видеоремонт. Гарантия до 2-х лет. Тел. 33-17-81
- Телеремонт. Тел. 44-76-18
- Видеосъемка. Тел. 22-61-99, с 9 до 18 час.
- Изготовление визиток. Тел. 226-199, с 9 до 18 час.
- Набор и распечатка текстов. Тел. 44-90-65
- Массаж. Дешево. Тел. 66-23-75
- Элитные обои: «Мадонна», 1-й этаж.
- Ремонт квартир. Тел. 66-60-15.
- Ремонт квартир. Тел. 44-81-61, 66-42-23
- Ремонт квартир. Тел. 22-27-37
- Услуги профессионального электрика. Тел. 37-07-85
- Электрик. Тел. 33-47-27
- Электропроводка. Тел. 32-77-90
- Электромонтажные работы, возьмем на обслуживание электрооборудование. Тел. 35-40-45, вечером.
- Ремонт швейных машин. Тел. 35-23-24
- Ремонт холодильников. Тел. 44-51-77
- Ремонт холодильников на дому. Тел. 44-15-06
- Ремонт холодильников. Тел. 33-28-84
- Ремонт холодильников. Тел.: 32-53-89
- Ремонт холодильников. Тел. 665-677
- Ремонт холодильников, стиральных машин. Тел. 65-82-92
- Металлические ДВЕРИ, решетки. Тел.: 44-35-07, 32-18-70
- Металлические ДВЕРИ, решетки. Тел.: 65-92-94, 44-83-37
- Металлические ДВЕРИ. Тел. 37-08-33, 35-02-33
- Металлические ДВЕРИ, решетки. Установка замков. Тел.: 66-69-19
- Кованые решетки. Тел. 37-53-87
- Кованые решетки, замена замков. Тел.: 35-43-09
- Двери. Решетки. Тел. 37-10-91

Установка оконных, дверных блоков.
Пластик, ДВП, гипсокартон, армстронг.
Настил линолеума, ковролина.
Тел.: 35-07-03, 8-903-384-91-50

МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДВЕРИ, РЕШЕТКИ
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
и различные металлоконструкции на заказ.
Устройство и ремонт мягкой кровли. Тел.: 65-55-91

БАЛКОННЫЕ РАМЫ

Тел.: 22-56-[illegible]

ООО «Металлкэп-Сервис»
ПРЕДЛАГАЕТ СО СКЛАДА В БАЛАКОВО:
ЛИСТ 2 мм 1х2,2 м – от 13500 руб./т
ЛИСТ 2,5 мм 1х2,2 м – от 13150 руб./т
ЛИСТ 3,0 мм 1х2,5 м – от 13150 руб./т
ПРОВОЛОКУ КОЛЮЧУЮ ОЦИНКОВАННУЮ – 1250 руб./рулон
г. Балаково, Автотрассовая база (рядом с приютом)
тел.: 22-12-31, 29-40-77

на заказ
ДВЕРИ межкомнатные
КУХНИ столы, стулья
ШКАФЫ-КУПЕ
ул. Набережная, [illegible]

ИЗГОТОВЛЕНИЕ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ МЕЖКОМНАТНЫХ ДВЕРЕЙ
БЫСТРО, КАЧЕСТВЕННО, НЕДОРОГО
Тел. 22-32-02, 22-[illegible]
8-905-322-03-02

ДОСТАВКА:
БЛОКИ (доломит),
БЛОКИ (керамзит),
ДСП, ЦЕМЕНТ,
ЩЕБЕНЬ,
КЕРАМЗИТ
Тел.: 35-10-60,
29-89-11, 44-80-17

САРАТОВСКИЙ
КРАСНЫЙ облицовочный
КИРПИЧ
тел.: 35-85-40,
36-87-40

На самый изысканный вкус
ДВЕРИ
[illegible]
Плинтус, облицовка из камня

Благодаря большому выбору камней облик дома ограничивается лишь фантазией

[illegible] руб.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

ВСТРОЕННЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ
ТОРГОВАЯ В КРЕДИТ
НА 2 ГОДА
ООО "Балаково-М[illegible]

ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
ПОДЪЕМ КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ
ПО ЗАМЕРАМ ЗАКАЗЧИКА
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ
ПРИХОЖИЕ

[illegible]-107, оф. 310,
[illegible]

ЩЕБЕНЬ,
КЕРАМЗИТ
Тел.: 55-10-60,
29-89-11, 44-80-17

КИРПИЧ
Тел.: 36-85-40,
36-87-40

фантазией

цена от 15 руб.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ

ВСТРОЕННЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ
ТОРГОВЛЯ В КРЕДИТ
НА 2 ГОДА
ООО "Балаково-М...

35-01-03

МЕБЕЛЬНОЕ
АТЕЛЬЕ

Оконные блоки
двери
Тел. 33-...
Мебель
из массива
сосны, дуба, бука

Кровельный
материал
"БИЭЛАСТ"
т. 30-11-77
8-903-383-49-62

Сетка
«рабица»
Тел.: 35-66-24, 35-03-89

КИРПИЧ
ЩЕБЕНЬ

НАРЕЗКА
СТЕКЛА

Отделка

ОТДЕЛКА
РЕЙКОЙ –
260 руб./кв. м.
Деревянные блоки в лесу
30-11-77
222-661

ХОЗТОВАРЫ
ГИДРОИЗОЛЯЦИОННЫЕ – от 5 руб.
РАСТВОРИТЕЛИ – от 9 руб.
КРАСКА – от 60 руб.
КЛЕИ МАСТИКИ
РУБЕРОИД
БИТУМ
ВЕДРА
ЗАМКИ врезные

Квалифицированный
РЕМОНТ
Тел.: 22-23-03
Ул. Минская

ИЗГОТОВИМ
ДВЕРНЫЕ
ОКОННЫЕ БЛОКИ,
ЛЕСТНИЦЫ
Тел.: 66-85-63, 33-53-01

Балконные
рамы
Тел. 35-48-25

ФАНЕРА
ДСП
ЕВРОВАГОНКА

- Услуги экскаватора-
бульдозера.
- При необх...

ТРЕБУЮТСЯ

· требуется сварщик. 35-43-09
· требуются консультанты в компанию «Oriflame». 666-454.

ЗАО «Самоцветы»
на постоянную работу требуются:
1. **инженер-строитель** (стаж работы)
2. **слесарь-ремонтник**
3. **маляр-штукатур-отделочник**
4. **распиловщик камня**
5. **монтажник ж/б конструкций**
6. **бетонщик**
7. **начальник камнерезного производства**

Обращаться: проходная бывшего ЗСЗМ (завод землеройных машин)

Высокая зарплата для ответственных людей
Тел. 33-75-82

ОАО «Волжский дизель им. Маминых»
на постоянную работу срочно требуются:
фрезеровщики, разметчики, заточники, операторы станков с ЧПУ, токари, модельщики, слесари-инструментальщики.
Заработная плата от 3 до 6 тыс. руб.
Телефон 292-435

На постоянную работу требуется
опытный газорезчик
с окладом 3500 руб и выше.
Тел. 66-48-33

Страховое агентство «РЕСО-гарантия»
объявляет набор на курсы подготовки страховых агентов
с последующим трудоустройством
Тел. 44-10-26

ТРЕБУЮТСЯ:
ТОКАРЬ-ТРУБОСВАРЩИК,
[illegible],
[illegible]
Тел.: 65-09-42, 65-44-02

ТРЕБУЮТСЯ

ИЩУ РАБОТУ

· бухгалтера на дому, на вых. дни, вечера, в/о, стаж, ПК, 1С. 33-89-50, после 19.00.
· водителя кат. В, С. 29-01-57.
· водителя кат. В, С, слесаря. 22-53-68.
· водителя кат. В,С,Д, Е, стаж 10 л. Минская, 67-151.
· возьму на воспит. ребенка 1,5-2 г., 12 р./час, длит. срок. Волжская, 41-51.
· гл. бухгалтера, стаж, ПК, 1С, желательно в ж/г. 8-927-222-2630.
· диспетчера на дом. тел., сторожа. 29-30-79.
· диспетчера на дом. телефоне, обработка РТИ, кондуктора ПАЗ, любую надомную достойную. 37-25-18
· диспетчера на дом. телефоне. 33-18-42.
· диспетчера на дом. телефоне. 37-51-96.
· закройщика, швеи, возм. на дому, продавца. 29-07-67.
· инженер-электронщик, выс. квалиф., компетентен в любой области по спец. 35-25-51.
· кондуктора ПАЗ. Честность и порядочность гарант. 33-61-26, Таня.
· курьера, диспетчера на дом. тел. 66-14-08.
· любую работу на дому, по обработке РТИ, диспетчера на дом. телефоне. 44-92-24.
· на дому, возм. с РТИ. Минская, 37-7.
· няни, врач-педиатр, 11 м-не. 66-70-19.
· обработка РТИ на дому, обрезчица 3 раз., быстро, качест. 33-07-61
· оператора игровых автоматов, опыт 33-58-06.
· оператора котельного оборудования, сторожа. 32-40-78.
· оператора ПК, знание 1С. 35-05-05, Сергей.
· отведу и приведу из школы ребенка,ж/г. 35-06-75.
· по обработке РТИ на дому. 33-30-76.
· по обработке РТИ, есть опыт. 33-70-76.
· работу с личным «Соболем». 35-66-05.
· сторожа, 1-46 мнах. 22-98-04.
· требуется в оптовую торговлю, зам. управляющего – до 40 лет, опыт работы менеджера по продажам, бухгалтер – опыт работы в торговле. 32-37-44, 22-50-47.
· уборщицы, вечером. 33-35-70.
· фармацевта, сертификат и мед книжка. 35-29-37.

ТРУДОУСТРОЙСТВО

Для тех, кто ищет или хочет поменять работу:
мы можем найти Вам работу с устраивающим Вас графиком, условиями труда и з/платой (постоянную, сезонную, однодневную).
Для работодателей бесплатно
подберем рабочего любой специальности.
Обр.: гост. «Балаково», офис 220
Тел. 32-37-70

Волга сталь
Организация примет на постоянную работу
НАЧАЛЬНИКА ЦЕХА
по заготовке лома черных металлов в г. Балаково
Требования: в/о, наличие личного транспорта, инициативность.
З/п высокая, без задержек

ТРЕБУЕТСЯ
продавец
с медкнижкой для работы в старом городе
тел. 22-62-23

Косметическая компания
«Oriflame»
предлагает
дополнительный заработок
для всех от 16 до 60 лет.
Запись на собеседование по
тел.: 33-38-22, 33-35-39

Международное агентство «Интерлинк»
приглашает к сотрудничеству желающих поправить свое материальное положение.
Предлагаем несложную, высокооплачиваемую работу по обработке информации, корреспонденции и выполнению поручений.
413851 Балаково-11, а/я 3 + конверт с о/а

РАБОТА

На оптовый склад требуются:
– складские служащие
– курьеры
– торговые представители
З/плата от 3500 до 6500 руб.
Тел. 44-32-55

Индивидуальное трудоустройство
в Москве
(муж. до 35 лет, в/обр.)
З/плата до **800 у. е.**
Собеседование строго с 17 до 19 час.
маг. «Спорт и туризм» (отдел «Ткани»)
Тел. 440-620

ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ
Розыск лиц, имущества. Юридические услуги. Помощь в исполнении судебных решений. Конфиденциально, надежно.
Офис №5, база «Аргамак» (ресторан «Вавилон»), тел. 66-30-43
Диспетчер: 22-23-04, 66-26-67
Лиц. Б-000006, УВД г. Балаково

ПРОДАЕТСЯ ПОМЕЩЕНИЕ
50 кв. м, на 1-м этаже
под магазин или офис
Обр. по тел. 8-927-227-68-13

РА «Кипрас»
на постоянную работу требуется
бухгалтер
Возраст до 35 лет.
Стаж не менее 5 лет.
Знание 1С.
Тел. 355-355

Агентство «Фея»
объявляет дополнительный набор сотрудников на постоянную работу
* **домработницы,**
* **сиделки,**
* **няни**
Средняя з/плата 2000 руб.
Телефон для справок 35-67-67

РАЗНОЕ

СНИМУ
квартиру, комнату, «малосемейку» в любом

· отдам котят. 35-11-13
· отдам котят в добрые руки, 1мес. и 10 дней. 37-24-07
· отдам котят в добрые руки. 35-31-47.
· отдам котят в добрые руки. 44-[illegible]

СДАМ КВАРТИРУ НА СУТКИ
Тел. 44-70-66

страховых агентов
с последующим трудоустройством
Тел. 44-10-26

Требуются:
– ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИК,
– ЭКСКАВАТОРЩИК,
– БУЛЬДОЗЕРИСТ
Тел.: 65-09-42, 65-44-02

Требуются
столяры
Тел. 33-16-49

Долга Сталь
Организация примет на постоянную работу
НАЧАЛЬНИКА ЦЕХА
по заготовке лома черных металлов в г. Балаково
Требования: в/о, наличие личного транспорта, инициативность.
З/п высокая, без задержек
тел. в Саратове (8452) 507279, 519104

Imperial Tobacco
Represented by ООО "Балаково"
Международная табачная компания, производитель известных брэндов:
Davidoff, West Stream Tec, R1, Maxim,
объявляет конкурсный набор:

МЕРЧЕНДАЙЗЕРОВ

Обязанности:
- Дистрибуция сигарет в розничной сети Балакова и области
- Развитие сети продаж
- Мерчендайзинг

Требования к кандидатам:
- Мужчина от 23 до 35 лет
- Высшее образование
- Опыт продаж (желательно продуктов питания или сигарет) от 1 года
- Хорошее знание специфики розничных или мелкооптовых продаж
- Умение устанавливать контакты, мобильность, быстрая обучаемость
- Водительские права категории "В"

Успешно прошедшим конкурс гарантируется интересная работа в сплоченной команде, прекрасные возможности для карьерного роста

Если Вас заинтересовало наше предложение, просьба присылать свои резюме с указанием Вашего контактного телефона
по e-mail: **taskforce@reemtsma.ru**
с указанием в графе "тема" кода **LEC**
или по факсу: ***(8452) 27-99-31***

Продам отдел
с оборудованием, маг. «Романтика».
Требуются продавцы, рынок 46 м-на
Тел.: 8-927-22-19-403, 37-34-97

ЗАО «Химформ» приглашает на вновь открытое производство по изготовлению комплектующих для автомобилей ОАО «АвтоВАЗ» рабочих по специальности:

Контролер по металлопокрытиям
Наладчик автоматических линий
Наладчик станков с ЧПУ
Наладчик оборудования
Слесарь-электромонтажник
* Фрезеровщик
* Резчик металла на ножницах и прессах
* Шлифовщик
* Оператор автоматических линий
* Изготовитель блоков ППУ
* Токарь-полуавтоматчик
* Электрогазосварщик
* Жестянщик
* Слесарь по ремонту и обслуживанию систем вентиляции и кондиционирования
* Зуборезчик
* Газорезчик
* Слесарь по сборке металлоконструкций
* Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования
Монтажник технологического оборудования
* Сварщик
* Слесарь-ремонтник
* Токарь
Настильщик металла и отливок
Регулировщик контрольно-измерительных приборов и автоматики
* Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
* Прессовщик
* Транспортировщик
* Заведующий хозяйством (мужчина)
* Дворник
* Подсобный рабочий
* Водитель погрузчика
* Машинист экскаватора
* Водитель автобуса
* Водитель грузового автомобиля
* Машинист клеевого аппарата

Принимаем на контрактной основе высококвалифицированных специалистов 5-6 разрядов по специальностям:
– токарь
– токарь-расточник
– шлифовщик
– фрезеровщик
– слесарь-инструментальщик

Оплата по договоренности.
Возможно обучение на производстве.
Доставка на работу и с работы служебным транспортом.
Льготные обеды в заводских столовых.
Тел. 22-02-91, ул. 30 лет Победы, 76
(бывший завод самоходных землеройных машин)

СНИМУ
квартиру, комнату, «малосемейку» в любом районе Балакова.
Тел. 33-79-93

аттестат об основном общем образовании № А 479748 выданный в 1998 г на имя Туманова Ивана Александровича, считать недействительным

Договор купли-продажи квартиры, расположенной по адресу: г. Балаково, ул. Пролетарская, 39-3, после 18.00

· математика: контрол. работы, консультации. 22-79-66

· набор и распечатка текстов. 66-16-07.

· набор и распечатка текстов любой слож., дипломов и курсовых работ. 29-30-34, после 15.00

отдам в добрые руки кошечку, 5 мес. и котика, 3 мес. 22-06-12.

отдам в добрые руки очаров. рыжую кошечку, 1,5 мес. 22-54-86.

· отдам в хорошие руки котят, 2 мес. 33-81-20.

отдам котят. 35-11-18.

· отдам котят в добрые руки, 1мес. и 10 дней. 37-24-07

· отдам котят в добрые руки. 35-31-47.

· отдам [illegible] мес

· подготовка к школе, индивид. занятия с уч-ся нач. классов. 44-34-10

СДАЮ
на сутки
квартиру меблиров. (ЦТ, холодильник). С хор. ремонтом. Цена договорная.
Тел. 337-993

постираю, поглажу, доставлю белье на дом. 66-68-27.

пропала собака, белая болонка с рыжим пятном на спине, кличка Лада. 66-84-18.

профессионально подготовлю выпускников и поступающих по русскому яз. и литературе. 44-71-65.

· репетитор по математике 5-9 кл. 33-30-25.

· репетитор по русск. яз. и литер. 32-18-94.

· репетитор по русскому языку, контрольные и курсовые работы по гуманитарным предметам. 44-71-65.

· репетитор, математика. 22-22-19.

· репетитор, русск. яз., нов. р-ны. 32-44-66.

· сдам 1-к. кв., 9 м-н, семейным, оплата ежемес. 37-07-89

· сдам 2-[illegible] 3/6 [illegible] 2-4/1/30

· [illegible] гараж, 46 м-[illegible] г. срок, по назначен. 33-71-66.

· [illegible] гараж, нов. прист., длит. срок, по назначен. 66-92-53

сдам дом с послед. продажей. 44-68-63

сдам кв 35-10-41

сдам комн. Предоплата за год. 22-[illegible]

· [illegible] комн., 14 [illegible] 1 м-н, ул., [illegible], предопл. 3 [illegible]

· сдам 2-комн. кв. в ж/г. 35-43-29, с 17 до 20 час

· сдаю 1-к. кв., 8 м-н, предопл. 6 мес.

· сдаю 1-к. кв., ул., нов. м-не, предопл. 6 мес. 8-905-323-5[illegible]

· молодая семья снимет кв. 65-21-83

семья из двух человек снимет комн. или 1-к. м/с. 22-92-74.

· семья из трех человек снимет частн. дом или 1-к. кв., на длит. срок. 35-03-47.

· семья снимет 1-к. кв., 5, 5а, 6 м-нах. Оплата ежемесячно. 33-33-57

· семья снимет дом. СРОЧНО! с послед. выкупом, недорого. 66-96-49.

· семья снимет квартиру, б/меб., на длит. срок. 22-27-90.

СДАМ КВАРТИРУ НА СУТКИ
Тел. 44-70-66

[illegible] 1-к. [illegible] 2 [illegible] 3 [illegible] мес., гарантия оплаты и порядка. Наб. Леонова, 1-32.

· сниму 1-к. кв. в ж/г с тел. 33-62-98.

· сниму 2-к. кв., 2 мне на длит. срок. 65-66-91 с 7.00 до 15.00, Рома.

сниму залойную страсть. табакокурительно. Балаково, [illegible] востр. Заике [illegible], Михайловичу.

· сниму кв. 22-50-28.

· сниму 1-к. кв. СРОЧНО! 32-15-25

· сниму кв., порядок и оплату гарант. 8-927-229-2091

· сниму квартиру, меб., 1-4 м-нах. 65-[illegible]

· сниму комн. в ст. городе 35-51-97.

· сниму комн., кв., дом в ж/г или ст. городе 22-07-27.

· франц. бульдог – чемпион России ищет невесту 37-55-31

ВЫПОЛНЮ
художественные работы: масло, акварель, гушь. Пейзажи, натюрморты, портреты. Недорого.
Тел. 32-53-10

СДАЮ
на сутки
квартиру меблиров. (ЦТ, холодильник). С хор. ремонтом. Цена договорная.
Тел. 337-993

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ ПЛОЩАДЬ В ТОРГОВОМ ДОМЕ «ИМПЕРИЯ»
Тел. 33-26-40

СДАМ
квартиру, комнату, «малосемейку» в любом районе Балакова.
Тел. 337-993

Сдам офис в аренду
Тел.: 44-24-99 (раб.), 44-62-57 (веч.)

НА ДОСУГЕ

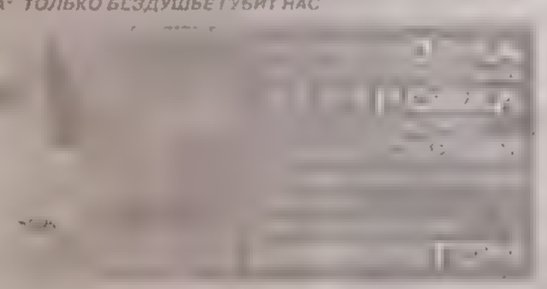
68 Вымпел 69 Пауза 72 Тарас
Мясо 79 Пчела 81 Волна 83
89 Лорис 90 Ранет 92 [illegible] 94 [illegible] 96
Лама 101 Орех 102 [illegible] 105 [illegible]
Ах 107 Знак 108 Одна

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2 [illegible] 3 Кора 4 [illegible]
10. Мэри 11. Морковь 12 Кротон 13 [illegible] 14 [illegible]
21 Аспирантура 22 Дискуссия 24 [illegible] 31 [illegible]
стол 39 Животик 40 Массаж 41 Конкурс 44 Счетчик 46 [illegible]
Протестант 61 Аванс 62 [illegible] 64 Клюв 69 Сапсан
Ирис 73 Дебаты 75 [illegible] 78 [illegible] 80 А
Кролик 95 Лидер 97 Актер 99 Муза 99 [illegible] 100 Иран

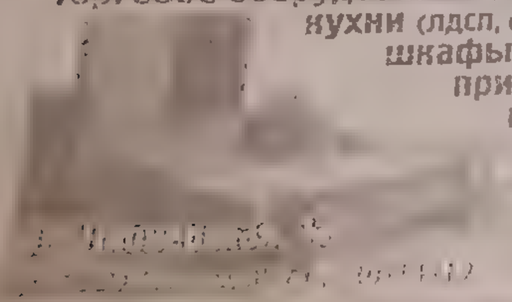
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: [illegible] Мэри, Ирина, Кедр. 9
Мяу, игрушка, Мэлори, Кедр. 9
ПО ВЕРТИКАЛИ: Благородство, [illegible]
ну игру, Алмаз, [illegible]

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Попов, [illegible] бег,
Аэробика, кокон, [illegible]
[illegible] Ирина, кедр, [illegible]
Ирландия, Сан-Хосе, Кипр, [illegible] Ангола, «АМИК», Амур, Тюрин, Аэробика, Антонина
ПО ВЕРТИКАЛИ: овчина, «Кашкет», оптик, Пушкин, отпуск, об
са, осетр, Китон, скалар, Ирландия, кашкет, об
ра, круг, Макар, Пари, роза
Перон, удар, Карло, Инна, Кедр
ва, Рига, остин, Рокк, Орлов, Тетерин, [illegible]
КЛЮЧЕВАЯ ФРАЗА: ТОЛЬКО БЕЗДУШЬЕ ГУБИТ НАС

Победители:
Т.И. Синькова,
О.А. Белухина,
Г.Н. Липина,
Е.А. Гуров –
приглашаются
за призом –
фотоальбомом.
Ждем Вас
в редакции
газеты «Суть».



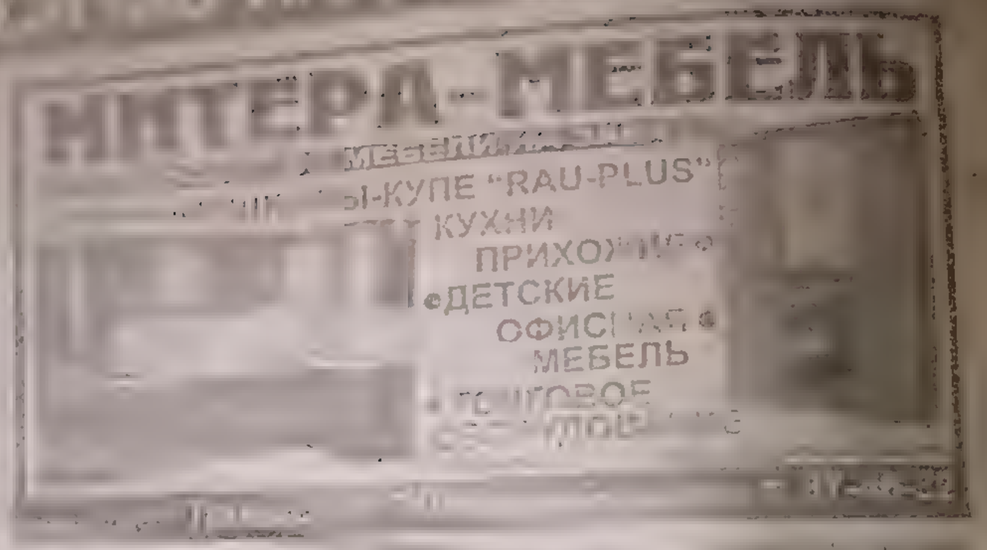
Мебель На Заказ
торговое оборудование (ЛДСП-ольха, [illegible])
кухни (ЛДСП, софт, МДФ, дерево)
шкафы-купе, стенки
прихожие и мн. другое
продается ЛДСП
• Распродажа по низким ценам
• Продажа в кредит
• Все по Вашим



МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
[illegible] столиков, TV-тумб из стекла, горок из стекла
Смоленская-24, 1-й, тел. 44-00-21
СТЕКЛО

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Призыв, в краткой форме выражающий руководящую идею. 6. Место, в половодье залитое водой. 12. Вторая буква греческого алфавита. 13. Деревенский лимонад. 14. Раздел ономастики. 19. Зачаточное [illegible] говяние чего-нибудь. 20. Вымышленное [illegible] а, в котором прячется автор. 22. Самая мелкая [illegible] ольшая птица с ярким оперением. 25. Сергиев [illegible] нограда. 26. Река, правый приток Дуная. 27. Общественный деятель – блестящий оратор и публицист. 28. В султанской Турции: пехотинец привилегированных войск, обычно использовавшихся в качестве карательных частей. 33. Прекрасная оперная певица. 37. Звание, безвозвратно, похоже, утерянное российским футболом и хоккеем на всех уровнях. 38. Человек, уподобившийся разрушенному строению. 39. Приспособление для точной настройки радиоаппаратуры. 40. Партия для голоса в опере. 45. Подкованная в яблоках, любит [illegible] ржать. 46. Ощущение избирателей, обманутых своим «кумиром». 47. В древности, метка или клеим [illegible] рованный освежающи [illegible] ная фла а объемом от пол выше. 53. Смелость, бесстрашие, храбрость. 54. Женское [illegible] рашение, прикалываемое к одежде. 55. Судьбоносная часть руки. 56. Часть ствола ясеня или клена, из которой изготовляют фанеру с красивым рисунком. 57. По средневековым [illegible] верьям: дух воды в образе женщины. 58. Денежная и [illegible] единица в Древней Руси. [illegible] Древний ударный инстр [illegible] дных тарелок или чаш первы [illegible] Восклицание, приписыва [illegible] им основного закона гидрос [illegible] В [illegible] она для «маленькой такой компании». 7 [illegible] кий жал [illegible] бик. 72. Старинная немецкая моне [illegible] разряд. 74. Осуществление деятельнос [illegible] в участия человека. 75. Небольшой [illegible] 80. Его накладывают при переломах костей. [illegible] занимающийся добыванием меда лесных пчел [illegible] ты», который не дает [illegible] города, ограниченная пересекающимися улицами [illegible] тинистая ткань. 87. Удалой человек, храбрец. 88. Пособ питания у невоспитанных родителей. 89. О несте [illegible] рал волокнистого строения. 90. Сторонник утверг [illegible] равноценности рас. 96. Утрата вкусовых ощущений. 97. Нехорошее чувство к ближнему. 98. Истопник. 101. Внешняя изысканность. 102. Фольклорная форма, стоящая на грани бытовой речи и художественного творчества. 104. Внутренняя часть коры липы. 105. Одновалентный органический радикал. 106. Сеть для ловли зверей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Живая и мертвая. 2. Одежда католического духовенства. 3. Каждый чин – чирик. 4. Химический элемент, металл. 7. В русской печи: широкая площадка между челом и топкой. 8. Посредник при заключении сделок. 9. Зарос [illegible] ренный стержень, обычно железный, с [illegible] ипком на тупом конце. 10. Минерал, разновидность асбеста. 11. [illegible] рожий на сито, чем на решето. 15. Артиллер [illegible] ядра. [illegible] ление из нескольких орудий и средств упр [illegible] а также позиция, которую занимает такое подразделение. Словесно выраженное недовольство начальства. 17. Куш [illegible] из фа ша, тушенного в капустном листе. 18. Судно, сопр [illegible] аемое входа в гавань для заграждения входа и выхода [illegible] С



ПО ЗАКАЗУ
МИТЕРА-МЕБЕЛЬ
МЕБЕЛЬ [illegible]
ШКАФЫ-КУПЕ "RAU-PLUS"
КУХНИ
ПРИХОЖИЕ
ДЕТСКИЕ
ОФИСНАЯ МЕБЕЛЬ
ТОРГОВОЕ [illegible]

[illegible] ПО ЗАКАЗУ К РОД [illegible]
[illegible] 24 У
[illegible] ВОЕ
[illegible] ПОСТОЯННАЯ ГЛ
[illegible] ЛАЯ СТЕРЖНЕ
[illegible]
произве [illegible]
Указ сул [illegible]
него и Среднего [illegible]
Определение кого- или чего-либо путем сопоставлен [illegible]
палоном [illegible] я актриса, снявшаяся в ф
мах «Гроза [illegible] а, изучающая микроор [illegible]
44. Лит [illegible] Совокупность нау [illegible]
[illegible] ную в языке и литера [illegible]
[illegible] кий сорт яблок. 50. Посто [illegible]
[illegible] гостников ду [illegible]
[illegible] ей плоских фигур. 64. Задвиж [illegible]
[illegible] стительности, вина и [illegible]
[illegible] 86. Спортивный снаряд для [illegible]
[illegible] ногобрачных жен [illegible]
[illegible] Судья Афина [illegible]
[illegible] вонарушение, [illegible]
[illegible] причиненного ущерба. 99. Коллектив арт [illegible]
100. Свободный крестьянин-общинник [illegible]
с XVI века. 103. Аврора – по-русски она [illegible]
одежда для рыцаря.

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу

Пионерская, 1а, тел. 44-63

СТЕКЛО
ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ
ТОНИРОВАННОЕ

ЗЕРКАЛА
ДЛЯ ВАННОЙ

Нарезка сте

ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕ

ул. Минская, 9 (напротив маг. «Фильм»); у

Сегодня, 12 в
-то - 15 - 67

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР
НА ВОСЬМИМЕСЯЧНЫЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
КУРСЫ
НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ В ОКТЯБРЕ

✓ Тело вмести
✓ Прикосни

35-66-55

Яйки 64 Аорв... 3 Вик... 74. Ценни... 80 Ба... сы 88. Строп 89 ... стный 100 ... Бад ...

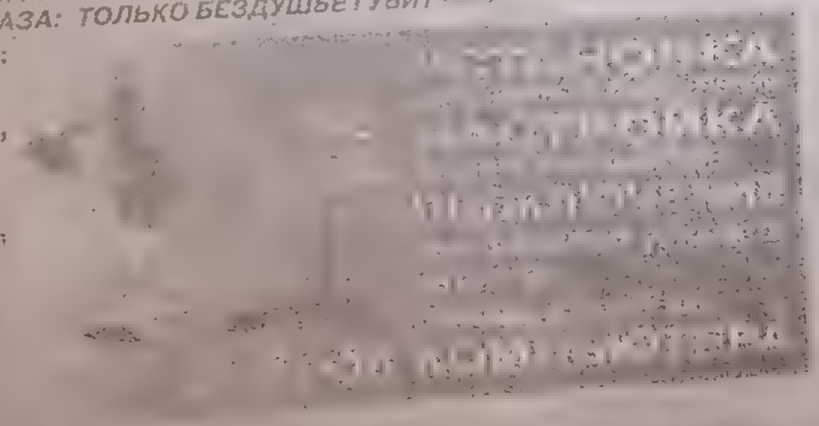
ПО ВЕРТИКАЛИ: 5 Двоин 10 Нам... 11. Морковь ... 20 Отвод 21 Дет... атор. 22. Дмитро... Анну 35. Пистон 36 Жилетка. 40. Ми... 47. Мораль 48 Подпевание ... 60. Опалки 62 Ирвед 38 ... 71 Крапчатость 73 ... Мадьяры 84 Белков 85 Ф... 93 Нелеп 94 Клоп...

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ит... ***ПО ВЕРТИКАЛИ:*** ...

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Азов, стол, кокаин, ... указ, идол, угар, гонг; Стан... Иран; риал, сани, корь, лор... иней, «АМИК», Амур, цирк, Вано; Тито, Анк... ***ПО ВЕРТИКАЛИ:*** овчина, «Кальве», оптик, са, осетр, Китон, скаляр, Ипполит, капитул ра, круги, Иаков, Планк, розга, селяни Нерон, удар, Карло, Илион, Кларк, сол ка, Лима, ositna, Раков, Эрато, Томин...

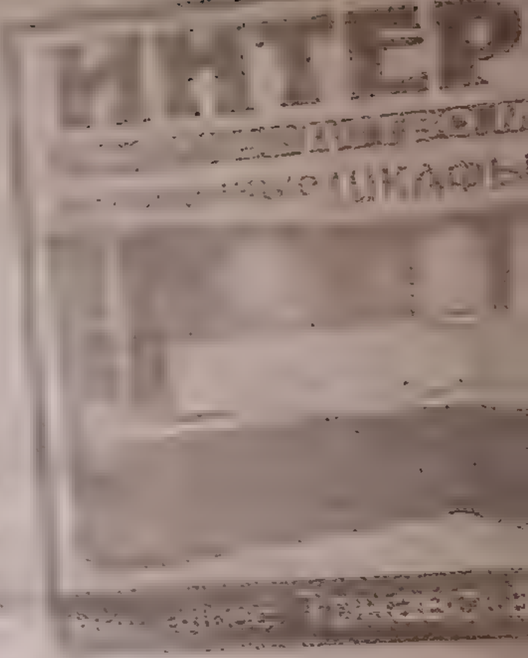
КЛЮЧЕВАЯ ФРАЗА: ТОЛЬКО БЕЗДУШЬЕ ГУБИТ...

Победители:
Т.И.Синякова,
О.А.Белухина,
Г.Н.Ляпина,
Е.А.Гуров –
приглашаются
за призом
фотоальбомом
Ждем Вас
в редакции



39-35-05 ТАКСИ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Призыв, в краткой фор... ме выражающий руководящую идею. 6. Мес... то, в половодье залитое водой. 12. Вторая бук... ва греческого алфавита. 13. Деревенский ли... монад. 14. Раздел ономастики. 19. Зачаточное состояние чего-нибудь. 20. Вымышленное ... ...ия, за которым прячется автор. 22. Самая ма... ...ленькая птица с ярким оперением. 25. Сорт ...нограда. 26. Река, правый приток Дуная. ... Общественный деятель – блестящий оратор и публицист. 28. В султанской Турции: пехотинец привилегированных войск, обычно использо... вавшихся в качестве карательных часте... Прекрасная оперная певица. 37. Звание ... возвратно, похоже, утерянное росс... футболом и хоккеем на всех уровн... ...ловек, уподобившийся разруше... нию. 39. Приспособление для точно... ки радиоаппаратуры. 40. Партия д... опере. 45. Подкованная в яблок... ...дать. 46. Ощущение избирателе... ...ьем». 47. В древности ... ...ли преступника. 48. Газир... ...ем от полведра и ...ть. 50. Башня. 52. Стеклянная ф... ...сть. 54. Женское ук... выше. 53. Смелость, бесстрашие ... Судьбоносная часть рашение, прикалываемое к одежде ... из которой изготов... руди. 56. Часть ствола ясеня или к... ...невековым по... для фанеру с красивым рисунко... ...ой Руси воды в образе жен... ...ый ...ой Древней Руси. 59. Д... ...ый инструмент в виде двух медных ... ...ое первых небоскребов. 61. Восклиц... ...ое Архимеду при открытии им основно... ...ями 62 Воин. 63. Тайна для маленько... ...ий 71. Маленький жалобщик. 72. Старинная ... ...ший разряд. 74. Осуществление до... ...ью без участия человека. 75. Не... ...ый ...ка. 80. Его накладывают пр... ...ек, 82 занимающийся добыванием ... ...ей. 88. ...тый, который не даст заблудиться в ... ...ая города, ограниченная перес... ...ся ...ь. 87. Удалой человек, храбрец. 88. По... ...питания у невоспитанных родителей. 90. О ... рал волокнистого строения. 93. Сторонник ... равноценности рас. 96. Утрата ... хорошее чувство к ближнему. 97. Источник. 101. Ушедший



СТОЯНИЯ ПО МУКАМ СТР. 7

ЧТО ДЕЛАТЬ ВЕТЕРАНАМ ТРУДА? СТР. 9

КАК ОБМАНУТЬ АППЕТИТ СТР. 12

ЗАЛЕТ С КОМАНДИРСКОЙ ТЕЩЕЙ СТР. 19

№ 50 (341)
14 декабря 2004 г.

СУТЬ

общественно-политическая газета

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!
СКИДКИ!
ПОДАРКИ!
КОНЦЕРТ!

ОКНА ЛЮКС

RENAU

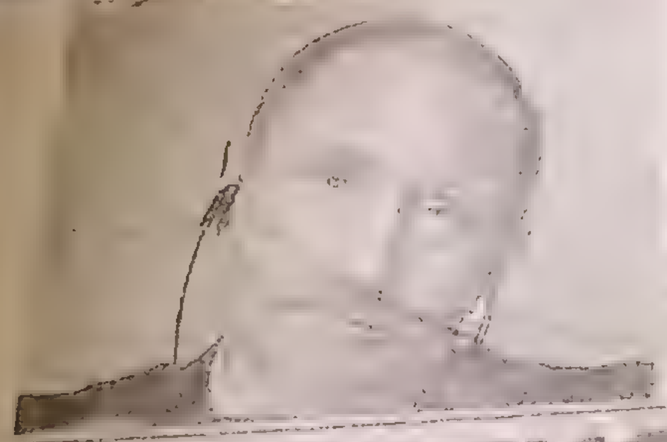
·Чернышевского, 56
тел. 44-27-50
·универмаг "Новинка"
тел. 44-59-26
·ТЦ "Колизей"
тел. 32-12-70

35-25-25

Всем сделавшим замер фирменная кружка в подарок

САМЫЙ НЕУЗНАВАЕМЫЙ

День конституции прочно делит последнее место с Днем независимости по «узнаваемости» нашими гражданами. Что это за страна у нас такая, где главные государственные праздники являются самыми ничтожными в глазах ее подданных. И к деяниям самой власти мы относимся более чем скептически. Посмотрите сами на результаты соцопросов в этом году.



Вопрос 1. ДЕЛА В НАШЕЙ СТРАНЕ СЕГОДНЯ ИДУТ...

	Янв.	Февр.	Март						Сент.	Окт.	Нояб.

Удовлетворены тем, что в целом происходит в стране – 25% опрошенных

Не удовлетворены – 73%.

(Продолжение на 2 стр.)

МОНЕТИЗАЦИЯ: КОМУ И СКОЛЬКО

...35 года, а какие остаются наиболее исчерпы-
...ция информацию нам удалось получить в Са-

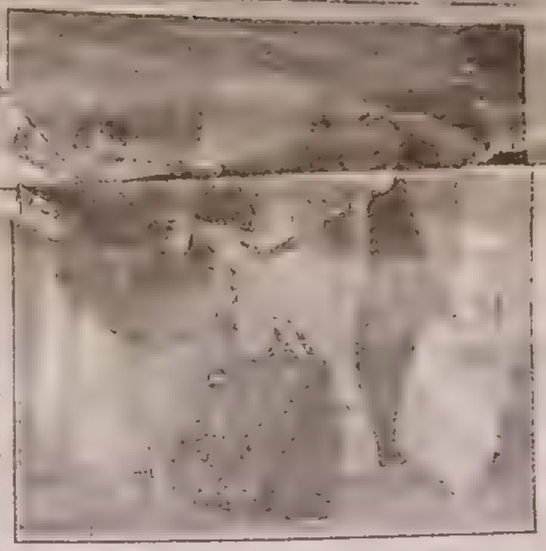
Городская социальная аптека

Низкие цены

МОНЕТИЗАЦИЯ: КОМУ И СКОЛЬКО

(Продолжение на 2 стр

редакция. Люди не могут понять, какие льготы они теряют с января 2005 года, а какие остаются. Наиболее исчерпывающую на сегодня информацию нам удалось получить в Саратовской областной думе.



Финансироваться из областного бюджета будут: ветераны труда, труженики тыла, реабилитированные и лица, пострадавшие от политических репрессий. Все льготы, которыми пользовались данные категории, сохранены.

Однако чтобы исполнить их в полном объеме, необходимо 3,2 млрд рублей. Пока же Федеральный центр подтверждает готовность выделить Саратовской области только 230 млн рублей. Все остальное ложится непосильным бременем на областной бюджет, в котором в настоящее время заложено на эти цели 1 млрд 700 млн рублей. Чтобы найти и предусмотреть эти суммы, пришлось урезать по максимуму многие программы социальной сферы.

Ветераны труда (384 292 человека) имеют право на: снижение на 50% оплаты жилья и коммунальных услуг; возмещение 50% оплаты за телефон (80 руб.) и радио (9 руб.); бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов, возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (150 рублей).

Труженики тыла (без удостоверения ветерана труда – 8 849 чел.) имеют право на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; лекарственное обеспечение (50% от стоимости лекарств, приобретаемых по рецептам врачей), возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта.

Реабилитированные лица (7 149 человек) имеют следующие льготы: снижение на 50% оплаты жилья и коммунальных услуг; возмещение расходов на установку телефона в пределах установленного тарифа (5 500 руб. – разовая); бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; лекарственное обеспечение (50% от стоимости лекарств, приобретаемых по рецептам врачей); возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (200 рублей); возмещение расходов на проезд междугородными видами транспорта. В случае смерти реабилитированного лица дополнительно к социальному пособию возмещаются расходы на погребение в размере 1 тысячи рублей, а в зимний период (с 1 ноября по 30 апреля) в размере 1,5 тысячи рублей.

Лица, пострадавшие от политических репрессий (757 чел.), имеют право на снижение на 50% оплаты жилья и коммунальных услуг; бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; лекарственное обеспечение (50% от стоимости лекарств, приобретаемых по рецептам врачей); возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (200 рублей).

Если ветеран труда не имеет телефона и радиоточки, он не будет получать компенсацию за их оплату, поскольку не платит абонентскую плату и не несет расходов, которые необходимо компенсировать. Но как только у ветерана устанавливается телефон или радиоточка, он тут же (при подаче заявления) будет иметь право на возмещение ему 80 и 9 рублей абонентской платы – соответственно.

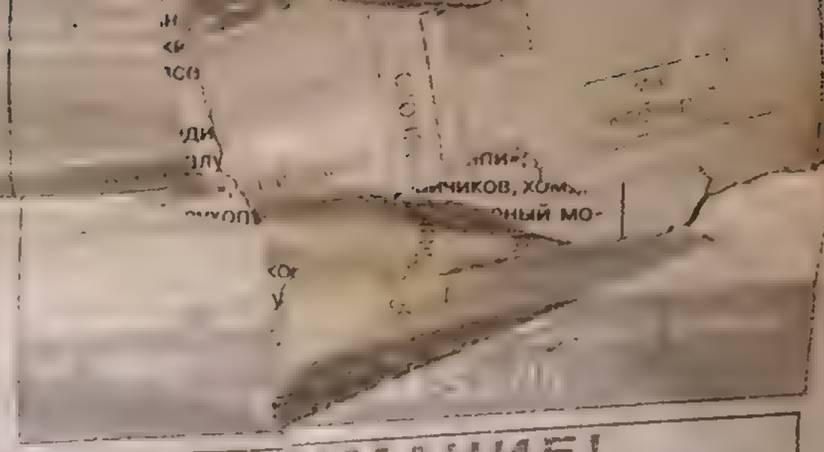
Ежемесячную сумму за проезд будут получать все льготные категории независимо от их места проживания: город или село. И эта льгота не носит заявительного характера.

Все эти законы приняты областной думой в первом чтении 15 декабря планируется их принять во втором (окончательном) варианте, и тогда мы дадим дополнительную информацию.

Обидно то, что депутаты Госдумы, которых мы выбирали от Саратовской области, все проголосовали за отмену льгот (кроме А. Чернышова – ЛДПР и В. Рашкина – КПРФ), а потом проголосовали за бюджет, который не предусмотрел полную компенсацию прав льготников. А теперь областные парламенты обвиняются жителями в бесчеловечности и низких компенсациях.

Судите сами: сначала была принята цифра по компенсации транспортных расходов в 130 рублей (180 – для реабилитированных), и чтобы добавить хотя бы несчастные 20 рублей и сделать 150 рублей (200), которые погоду не делают, в областном бюджете пришлось изыскать 100 млн рублей дополнительно.

Соб. инф.



ВНИМАНИЕ!

Редакция газеты «Суть» объявляет розыгрыш призов к рождественским праздникам:

МИКРОВОЛНОВУЮ ПЕЧЬ

на стр. 2

ДИВАН-ЭКСПРЕСС

на стр. 14

Фирма ASD поздравляет жителей города с наступающим Новым годом и сообщает о скидках в связи с введением системы

Countdown

Будьте счастливы!

Countdown CARD

система пост. дисконтных карт – только для постоянных клиентов

Титова, 35, тел. 660000
Т.д. "Колизей", тел. 391090
Гипермаркет "5 элемент", тел. 630304

СТАЛЬ

АГИС ПОВОЛЖЬЕ

Тел./факс в Балакове (8453) 44-01-44, 46-00-99

часы работы с 8.00 до 17.00 (обед с 12.00 до 13.00) вых. – суббота, воскресенье. Адрес: Ивановское шоссе, строение 8 (ост. «Гидромонтаж», проезд авт.: Дачи Пески, Ивановка, Кр. Яр.)

РЕАЛИЗУЕМ СО СКЛАДА в г. БАЛАКОВО

НЕРЖАВЕЮЩИЙ МЕТАЛЛОПРОКАТ

труба, лист, круг, шестигранник

ЧЕРНЫЙ МЕТАЛЛОПРОКАТ

арматура (А I, А III), угол, швеллер, балка, лист,

ТРУБЫ ПРОФИЛЬНЫЕ ВГП, БШ, ЭС.

Услуги по изготовлению металлоконструкций

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

МАГАЗИН-САЛОН
ПОДКОВА
КОВАНЫЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЕТАЛЛА
ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

ВОРОТА, РЕШЕТКИ, КОЗЫРЬКИ, ПЕРИЛА, ОГРАЖДЕНИЯ,
ритуальные ограды, мебель, каминные аксессуары и многое другое

К вашим услугам профессиональные дизайнеры, квалифицированные мастера. Они изготовят единственные и неповторимые изделия, какие будут ТОЛЬКО В ВАШЕМ ДОМЕ!

г.Балаково, Пролетарская,48
тел. 44-51-31

РЕШЕТКИ от 800 руб./кв.м,
ВОРОТА от 11000 руб.
КОЗЫРЬКИ от 4000 руб.
ПРОДАЖА ОТДЕЛЬНЫХ КОВАНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Комплексное снабжение
ОАО
«БалаковоЭнергоХимРесурс»
Балаковская металлобаза
Реализует со склада:
МЕТАЛЛОПРОКАТ
сталь листовая, уголок, круг, швеллер, шестигранник, квадрат, арматура
ПРОФНАСТИЛ
оцинкованный, крашенный
ТРУБЫ ВГП
(диаметры от 15 до 159 мм)
ТРУБЫ ПРОФИЛЬНЫЕ
ТРУБЫ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ
ГАЗОВЫЕ (ГОСТ Р50838-95)
диаметром от 25 до 315 мм,

В память о Славе

Вячеславу Малярову – бойцу подразделения «Альфа», погибшему в Беслане, – присвоено звание почетного гражданина нашего города. Такое решение было принято на последнем заседании Совета депутатов БМО.

Слава, даже посмертная, часто мимолетна. Жизнь быстро заменяет старых героев на новых, однако с Вячеславом Маляровым подобного не случилось.

Не прошло и месяца со времени событий в Беслане, как депутат областной думы Александр Соловьев предложил установить мемориальную доску на родной для Вячеслава средней школе №10. Естественно, директор школы не отказалась от этого предложения, но ситуацию решили не форсировать. Открытие доски, скорее всего, будет приурочено к Дню защитника Отечества.

После присвоения Вячеславу звания почетного гражданина начала действовать и администрация. Сейчас собираются данные для внесения имени Вячеслава Малярова в Почетную книгу города. Депутат местного Совета Татьяна Глушкова отправила главе БМО письмо с просьбой выделить средства на установку еще одной мемориальной доски. И хотя ответа пока нет, Татьяна Владимировна не сомневается в том, что он будет положительным.

Эту мемориальную доску планируется установить в день рождения Вячеслава в начале января. Вот только где ее будут устанавливать, не ясно. Но, скорее всего, остановятся на варианте ДЮСШ №1, где Вячеслав много лет занимался легкой атлетикой.

И. ДЕМИН

САМЫЙ НЕУЗНАВАЕМЫЙ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Вопрос 2. КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ В ЦЕЛОМ ПОЛИТИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ В РОССИИ?

	Янв.	Март	Май	Июль	Сен.	Нояб.
Благополучная, %	3	2	4	3	2	2
Спокойная, %	32	24	26	28	10	18
Напряженная, %	45	53	49	48	60	54
Критическая, взрывоопасная, %	7	9	8	9	20	13
Затруднились ответить, %	13	12	13	14	8	13

Как обычно, собственное положение люди оценивают более оптимистично, чем положение в стране. В ноябре опрошенные характеризовали сложившееся положение следующим образом: «все не так уж плохо и жить можно» – 18%, «жить трудно, но терпеть можно» – 54%, «терпеть наше бедственное положение уже невозможно» – 24%.

Вопрос 3. КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ?

	Янв.	Март	Май	Июль	Сен.	Нояб.
Очень хорошее, %	Менее 1	Менее 1	Менее 1	1	1	1
Хорошее, %	7	7	9	8	6	8
Среднее, %	55	53	55	54	55	52
Плохое, %	29	29	30	29	29	
Очень плохое, %	7	9	5	7		
Затруднились ответить, %	2	2	1	1		

Ожидания людей на ближайшее будущее [illegible] чаще всего высказываются мнения, что экономическое положение [illegible] как в стране, так и в семьях не изменится. [illegible] качества собственной жизни ожидает [illegible] улучшения, 22%, отсутствия перемен – 59%, ухудшения –

Вопрос 4. КАКИМИ СЛОВАМИ ВЫ МОГЛИ БЫ ОБОЗНАЧИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕЗИДЕНТУ В. ПУТИНУ?

Деятельность президента В. Путина как гаранта Конституции одобряет 69%, не одобряет 29%. По мнению 39%, президент оказывает сильное влияние на происходящее в стране, 38% считает его влияние средним, а 19% – слабым или очень слабым. Однако только 27% опрошенных полагают, что президент получает от своего окружения «полную и достоверную информацию» о положении в стране, 46% – что он получает «неполную и искаженную» информацию, а 17% – что «от него скрывают правду».

	Март	Май	Авг.	Нояб.
Восхищение, %	4	3	3	4
Симпатия, %	34	32	27	30
Не могу сказать ничего плохого, %	37	34	35	35
Не могу сказать о нем ничего хорошего, %	5	6		
Антипатия, %	1	2	1	2
Отвращение, %	Менее 1	1	1	1
Затруднились ответить, %	1	1	1	1

Назревающая проблема преемственности власти после окончания полномочий нынешнего президента вызывает весьма неоднозначные суждения. Вариант изменения Конституции и третьего срока для В. Путина поддержали только 17% опрошенных, «назначение» преемника, как это было сделано Б. Ельциным, – 19%. Большинство же (53%) предпочло бы обеспечение в 2008 г. «честных президентских выборов», без чьего-либо давления на их результаты. Если же возникнет ситуация «назначенного» преемника, то 9% предполагает, что В. Путин сделает таковым Б. Грызлова, 6% – М. Фрадкова, 4% – С. Иванова, 11% – «другого известного политика», 19% – «малоизвестного политика».

Вот так мы себя «самочувствовали» накануне самого странного праздника года, когда за главный документ страны, гарантирующий нам достойную жизнь только на бумаге, поднимали бокал разве что только в Кремлевском зале приемов.

С. ГОРШЕНИН

В материале использованы результаты социологических исследований Центра Юрия Левады, www.levada.ru.

17 декабря в 17.00 в средней школе № 26 [illegible] Фонд «Гражданские инициативы» (президент фонда Владимир Соловьев) совместно с депутатами Саратовской областной думы Людмилой Савочкиной и Александром Соловьевым при поддержке УВД г. Балаково организует встречу жителей с участковыми милиционерами. Приглашаются все желающие.

«БалаковоЭнергоХимРесурс»

Балаковская металлобаза

Реализует со склада:

МЕТАЛЛОПРОКАТ

сталь листовая, уголок, круг, швеллер, шестигранник, квадрат, арматура

ПРОФНАСТИЛ

оцинкованный, окрашенный

ТРУБЫ ВГП

(диам... от 15 до 159 мм)

ТРУБЫ от 45 до 15...

ТРУБЫ ПРОФИЛЬНЫЕ

ТРУБЫ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ

ГАЗОВЫЕ (ГОСТ Р50838-95)

диаметром от 25 до 315 мм,

ВОДОНАПОРНЫЕ (ГОСТ 18599-2001)

диаметром от 20 до 500 мм,

ЭЛЕКТРОДЫ:

(МР-3, УОНИ-13/55, ЭА-400, ОЗЛ-17У)

КАРБИД КАЛЬЦИЯ

РАДИАТОРЫ(отопительные чугунные)

МС 140М 500

7- секционные — от 1610 руб. за 1 шт.

4- секционные — 920 руб. за 1 шт.

ЛАКОКРАСОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

грунтовки ГФ-021, краски МА-15

эмали ПФ-115, фасадные краски

СПЕЦОДЕЖДУ

СПЕЦОБУВЬ

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ

- *Гибкая система скидок*
- *Постоянным клиентам дополнительные условия скидки*
- *Поставка под заказ любого вида продукции*
- *Доставка продукции нашим автотранспортом*
- *Все товары сертифицированы*

Мы работаем и по субботам с 8⁰⁰ до 15⁰⁰

413900 Саратовская обл., г. Балаково,
Промзона, а/я 28, Ивановское шоссе, 12
тел./факс (8453) 44-79-00, 44-79-90
E-mail: benckran@balakovo.san.ru

	Янв.	Март	Май	Июль	Сен.	Ноя.
Очень хорошее, %	Менее 1	Менее 1	Менее 1	1	1	1
Хорошее, %	7	7	9	8	6	8
Среднее, %	66	53	55	64	56	62
Плохое, %	29	29	30	29	29	23
Очень плохое, %	7	9	5	7	7	5
Затруднились ответить, %	2	2	1	1	1	1

Ожидания людей на ближайшее буду... чаще всего высказываются мнения, что эко... ние как в стране, так и в семьях не изменит... ...ем улу... ...ухудшения – 22%, отсутствия перемен – 59%

Вопрос 4. КАКИМИ СЛОВАМИ ВЫ М... ...ОГЛИ БЫ ОБОЗНАЧИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕЗИДЕНТУ В. ПУТИНУ?

Деятельность президента В. Путина как гаранта Конституции одобряет 69%, не одобряет 29%. По мнению 39%, президент оказыва-

...ных выборов в 2008 г. «честных президентских вы... никнет ситуация «назначенного» преемника, то 9% предполага... 4% – С. Иванова, 11% – «другого известного политика», 19% – «ма... лоизвестного политика».

Вот так мы себя «самочувствовали» накануне самого стран... ного праздника года, когда за главный документ страны, гаран... ирующий нам достойную жизнь только на бумаге, поднимали бо... кал разве что только в Кремлевском зале приемов.

С. ГОРШЕНИН

В материале использованы результаты соцопро... сов Центра Юрия Левады, www.levada.ru.

17 декабря в 17.00 в соседнем ...

Фонд «Гражданские инициативы» (президент Фонда ...мир Соловьев) совместно с депутатами Саратовс... кой областной думы Людмилой Савочкиной и Александром Соловьевым при поддержке УВД г. Балаково организует встречу жителей с участковыми милиционерами. Приглашаются все желающие.

ДО ПЯТИ НЕ ОПУСТИЛИСЬ

Весь октябрь и ноябрь маршрутки работали по завышенным ценам на билеты, на два-три рубля превышая цены, утвержденные постановлением правительства области, вынесенным в мае прошлого года. Однако администрация БМО упорно не хотела замечать нарушения.

Но неожиданно прозрение настало. На планерке в администрации 6 декабря глава БМО Валентин Тимофеев заговорил о новом постановлении (датированном уже 24 ноября текущего года), согласно которому цены на билеты на проезд в автобусах не должны превышать 5 рублей.

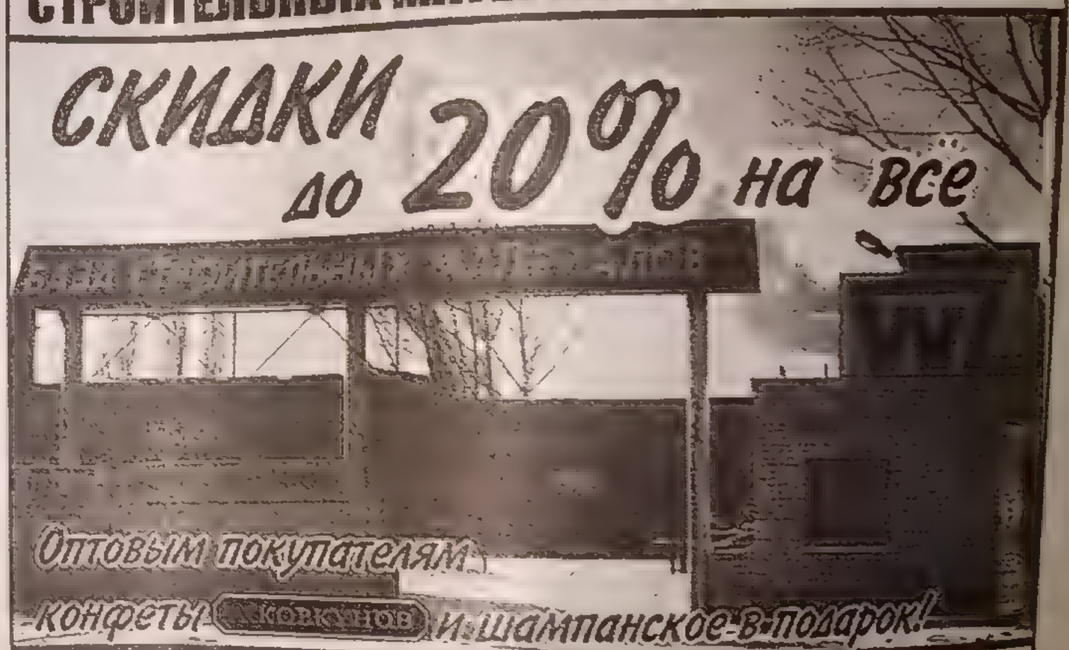
К мэру «прислушались» и понизили цены до... шести и семи рублей соответственно. До пяти не снизились цены даже на билеты государственных маршрутов №12 и №13 (только государственные «пятерка» и «десятка» опустились до требуемых пяти рублей).

В тексте нового постановления есть отметка, что контроль за исполнением возложен на заместителя председателя правительства области А. Новицкого. Чью сторону примет Андрей Борисович: правительства области, защитив права пассажиров, или владельцев маршрутных такси, – еще не известно.

И. ТИХОНОВ

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WL Дубль-Л



ул. Транспортная, 4
(дорога на БРТ)

тел.: 64-34-99, 22-66-72, 63-02-12

ДОСТУПНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Элитный "эспрессо" ..... 29 руб.
"Венские" пирожные ..... 15 руб.
"Французские классические" ... 15 руб. за 3 шт.
"Мини-зайт" ..... 10 руб. за 5 шт.

ул. Ак. Жука, 12а
тел. 46-02-15

кофейня АРАБИКА

Рождественский ПОДАРОК для Вас!

Редакция газеты объявляет конкурс для постоянных читателей. Приз этого конкурса - микроволновая печь!!!

Для участия в конкурсе нужно всего лишь заполнить купон и принести его в редакцию по адресу: ул. Волжская, 74а, или выслать по почте (эт. яч. 13). Купоны будут приниматься (в неограниченном количестве) до 12 января 2005 года. Розыгрыш данного приза состоится 13 января в присутствии участников конкурса.

Испытайте свою удачу!

"Суть" - твоя газета!

Ф. И. О. _____

Адрес: _____

Конт. тел.: _____

ТРУБЫ ПОЛИЭТ... ...ОВЫЕ

ГАЗОВЫЕ (ГОСТ Р50838-95)
диаметром от 25 до 315 мм,
ВОДОНАПОРНЫЕ (ГОСТ 18599-2001)
диаметром от 20 до 500 мм,
ЭЛЕКТРОДЫ:
(МР-3, УОНИ-13/55, ЭА-400, ОЗЛ-17У)
КАРБИД КАЛЬЦИЯ
РАДИАТОРЫ(отопительные чугунные)
МС 140М 500
7- секционные – от 1610 руб. за 1 шт.
4- секционные – 920 руб. за 1 шт.
ЛАКОКРАСОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:
грунтовки ГФ-021, краски МА-15
эмали ПФ-115, фасадные краски
СПЕЦОДЕЖДУ
СПЕЦОБУВЬ
СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ

Гибкая система скидок
Постоянным клиентам
Дополнительные условия скидки
Доставка под заказ любого вида продукции
Доставка продукции нашим транспортом
Все товары сертифицированы

Работаем и по субботам с 8⁰⁰ до 15⁰⁰

Саратовская обл., г. Балаково,
Ивановское шоссе, 12
(8453) 44-79-00, 44-79-90
E-mail: balakran@balakovo.san.ru

ОГЛИ БЫ ОБОЗНА-
ЧИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕЗИДЕНТУ В. ПУТИНУ?

Деятельность президента В. Путина как гаранта Конституции одобряет 69%, не одобряет 29%. По мнению 39%, президент оказыва-

ДО ПЯТИ НЕ ОПУСТИЛИСЬ

Весь октябрь и ноябрь маршрутки работали по завышенным ценам на билеты, на два-три рубля превышая цены, утвержденные постановлением правительства области, вынесенным в мае прошлого года. Однако администрация БМО упорно не хотела замечать нарушения.

Но неожиданно прозрение настало. На планерке в администрации 6 декабря глава БМО Валентин Тимофеев заговорил о новом постановлении (датированнном уже 24 ноября текущего года), согласно которому цены на билеты на проезд в автобусах не должны превышать 5 рублей.

К мэру «прислушались» и понизили цены до... шести и семи рублей соответственно. До пяти не снизились цены даже на билеты государственных маршрутов №12 и №13 (только государственные «пятерка» и «десятка» опустились до требуемых пяти рублей).

В тексте нового постановления есть отметка, что контроль за исполнением возложен на заместителя председателя правительства области А. Новицкого. Чью сторону примет Андрей Борисович: правительства области, защитив права пассажиров, или владельцев маршрутных такси, – еще не известно.

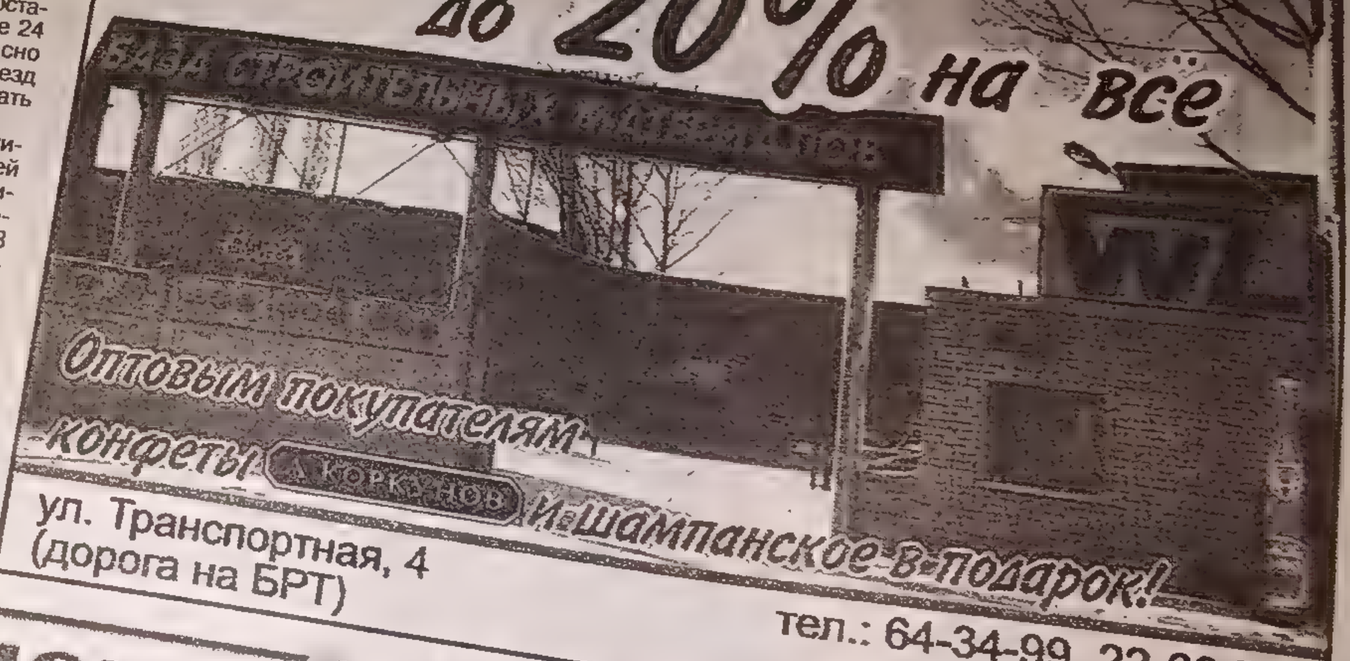
И. ТИХОНОВ

17 декабря в 17.00 в средней школе № 26 ... (проект «Гражданские инициативы» (президент фонда ... Сергей Соловьев) совместно с депутатами Саратовской областной думы Людмилой Савочкиной и Александром Соловьевым при поддержке УВД г. Балаково организует встречу жителей с участковыми милиционерами. Приглашаются все желающие.

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WL Дубль-Л

СКИДКИ до 20% на все



ул. Транспортная, 4
(дорога на БРТ)

тел.: 64-34-99, 22-66-72, 63-02-12

ДОСТУПНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

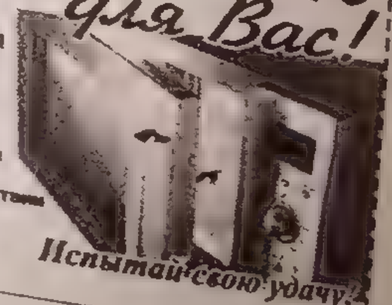
Элитный "эспрессо" ..... 29 руб.
"Венские" пирожные ..... 15 руб.
"Французские классические" ... 15 руб за 3 шт
"Мини-лайт" ..... 10 руб. за 5 шт

ул. Ак. Жука, 12а
тел. 46-02-16

кофейня АРАБИКА

Рождественский ПОДАРОК для Вас!

Редакция газеты объявляет конкурс для постоянных читателей. Приз этого конкурса - микроволновая печь!!!
Для участия в конкурсе нужно всего лишь заполнить купон и принести его в редакцию по адресу: ул. Волжская, 74а, или выслать по почте (п/я 13). Купоны будут приниматься (в неограниченном количестве) до 12 января 2005 года.
Розыгрыш ценного приза состоится 13 января в присутствии участников конкурса.
"Суть" - твоя газета!



Испытай свою удачу!

Ф. И. О. _____
Адрес: _____
Конт. тел.: _____

СУТЬ № 50, 14 декабря 2004 г.

Суперм

Соединение с кислородом | Страдательн

аркет "Милена"

10 мкр-он
ул. Степная
26/1

	Мышиный звук		"Настоящий" мужчина	Кисея на головке невесты		Глаза "брюнеты" из романса	Колесо с ремешком (техн.)					
(10)			Растет в сырых местах	(18)		(19)		Ресторан + канкан		Сумма двух четверок		
	Звери из хлева					"Чудак" у дороги (песен.)						(11)
	(16)		Ткань на камуфляж	(15)			(5)	"Ломаная" монетка		И зачем они мартышке?		
							Повод мужику перекреститься					
							Способность говорить	(4)				(17)
							Сыщик по кличке продукта		Воровато-тый субъект		Банкротство, но короче	
	(2)						Зараз-ная "рябушка" (мед.)					
	"Гипнотизер" кролика							Дом для "его отрады"		Как полатыни будет "точка"?		
				(7)		Посуда под пест				(3)		
	(14)	Процесс зернобросания		Мадам при вос-	Всегда короче гипотенузы	Птица грядущего года						
				"Недолетчик" до Солнца					Кирка альпиниста		Арабский скакун встарь	
	"Взятие" штангиста	(13)		"Дорожка фронтовая"	Полный путь по окружности		Дерево к 1-му января					
	Ручка у колодца						Эталон длины		(9)			
Бывший супруг Миледи	"Смертельное" амплуа (театр.)	С Евой из рая изгнан	Тесто рыхлит, изжогу гасит	Родовая община	Клятва монаха и рыцаря			Поселок-крепость в Персии		"У меня ... ой ревнивая"		
				Ходок			"Эталон"					

Кружок еретиков | Ткань на шинельку | Кид-кость, ставшая комком | Жрец у древних кельтов | "Первый раз – в первый ..."

Сканвордная газета ручной работы

ДЕД Щукарь

Со мной не соскучишься!

Заключаем договора на поставку. Лучшие условия!
(8452) 451-521, 677-576
e-mail: admin@scan-studio.ru

Ные материа

Для Вас – первый городской журнал

МОЙ ЛИЧНЫЙ ГОРОД

Подпишем, доставим лично в руки в удобное для Вас время
Звоните по тел. 22-61-99

Среди подписавшихся на журнал будет разыгран приз – ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР

РБ с 1 января
в "Русском бистро" ПОДАРОК к Рождеству Вашему ребенку
ГАМБУРГЕР БЕСПЛАТНО!

Предъявителю купона – КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Театр кукол "Балаганчик" Дед Мороз и Снегурочка на дом
Тел. 33-41-75

АНЕКДОТЫ

Муж: – Ты мне изменяла?
Жена: – Никогда!
Муж: – Не по-человечески как-то.

***

Встречаются два соседа. Один грустный такой, замученный.
– Как дела?
– Да мои тараканы вчера войну соседским тараканам объявили.
– Так радуйся, перебьют друг друга.
– Они вчера полторы тысячи пленных привели!

***

Зимнее правило номер один: не лови снежинки на язык, пока не убедишься, что все птицы улетели на зимовку.

***

Крокодил Гена приходит в зоомагазин:
– Пожалуйста, две пачки «Чаппи», банку «Китикэт», корм для попугайчиков, хомячков и сухопутных черепах, сушеный мотыль...
Продавец упаковывает товар и удивляется:
– Сколько же у вас животных?
– Всего одно. Я просто пытаюсь понять, что это...

***

Материалы

		"Первый раз - в первый ..."		"Взятие" штангиста	13			"Дорожка фронтовая"	Полный путь по окружности		Дерево к 1-му января		альпиниста		русский скакун встарь	
					Ручка у колодца						Эталон длины		9			
Бывший супруг Миледи		"Смертельное" амплуа (театр.)	С Евой из рая изгнан	Тесто рыхлит, изжогу гасит	Родовая община	Клятва монаха и рыцаря						Поселок-крепость в Персии		"У меня ... ой ревнивая"		
						Ходок по цепи кругом					"Эталон" для дерматина				12	
Столица Сирии		Бакс, он же "зеленый"								Сборище наложниц	6					
						... - полная чаша					Волки на нее красиво воют			1		
Длинная фраза		Документ с полномочиями								Зелье для понюшек						

Теща с зятем, переболев друг друга.
– Они вчера полторы тысячи пленных привели!

***

Зимнее правило номер один: не лови снежинки на язык, пока не убедишься, что все птицы улетели на зимовку.

***

Крокодил Гена приходит в зоомагазин:
– Пожалуйста, две пачки «Чаппи», банку «Китикэт», корм для попугайчиков, хомячков и сухопутных черепах, сушеный мотыль...
Продавец упаковывает товар и удивляется:
– Сколько же у вас животных?
– Всего одно. Я просто пытаюсь понять, что это...

***

На одесском рынке.
– Молодой человек, зачем было забивать такого маленького кролика?! В нем же почти нет мяса!
– Я его забил?! Здрасьте! Он сам умер!

***

– Выпей за мое здоровье! – вдруг человеческим голосом сказала теща.

***

Пришел на работу, включил компьютер, к Интернету подключиться не удалось... пришлось работать.

•Кухонные вытяжки
•Смесители
Большой выбор!
Рынок "Рокот"
вход из продуктового зала, рядом с аптекой Аптечного склада

19 декабря в к/т «Мир»
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
новой коллекции 2005 года женских, мужских зимних демисезонных пальто, курток и плащей (г. Самара)
Время работы с 9 до 18 ч.

Ключевая фраза сканворда № 50:

| | | | | | | | | | | | | | | | |

30-29-86

48
кова

7

14

6

33

32

46

45

Комп[о]

АРХИПЕЛАГ

ПРОДАВЕЦ

Собеседование[м] от своего окружения «полную и до-
с 10.00 до [ин]формацию» о положении в стране, 46% –
[ож]женную» информацию, а 17% – что «от

И. ДЕМИН

	Март	Май	Авг.	Нояб.
	4	3	3	4
	4	32	27	30
	[4]	[3]4	35	35

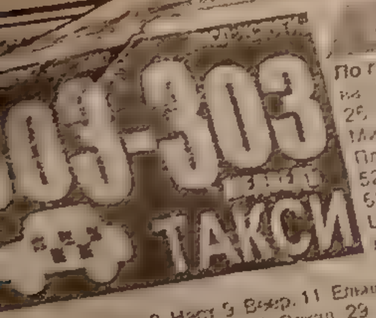
По горизонтали: ...ника. 10. Коротка... вуза. 18. Виноград... 20. След лыжника... лошади. 26. От ст...7 байн, экскаватор, ...; фен для волос. 28. Х... школьника. 29. Да...ная сорная колюча... 32. Деньгохранили...ель кораблей. 36... та из рубленого мяса. 41. Знак минус в письме. 4... реки в море. 44. Слухи, ...бывают и хорошие. 45. Ты... 47. Держак для знамени, флага. 48. Медленный ...легкий бег для зло... ровья. 51. Неприятель, недруг. 52. Винтовка с об...резанным стволом. 53. Хвойное дерево. 5...к. 58. Школьный при... 56. Глиняная свинка с ...прорезью для денег. 62. Публи...ные торги. 66. Убитое кру... мет, изучающий моря и ...страны. 6...е звание. 71. Дикая полосатая ное животное без шкуры. ...нание ноты на полтона. 77. Ком... кошка. 73. Инструмент с... ...ающая какое-либо предло... Музыкальный знак, повы... ...топительный агрегат. 83. Крас... бинация математическ... ...Скупой, жадный челове...85. ...ние. 81. Звериный з... ...хоккейного матча. 87. ... Досрочная победа ... ...дный язык. 88. Денежн... венный неприжив... ...ка Италии. ...ертика ...атический знак слож... ...Двоюродная сестр... ...рытое сокровище п... ...ыт для шитья. 11. П... ...вотных в клетках. 13... ...ое как бранное сло... ...аничный Змей горы... ...оенный способ овл... ...стан» Вова. 29... ...Мясной с...

	3		4
34	32	27	30

...ки. 27. Хлебоубо... ...ный ко...
...фен для волос. 28. Х... ...анитель оцено...
...ная сорная колючая трава. 31. ... ...ботозей, растяп...
...ще. 34. Строитель кораблей. 36... ...x+1=2. 37. Котле...
...41. Знак минус в письме. 4... ...3. Место впадения...
..., бывают и хорошие. 45. Ты... ...льная часть топора.
...ни, флага. 48. Медленный ... ...легкий бег для здо-
...недруг. 52. Винтовка с об...резанным стволом.
...1. Комнатная собачка с ...риплюснутой мордой.
...прорезью для ден...ек. 58. Школьный пред-
...ные торги. 66. Убитое круп-
...ое звание. 71. Дикая полосатая
...4. Нравственное сознание. 75.
...ание ноты на полтона. 77. Ком-
...ающий звук знаков, выражающая какое-либо предло-
...ка. 73. Инструмент ...ы. 69. Воин... ...скалолаза.
Музыкальный знак, повы... ...бинация математических ...ие. 81. Звериный земл... ...коп. 82. Отопительный агрегат. 83. Крас-
...ка художника на водяной ...основе. 84. Скупой, жадный человек. 85.
Досрочная победа в боксе. 86. ...Часть хоккейного матча. 87. Искусст-
...венный неприжившийся между... ...народный язык. 88. Денежная едини-
...ца Италии.

По вертикали: 1. Бог сна. 2. Математический знак сложения. 3. Ко-
роткий юмористический рассказ. 4. Двоюродная сестра. 6. Оборо-
нительное земляное укрытие. 7. Зарытое сокровище пиратов. 8. Го-
сударственный запрет. 9. Инструмент для шитья. 11. Присяга Роди-
не по сути. 12. Коллекция диких животных в клетках. 13. Имя иудейс-
кого царя-мучителя, употребляемое как б...ное слово. 14. Гри... ...всегда
ная емкость для молока. 16. Заграничный Змеи...
модные молодежные штаны. 23. Военный способ ...ныч. ...деть изм...
24. Двоюродный брат. 25. «Новый братан» Вова. 29. Ор... ...стр из вос...
ми музыкантов. 30. Военная добыча. 32. Мясной отвар. 3... Овчинная
шуба, тулуп. 35. Спортивная игра с мячом и корзиной. 38. Природ-
ный строительный материал. 39. Качество, необходимое героям. 40.
Окрашенный природой горный хрусталь сине-алого цвета. 42. Турец-
кие вяленые фиги. 46. Зонтичная приправа к летнему салату. 49. Пре-
дупреждение о возможном нападении. 50. Товары из-за границы. 51.
Официальный поход в гости. 55. Небольшой городской парк. 57. Об-
щежитие при школе. 59. Естественный водоем в замкнутых берегах.
60. Система питания и жизни по определенному времени. 61. Зак-
лючительная часть соревнований. 63. Железнодорожная емкость для
жидкостей. 64. Вес товара с упаковкой. 65. Земельный собственник
в эпоху феодализма. 67. Неспешный тихоход с домиком на спине.
68. Спорт для настоящих мужчин. 70. Товары, обмениваемые на эк-
вивалент их стоимости. 72. Модель земного шара. 76. Ушастый лю-
битель морковки. 77. Опухоль десны больного зуба. 78. Автомати-
ческое устройство, замыкающее и размыкающее электрическую
цепь. 79. Водоплавающая птица. 80. Полудрагоценный камень. 81.
Сладкое кондитерское изделие с изюмом.

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ 5% скидка



По горизонтали: 3 Укол 5 Аэр... 10 Шина 15 Корень 15 Листик 19 Затор. 20 Вечер 21 Сон... 22 Трактор 26 Лама 27 Пеликан 29 Кабинет 29 Язык 31 Скрепка 32 Мини 34 Зодиак. 36 Гладиолус 37 Взлет 41 Клюв 43 Плато 44 Атака 45 Уран 47 Вокзал 48 Старик 51 Лапа 52 Стенд 53 Вагта 54 Зенк 56 Спонсор 58 Инкубатор 62 Аполлон 66 Клен 69 Тарелка 71 Ария 73 Кувалда 74 Шеренга 75 Укол 77 Кальций 81 Пенсия 82 Пачка 83 Омлет 84 Плавни 85 Клюшка 86 Карп 87 Архипелаг 88 Орда

По вертикали: 1 Конфуз 2 Мерс 3 Харчевня 4 Лезвие 6 Осел 14 Мичман 33 Ислам 50 Изгога 51 Леток 55 Сутаж 76. Лавр 77 Килр 78 Леди 79 Цепь 80 Йота 81 Плюш 7 Рога 8 Наст 9 Вояж. 11 Ельник 12 Алименты 13 Окоп 17 Стража 17. Геракл 23 Рынок 24. Клюшки 25 Оскал 29 Ярлык 30 Краска 32 Могула 38 Архив 39 Царство 42 Лейка. 46 Армия 49 Гарпун 50 Изгога 51 Леток 55 Сутаж 57 Натурщик. 59 Краса 60 Брешь 61. Такси 63 Лезгинка 64 Задача 65. Кремль 67 Лекало 68 Вампир. 70 Вектор. 72 Ищейка 76. Лавр 77 Килр 78 Леди 79 Цепь 80 Йота 81 Плюш

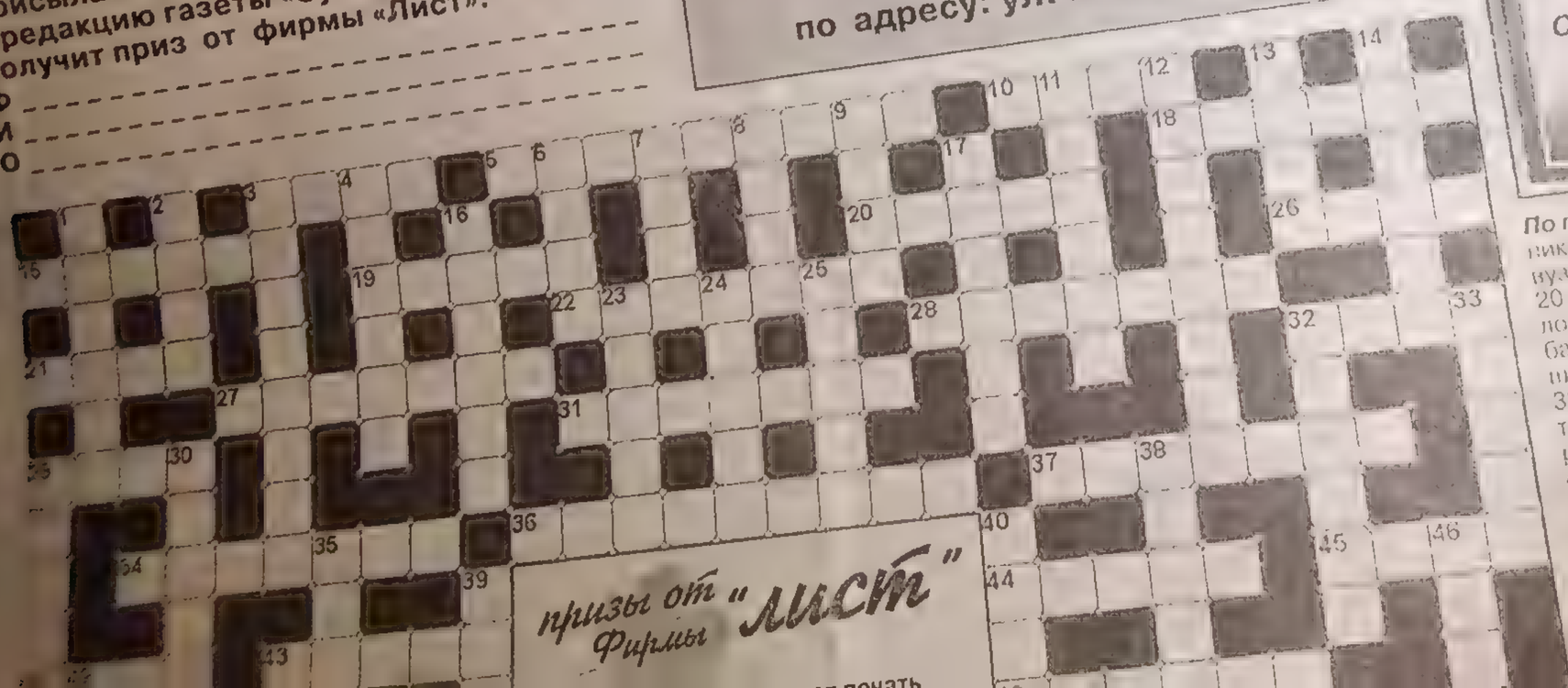
ШКАФЫ-КУПЕ
ОФИСНАЯ, ДЕТСКИЕ, ТОРГОВОЕ
•ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО ВАШИМ ЭСКИЗАМ
•ЭКСПРЕСС-КРЕДИТ
Т.: 35-94-93, 30-29-86

ул. Чапаева, 107
(слева от гост. "Салют")
...ХНИ - ВСЁ НА ЗАКАЗ
...МЕБЕЛЬ

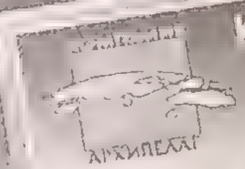
Победители призового кроссворда № 48 Г. Е. Мещерякова, О. Н. Шлеева, В. В. Банникова приглашаются за призами в фирму «Лист» по адресу: ул. Волжская, 57

Призовой кроссворд № 50!!!
Присылайте разгаданные кроссворды в редакцию газеты «Суть». Победитель получит приз от фирмы «Лист».

Ф _____
И _____
О _____



призы от Фирмы "ЛИСТ"



Компо...
...б...
...Ш№1, где Вячеслав Мнюх...
...легкой атлетикой.
И. Де...

ПРОДАВЕ...
...ан на происходящее в стране, ...средним, а 19% – слабым или с...
Собеседование...лько 27% опрошенных полагаю...
с 10.00 до ...формацию» о положении в стране, ...ся 17.12
...скаженную» информацию, а 17% – ...газина

...ТАНТ

...рт	Май	Авг.	Нояб.
4	3	3	4
4	32	27	30
		35	35
	34		
	6		

По горизонтали: ...ника. 10 Коротка... ...вуда. 18. Виногра... 20 След лыжника... ...лошади 26 От ст... ...байн, экскаватор, ...школьника. 29. Да... ...32. Деньгохранили... ...та из рубленого мяса ... ...реки в море. 44 Слухи... 47. Держак для знаме... ...ровья. 51. Неприятель... 53. Хвойное дерево. 5... 56. Глиняная свинка с... ...мет, изучающий моря и ок... ...ное животное без шкуры. Ко... ...кошка. 73 Инструмент пр... Музыкальный знак, повыш... ...бинация математических ... ...ний земл... ...ки. 27 Хлебоуб... ...фен для волос. 28. Х... ...ная сорная колючая трава. 31. ...Строитель кораблей. 36 ...41. Знак минус в письме. ...бывают и хорошие. 45. Ты ...ди, флага. 48. Медленный ...недруг. 52. Винтовка с о... ...Комнатная собачка с... ...прорезью для денег. 60 Ко... ...страны. 62 Публ... ...69 Воин... ...скалолаз. 74 ...шающий ...знаков ...ков. 82 Ос...

23. Ракша 24. Клещи. 25. Оскал. 29. Ярлык 30. Краска 32. Макуха 33. Ивдель. 35. Дом Лекарство. 39. Колледж. 40. Царство 42. Лейка. 46. Архив 49. Гарпун 50. Ижора. 51. Лоток. 55. Су да. 57. Натурщик. 59. Краса. 60. Брошь 61. Такси 63. Лесенка 64. Задача. 65. Кремль 67. Лекало 68. Бампер. 70. Вектор 72. Ищейка 76. Лавр. 77. Кадр. 78. Леди 79. Цепь 80. Йота 81. Плюш

т.: 35-94-93, 36-27-

Призовой кроссворд № 50!!!
Присылайте разгаданные кроссворды в редакцию газеты «Суть». Победитель получит приз от фирмы «Лист».

Ф _____
И _____
О _____

Победители призового кроссворда № 48
Г. Е. Мещерякова, О. Н. Шлеева, В. В. Банникова приглашаются за призами в фирму «Лист» по адресу: ул. Волжская, 57

призы от Фирмы **"ЛИСТ"**
типография ✧ цифровая печать
канцтовары для школы и офиса
переплетные работы
изготовление цифровых фотографий, визиток, плакатов, календарей
ул. Волжская, 57
тел.: 22-40-57, 66-52-40
(Канцтовары) (Типография)

Компо
АРХИПЕЛАГ
ПРОДАВЕ

...е на происходящее в стране, 38% ...е средним, а 19% – слабым или очень ...олько 27% опрошенных полагают, что ...ает от своего окружения «полную и до- ...ормацию» о положении в стране, 46% – ...скаженную» информацию, а 17% – что «от

Собеседован... с 10.00 до

...ю на 27 Хлебоуб... ...фен для волос. 28. Х... ...ная сорная колючая трава. 31. ...отозей, ра... ...це. 34. Строитель кораблей. 36. ...х+1=2. 37. К... 41. Знак минус в письме. 4... 43. Место впад... ...бывают и хорошие. 45. Ты... ...льная часть топ... ...и, флага. 48. Медленный ... легкий бег для з... ...недруг. 52. Винтовка с о...резанным ствол... ...Комнатная собачка с ...плюснутой морд... ...прорезью для ... ...ек. 58. Школьный пре... ...страны. 62. Пло... звание. 71. Дикая полосата... ...ты. 69. Во... 74. Нравственное сознание. 75. ...скалолаза. ...ающий звучание ноты на полтона. 77. Ком... ...ков, выражающая какое-либо предло... ...ение. 81. Звериный земл... ...скоп. 82. Отопительный агрегат. 83. Крас... ...ка художника на водяной ... ...снове. 84. Скупой, жадный человек. 85. Досрочная победа в боксе. 86. ... Часть хоккейного матча. 87. Искусст... ...венный неприжившийся между... ...народный язык. 88. Денежная едини... ...ца Италии.

арт	Май	Авг.	Нояб.
4	3	3	4
4	32	27	30
7	34	35	

По горизонтали ...ника. 10. Коротка... ...вуза. 18. Виногра... 20. След лыжника... ...лошади. 26. От ст... ...байн, экскаватор, ...школьника. 29. Да... 32. Деньгохранили... ...та из рубленого мяса... ...реки в море. 44. Слухи ... 47. Держак для знаме... ...ровья. 51. Неприятель... 53. Хвойное дерево. 5... 56. Глиняная свинка с... ...мет, изучающий моря и ... ...ное животное без шкур... ...кошка. 73. Инструмент ... ...дент... ...ы. 69. Во... 74. Нравственное сознание. 75. Музыкальный знак, повы... ...ко, скалолаза. ...ающий звучание ноты на полтона. 77. Ком... ...бинация математических ... ...ков, выражающая какое-либо предло... ...ение. 81 Звериный земл... ...скоп. 82. Отопительный агрегат. 83. Крас... ...ка художника на водяной ... ...снове. 84, Скупой, жадный человек. 85. Досрочная победа в боксе. 86. ... Часть хоккейного матча. 87. Искусст... ...венный неприжившийся между... ...народный язык. 88. Денежная едини... ...ца Италии.

По вертикали: 1. Бог сна. 2. Мат... ...матический знак сложения. 3. Ко... ...роткий юмористический расска... 4. Двоюродная сестра. 6. Обор... ...нительное земляное укрытие. ... Зарытое сокровище пиратов. 8. Го... ...сударственный запрет. 9. Инструмент для шитья. 11. Присяга Роди... ...не по сути. 12. Коллекция диких живот... в клетках. 13. Имя иудей... ...кого царя-мучителя, употребляемое как б... ...ное слово. 14. Спин... ...ная емкость для молока. 16. Заграничный ... ...модные молодежные штаны. 23. Военный способ ... ...ать изм... 24. Двоюродный брат. 25. «Новый братан» Вова. 29. От... ...астр из вос... ...ми музыкантов. 30. Военная добыча. 32. Мясной отвар. 33. Овчинная шуба, тулуп. 35. Спортивная игра с мячом и корзиной. 38. Природ... ...ный строительный материал. 39. Качество, необходимое героям. 40. Окрашенный природой горный хрусталь сине-алого цвета. 42. Турец... ...кие вяленые фиги. 46. Зонтичная приправа к летнему салату. 49. Пре... ...дупреждение о возможном нападении. 50. Товары из-за границы. 51. Официальный поход в гости. 55. Небольшой городской парк. 57. Об... ...щежитие при школе. 59. Естественный водоем в замкнутых берегах 60. Система питания и жизни по определенному времени. 61. Зак... ...лючительная часть соревнований. 63. Железнодорожная емкость для жидкостей. 64. Вес товара с упаковкой. 65. Земельный собственник в эпоху феодализма. 67 Неспешный тихоход с домиком на спине. 68 Спорт для настоящих мужчин. 70. Товары, обмениваемые на эквивалент их стоимости. 72. Модель земного шара. 76. Ушастый любитель морковки. 77. Опухоль десны больного зуба. 78. Автомати... ...ческое устройство, замыкающее и размыкающее электрическую цепь. 79. Водоплавающая птица. 80. Полудрагоценный камень. 81 Сладкое кондитерское изделие с изюмом.

ЕВРО–МЕБЕЛЬ
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
ШКАФЫ–КУПЕ
КУХНИ
НОВОГОДНИЕ СКИДКИ

Мебель на заказ
кухни (ЛДСП, софт, МДФ, дерево, пластик), детские
шкафы-купе, прихожие, спальни
торговое оборудование (ЛДСП+пластик+стекло)
и мн. др.
Все по...

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ 5%
СКИДКА

Окрашенный природой горный хрусталь сине-алого цвета. 42. Турецкие вяленые фиги. 46. Зонтичная приправа к летнему салату. 49. Предупреждение о возможном нападении. 50. Товары из-за границы. 51. Официальный поход в гости. 55. Небольшой городской парк. 57. Общежитие при школе. 59. Естественный водоем в замкнутых берегах. 60. Система питания и жизни по определенному времени. 61. Заключительная часть соревнований. 63. Железнодорожная емкость для жидкостей. 64. Вес товара с упаковкой. 65. Земельный собственник в эпоху феодализма. 67. Неспешный тихоход с домиком на спине. 68. Спорт для настоящих мужчин. 70. Товары, обмениваемые на эквивалент их стоимости. 72. Модель земного шара. 76. Ушастый любитель морковки. 77. Опухоль десны больного зуба. 78. Автоматическое устройство, замыкающее и размыкающее электрическую цепь. 79. Водоплавающая птица. 80. Полудрагоценный камень. 81. Сладкое кондитерское изделие с изюмом.

ЕВРО-МЕБЕЛЬ
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
ШКАФЫ-КУПЕ •
КУХНИ •
НОВОГОДНИЕ СКИДКИ
• ТОРГОВОЕ И ОФИСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
• СПАЛЬНИ
• ДЕТСКИЕ
ул.Трнавская, 10
(за администрацией)
тел. 30-29-48

Мебель На заказ
кухни (лдсп, софт, мдф, дерево, пластик), детские
шкафы-купе, прихожие, спальни
торг. обор. (лдсп+пластик+стекло)
и мн. др.
Все по Вашим размерам и желаниям
ул. Пионерская, 1а (за сбыте) Т. 46-07-85

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ 5% скидка
- кухни (Фасады: МДФ, Софт, Профиль)
- офисная мебель
- торговое оборудование
- шкаф-купе (Komandor, Versal, Standart, Laguna)
- прихожки
- компьютерные столы
Тел. 30-33-23

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
САМАРСКИЙ ЛАМИНАТ
г. Балаково
Безымянный проезд, 9
(напротив Мясокомбината)
тел. (8453) 30-32-90
г. Саратов, Орджоникидзе, 24
тел. (8452) 58-47-61
г. Энгельс, Нестерова, 100
(8453) 96-16-93

ООО "Ламинат плюс" реализует
ЛДСП 50 цветов
• Пр-ва Самары (2,75х1,83).....1000 руб./лист
• Пр-ва Череповца (3,5х1,75).....1100 руб./лист
• Софтформинг (295х2,75). .. ..500 руб./лист
(395х2,75) .. . ...600 руб./лист
• Постформинг "СКИФ", пр-ва С.-Петербурга
(3,0х0,6).....1100 руб./лист
• ЛДСП 10, 16, 26 мм, в ассортименте от 1000 руб./лист
• ЛДВП (1,70х2,74) пр-ва ЗАО "Изоплит М" .240 руб./лист
РАСПИЛОВКА.
Мебельная фурнитура 300 наименований
СКИДКИ!!!
Нам 2 года!
СПАСИБО, ЧТО ВЫ С НАМИ!
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

ЧП Черников
САХАР-МУКА
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ НА ДОМ
(без выходных)
643-477

ДЕРЕВЯННЫЕ
ОКНА
с резиновым уплотнителем.
Тел. 22-66-85

магазин "ИВА-Мебель"
Принимаем заказы на изготовление корпусной мебели по индивидуальным размерам и эскизам заказчика.
•Гарантия качества
•Низкие цены
•Возможность кредитования
•Гибкая система скидок
•Бесплатный вызов дизайнера
Реализуем мебельную фурнитуру
Приглашаем к сотрудничеству оптовиков!
ул. Факел Социализма, 21/1, тел.: 44-34-07, 8-927-623-93-78

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
Изготовление журнальных столиков, TV-тумб из стекла, горок из стекла
Пионерская, 1а; тел. 44-63-81
СТЕКЛО
ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ЗЕРКАЛА
ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ
Нарезка стекла,
ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.
ул. Минская, 9 (напротив маг. «Фиалка»), тел. 30-27-70; ул. Пионерская, 1а (д/с между пол-кой № 6 и маг-м «Спорт и туризм»); тел. 44-63-81

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Зарегистрирована Поволжским межрегиональным территориальным управлением [illegible] ПИ №1-0025 от 19 ноября 2003 г.
Учредители [illegible]
Редактор С. А. Алексеев

Адрес редакции:
413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а
ДЛЯ ПИСЕМ: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я–13.
Тел./факс редакции: 66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел);
22-60-00 (корреспонденты)
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru
Материалы, помеченные знаком [illegible], в редакции

Отпечатано в типографии издательства "Слово" г. Саратов, ул. Волжская, 23
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Время подписания в печать по графику – 23.30 фактическое – 00.00.
Тираж 30700 экз. Объем 8 п. л. Заказ № 2315

Читайте в следующем номере: СУТЬ

- *МХАТ добрался и до Балакова*
- *Легко ли быть стервой?*
- *В. Леонтьев и... розовые кофточки*

ПО МУКАМ
СТР. 7

ЧТО ДЕЛАТЬ ВЕТЕРАНАМ ТРУДА? СТР. 9

КАК ОБМАНУТЬ АППЕТИТ СТР. 12

ЗАЛЕТ С КОМАНДИРСКОЙ ТЕЩЕЙ СТР. 19

№ 50 (341)
4 декабря 2004 г.
вторник

ЗРИ В КОРЕНЬ

СУТЬ

общественно-политическая газета

Подписной индекс 38210
электронная версия [illegible] www.sut.ru

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ!
СКИДКИ!
ПОДАРКИ!
КОНЦЕРТ!

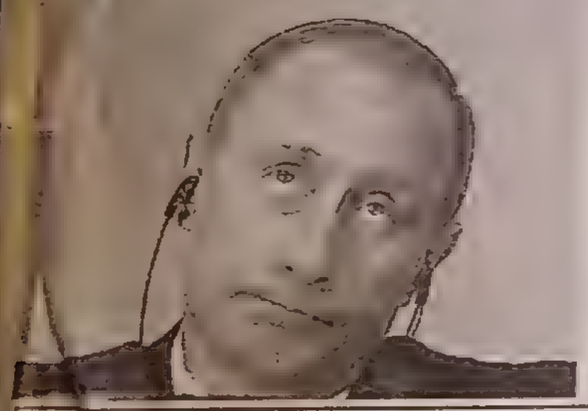
ОКНА ЛЮКС
RENAU

·Чернышевского, 56
тел. 44-27-50
·универмаг "Новинка"
тел. 44-59-26
·ТЦ "Колизей"
тел. 32-12-70

35-25-25

Всем сделавшим замер
- фирменная кружка в подарок

САМЫЙ НЕУЗНАВАЕМЫЙ



День конституции прочно делит последнее место с Днем независимости по «узнаваемости» нашими гражданами. Что это за страна у нас такая, где главные государственные праздники являются самыми ничтожными в глазах ее подданных. И к деяниям самой власти мы относимся более чем скептически. Посмотрите сами на результаты соцопросов в этом году.

Вопрос 1. ДЕЛА В НАШЕЙ СТРАНЕ СЕГОДНЯ ИДУТ...

	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сен.	Окт.	Нояб.
В правильном направлении, %	50	54	54	47	48	41	41	38	37	33	38
По неверному пути, %	37	37	33	40	40	44	45	50	51	50	51
Затруднились ответить, %	13	9	13	13	12	15	13	12	12	11	11

Удовлетворены тем, что в целом происходит в стране, - 25% опрошенных, не удовлетворены – 73%.

(Продолжение на 2 стр.)

ЛОНЕТИЗАЦИЯ: КОМУ И СКОЛЬКО?

Чем ближе новый год, тем больше раскаляется телефон редакции. Люди не могут понять, какие льготы они теряют с января 2005 года, отдаются. Наиболее исчерпы-

Городская социальная аптека

Низкие цены

ГОРОДСКОЙ АПТЕЧНЫЙ СКЛАД

АПТЕКА

ост. "Старый рынок"

маг. "Кобзарь"

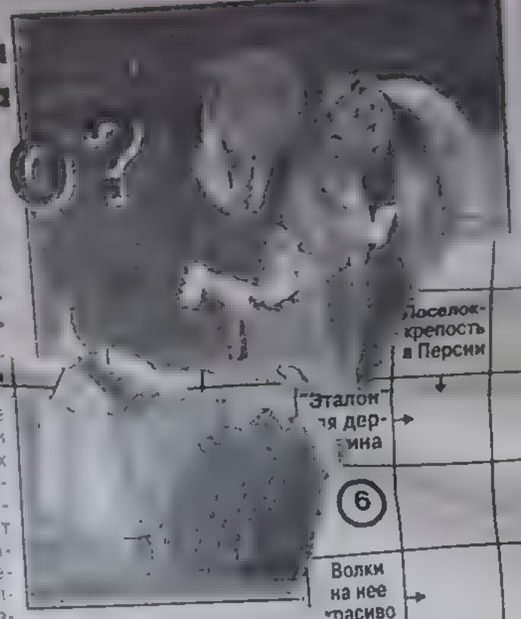
ул. Ленина

ул. Чернышевского

Лиц. № 2451-ЛН(Д-03 от 10.11.00 г. выд. МЗ Саратовской обл.

МОНЕТИЗАЦИЯ: КОМУ И СКОЛЬКО?

Чем ближе новый год, тем больше раскаляется телефон редакции. Люди не могут понять, какие льготы они теряют с января 2005 года, а какие сохранятся. Наиболее исчерпывающую на сегодня информацию нам удалось получить в Саратовской областной думе.



Сохранироваться из областного бюджета будут: ветераны труда, труженики тыла, реабилитированные и лица, пострадавшие от политических репрессий. Все льготы, которыми пользовались данные категории, сохранены.

Однако чтобы исполнить их в полном объеме, необходимо 3,2 млрд рублей. Пока же Федеральный центр подтверждает готовность выделить Саратовской области только 230 млн рублей. Все остальное ложится непосильным бременем на областной бюджет, в котором в настоящее время заложено на эти цели 1 млрд 700 млн рублей. Чтобы найти и предусмотреть эти суммы, пришлось урезать по максимуму многие программы социальной сферы.

Ветераны труда (384 292 человека) имеют право на: снижение на 50% оплаты жилья и коммунальных услуг; возмещение *50% оплаты за телефон (80 руб.) и радио (9 руб.); бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов, возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (150 рублей).*

Труженики тыла (без удостоверения ветерана труда – 8 849 чел.) имеют право на бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; лекарственное обеспечение (50% от стоимости лекарств, приобретаемых по рецептам врачей); возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (200 рублей); возмещение расходов на проезд междугородными видами транспорта. В случае смерти реабилитированного лица дополнительно к социальному пособию возмещаются расходы на погребение в размере 1 тысячи рублей, а в зимний период (с 1 ноября по 30 апреля) в размере 1,5 тысячи рублей.

Лица, пострадавшие от политических репрессий (757 чел.), имеют право на снижение на 50% оплаты жилья и [illegible] расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта

Реабилитированные лица (7 149 человек) имеют следующие льготы: снижение на 50% оплаты жилья и коммунальных услуг; возмещение расходов на установку телефона в пределах установленного тарифа (5 500 руб. – разовая); бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов; лекарственное обеспечение (50% от стоимости лекарств, приобретаемых по рецептам врачей); возмещение расходов на проезд городским и пригородным видами транспорта (200 рублей); возмещение расходов на проезд междугородными видами транспорта. В случае смерти реабилитированного лица дополнительно к социальному пособию возмещаются расходы на погребение в размере 1 тысячи рублей, а в зимний период (с 1 ноября по 30 апреля) в размере 1,5 тысячи рублей.

Если ветеран труда не имеет телефона и радиоточки, он не будет получать компенсацию за их оплату, поскольку не платит абонентскую плату и не несет расходов, которые необходимо компенсировать. Но как только у ветерана устанавливается телефон или радиоточка, он тут же (при подаче заявления) будет иметь право на возмещение ему 80 и 9 рублей абонентской платы – соответственно.

Ежемесячную сумму за проезд будут получать все льготные категории независимо от их места проживания: город или село. И эта льгота не носит заявительного характера.

Все эти законы приняты областной думой в первом чтении, 15 декабря планируется их принять во втором (окончательном) варианте, и тогда [illegible] полнительную инф

Обидно то, ч[illegible] Госдумы, которых мы [illegible] Саратовской области, голосовали за отмену (кроме А. Чернышова – ЛДПР Рашкина – КПРФ), а потом про[illegible] лосовали за бюджет, который не предусмотрел полную компенсацию прав льготников. А теперь областные парламенты обвиняются жителями в бесчеловечности и низких компенсациях.

Судите сами: сначала была принята цифра по компенсации транспортных расходов в 130 рублей (180 – для реабилитированных), и чтобы добавить хотя бы несчастные 20 рублей и сделать 150 рублей (200), которые практически погоду не делают, в областном бюджете пришлось изыскать 100 млн рублей дополнительно.

Соб. инф.

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

МАГАЗИН-САЛОН
ПОДКОВА
КОВАНЫЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЕТАЛЛА
ПРЕДМЕТЫ ИНТЕРЬЕРА

ВОРОТА, РЕШЕТКИ, КОЗЫРЬКИ, ПЕРИЛА, ОГРАЖДЕНИЯ,
ритуальные ограды, мебель, каминные аксессуары и многое другое
К вашим услугам профессиональные дизайнеры, квалифицированные мастера. Они изготовят единственные и неповторимые изделия, какие будут ТОЛЬКО В ВАШЕМ ДОМЕ!
г.Балаково, Пролетарская,48,
тел. 44-51-31
РЕШЕТКИ от 800 руб./кв.м,
ВОРОТА от 11000 руб.
КОЗЫРЬКИ от 4000 руб.
ПРОДАЖА ОТДЕЛЬНЫХ КОВАНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Комплексное снабжение
ОАО
«БалаковоЭнергоХимРесурс»
Балаковская металлобаза
Реализует со склада:
МЕТАЛЛОПРОКАТ
(сталь листовая, уголок, круг, швеллер, шестигранник, квадрат, арматура)
ПРОФНАСТИЛ
оцинкованный, окрашенный
ТРУБЫ ВГП
(диаметром от 15 до 159 мм)
ОТВОДЫ от 45 до 150
ТРУБЫ ПРО
ТРУБЫ ПО
ГАЗОВЫЕ (ГОСТ Р
диаметром от

В память о Славе

Вячеславу Малярову – бойцу подразделения «Альфа», погибшему в Беслане, – присвоено звание почетного гражданина нашего города. Такое решение было принято на последнем заседании Совета депутатов БМО.

Слава, даже посмертная, часто мимолетна. Жизнь быстро заменяет старых героев на новых, однако с Вячеславом Маляровым подобного не случилось.

Не прошло и месяца со времени событий в Беслане, как депутат областной думы Александр Соловьев предложил установить мемориальную доску на родной для Вячеслава средней школе №10. Естественно, директор школы не отказалась от этого предложения, но ситуацию решили не форсировать. Открытие доски, скорее всего, будет приурочено к Дню защитника Отечества.

После присвоения Вячеславу звания почетного гражда[нина] действовать и администрат[ор] час собираются данные для [присвоения] имени Вячеслава Малярова в почетную книгу города. Депутат местного Совета Татьяна Глушкова отправила главе БМО письмо с просьбой выделить средства на установку еще одной мемориальной доски. И хотя ответа пока нет, Татьяна Владимировна не сомневается в том, что он будет положительным.

Эту мемориальную доску планируется установить в день рождения Вячеслава в начале января. Вот только где ее будут устанавливать, не ясно. Но, скорее всего, остановятся на варианте ДЮСШ №1, где Вячеслав много лет занимался легкой атлетикой.

И. ДЕМИН

САМЫЙ НЕУЗНАВАЕМЫЙ

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

Вопрос 2. КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ В ЦЕЛОМ ПОЛИТИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ В РОССИИ?

	Янв.	Март	Май	Июль	Сен.	Нояб.
Благополучная, %	3	2	4	3	2	2
Спокойная, %	32	24	26	26	10	18
Напряженная, %	45	53	49	48	60	54
Критическая, взрывоопасная, %	7	9	8	9	20	13
Затруднились ответить, %	13	12	13	14	8	14

Как обычно, собственное положение люди оценивают более оптимистично, чем положение в стране. В ноябре опрошенные характеризовали сложившееся положение следующим образом: «все не так уж плохо и жить можно» – 18%, «жить трудно, но терпеть можно» – 54%, «терпеть наше бедственное положение уже невозможно» – 24%.

Вопрос 3. КАК БЫ ВЫ ОЦЕНИЛИ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ МАТЕРИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ?

	Янв.	Март	Май	Июль	Сен.	Нояб.
Очень хорошее, %	Менее 1	Менее 1	Менее 1	1	1	1
Хорошее, %	7	7	9	8	6	8
Среднее, %	55	53	55	54	55	52
Плохое, %	29	29	30	29	29	29
Очень плохое, %	7	9	5	7	7	8
Затруднились ответить, %	2	2	1	1	1	8

Ожидания людей на ближайшее будущее довольно сдержанны: чаще всего высказываются мнения, что экономическое положение как в стране, так и в семьях не изменится к лучшему. Улучшения качества собственной жизни ожидает 13%, ухудшения – [от]сутствия перемен – 59%.

Вопрос 4. КАКИМИ СЛОВАМИ ВЫ МОГЛИ БЫ ОБОЗНАЧИТЬ ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕЗИДЕНТУ В. ПУТИНУ?

[Поддержи]вает деятельность президента В. Путина как гаранта Конституци[и], [а] не одобряет 29%. По мн[ению]

ет сильное влияние на происходящее в стране, 38% считает его влияние средним, а 19% – слабым или очень слабым. Однако только 27% опрошенных полагают, что президент получает от своего окружения «полную и достоверную информацию» о положении в стране, 46% – что он получает «неполную и искаженную» информацию, а 17% – что «от него скрывают правду».

	Март	Май	Авг.	Нояб.
Восхищение, %	4	3	3	4
Симпатия, %	34	32	27	30
Не могу сказать ничего плохого, %	37	34	35	35
Не могу сказать о нем ничего хорошего, %	5	6	7	7
Антипатия, %	1	2	1	2
Отвращение, %	Менее 1	1	1	1
Затруднились ответить, %	1	1	1	1

Назревающая проблема преемственности власти после окончания полномочий нынешнего президента вызывает весьма неоднозначные суждения. Вариант изменения Конституции и третьего срока для В. Путина поддержали только 17% опрошенных, «назначение» преемника, как это было сделано Б. Ельциным, – 19%. Большинство же (53%) предпочло бы обеспечение в 2008 г. «честных президентских выборов», без чьего-либо давления на их результаты. Если же возникнет ситуация «назначенного» преемника, то 9% предполагает, что В. Путин сделает таковым Б. Грызлова, 6% – М. Фрадкова, 4% – С. Иванова, 11% – «другого известного политика», 19% – «малоизвестного политика».

Вот так мы себя «самочувствовали» накануне самого [ст]ного праздника года, когда за главный документ страны, гарантирующий нам достойную жизнь только на бумаге, поднимали бокал разве что только в Кремлевском зале приемов.

С. ГОРШЕНИН

В материале использованы результаты соцопросов Центра Юрия Левады, www.levada.ru.

17 декабря в 17.00 в средней школе № 26

Фонд «Гражданские инициативы» (президент фонда Владимир Соловьев) совместно с депутатами Саратовской областной думы [Л]юдмилой Савочкино... и Александром

Соловьевым при [уч]астии

МЕТАЛЛ
(сталь листовая, уголок, круг, швеллер, шестигранник, квадрат, арматура)
ПРОФНАСТИЛ
оцинкованный, окрашенный
ТРУБЫ ВГП
(диаметром от 15 до 159 мм)
ОТВОДЫ *от 45 до 150*
ТРУБЫ ПРО
ТРУБЫ ПО
ГАЗОВЫЕ (ГОСТ Р
диаметром от
ВОДОНАП

ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
ИЗГОТОВЛЕНИЕ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАКАЗАМ

- *Гибкая система скидок*
- *Постоянным клиентам дополнительные условия скидки*
- *Поставка под заказ любого вида продукции*
- *Доставка продукции нашим автотранспортом*
- *Все товары сертифицированы*

Мы работаем и по субботам с 8⁰⁰ до 15⁰⁰

413800 Саратовская обл., г. Балаково, Промзона, а/я 28, Ивановское шоссе, 12
тел./факс (8453) 44-79-00, 44-79-90
E-mail: benchran@balakovo.san.ru

Очень плохое, %	7					
Затруднились ответить, %	2	2	1	1	1	8

Ожидания людей на ближайшее будущее довольно сдержанны: чаще всего высказываются мнения, что экономическое положение как в стране, так и в семьях не изменится к лучшему. Улучшения качества собственной жизни ожидает 13%, ухудшения – ...отсутствия перемен – 59%.

...рос 4. КАКИМИ СЛОВАМИ ВЫ МОГЛИ БЫ ОБОЗНА...ОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРЕЗИДЕНТУ В. ПУТИНУ?

...ность президента В. Путина как гаранта Конституции ... не одобряет 29%. Г...нию 59%, т... ент оказыва-

В материале использованы результаты... сов Центра Юрия Левады, www.levada.ru.

17 декабря в 17.00 в средней школе № 2

фонд «Гражданские инициативы» (президент ф... Владимир Соловьев) совместно с депутатами Сарат... ...ой областной Думы Людмилой Савочкиной и Александром Соловьевым при поддержке УВД г. Балаково организует встречу жителей с участковыми милиционерами. Приглашаются все желающие.

...ЯТИ ...РИЛИСЬ

...оябрь марш... ...авышенным ...ва-три руб... ...ержденные ...правительства ...нным в мае про... ...нако администра... ...но не хотела заме... ...ия.

...жиданно прозрение на... ...а планерке в администра... ...екабря глава БМО Валентин ...бфеев заговорил о новом поста... ...новлении (датированнном уже 24 ноября текущего года), согласно которому цены на билеты на проезд в автобусах не должны превышать 5 рублей.

К мэру «прислушались» и понизили цены до... шести и семи рублей соответственно. До пяти не снизились цены даже на билеты государственных маршрутов №12 и №13 (только государственные «пятерка» и «десятка» опустились до требуемых пяти рублей).

В тексте нового постановления есть отметка, что контроль за исполнением возложен на заместителя председателя правительства области А. Новицкого. Чью сторону примет Андрей Борисович: правительства области, защитив права пассажиров, или владельцев маршрутных такси, – еще не известно.

И. ТИХОНОВ

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WL Дубль-Л

СКИДКИ до 20% на все

Оптовым покупателям – конфеты А. КОРКУНОВ и шампанское в подарок!

ул. Транспортная, 4 (дорога на БРТ)
тел.: 64-34-99, 22-66-72, 63-02-12

ДОСТУПНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Элитный "эспрессо"... ... 29 руб.
"Венские" пирожные.....15 руб.
"Французские классические"...15 руб за 3 шт.
"Мини-лайт".....10 руб. за 5 шт.

кофейня АРАБИКА

ул. Ак. Жука, 12а
тел. 46-02-15

Рождественский ПОДАРОК для Вас!

Редакция газеты объявляет конкурс для постоянных читателей. Приз этого конкурса - микроволновая печь!!!
Для участия в конкурсе нужно всего лишь заполнить купон и принести его в редакцию по адресу: ул. Волжская, 74в, или выслать по почте (г/п а/я 13). Купоны будут приниматься (в неограниченном количестве) до 12 января 2005 года. Розыгрыш ценного приза состоится 13 января в присутствии участников конкурса.

"Суть" - твоя газета!

Испытайте и вы!

Ф. И. О. _____
Адрес: _____
Конт. тел.: _____

Отдельные материалы

Супермаркет "Милена"

10 мкр-он
ул. Степная
26/1

Сканвордная газета ручной работы

Дед Щукарь

Со мной не соскучишься!

Заключаем договора на поставку. Лучшие условия!
(8452) 451-521, 677-576
e-mail: admin@scan-studio.ru

Для Вас – первый городской журнал

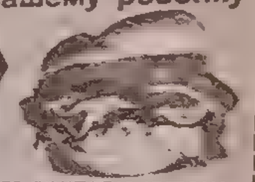
МОЙ ПЕРВЫЙ ГОРОД

Подпишем, доставим лично в руки в удобное для Вас время
Звоните по тел. 22-61-99

Среди подписавшихся на журнал будет разыгран приз – ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР

РБ с 1 января
в "Русском бистро" ПОДАРОК к Рождеству Вашему ребенку

ГАМБУРГЕР БЕСПЛАТНО!



Предъявителю купона - КАРТОФЕЛЬ ФРИ

Театр кукол "Балаганчик"

Дед Мороз и Снегурочка на дом
Тел. 33-41-75

АНЕКДОТЫ

Муж: – Ты мне изменяла?
Жена: – Никогда!
Муж: – Не по-человечески как-то.

***

Встречаются два соседа. Один грустный такой, замученный.
– Как дела?
– Да мои тараканы вчера войну соседским тараканам объявили.
– Так радуйся, перебьют друг друга.
– Они вчера полторы тысячи пленных привели!

***

Зимнее правило номер один: не лови снежинки на язык, пока не убедишься, что все птицы улетели на зимовку.

***

Крокодил Гена приходит в зоомагазин:
– Пожалуйста, две пачки «Чаппи», банку «Китикэт», корм для попугайчиков, хомячков и сухопутных черепах, сушеный мотыль...
Продавец упаковывает товар и удивляется:
– Сколько же у вас животных?
– Всего одно. Я просто пытаюсь понять, что это...

***

На одесском рынке

Перлы

		Первый раз - в первый ...		"Взятие" штангиста	13			"Дорожка фронтовая"	Полный путь по окружности		Дерево к 1-му января				
					Ручка у колодца						Эталон длины		9		
Бывший муж Миледи		"Смертельное амплуа" (театр.)	С Евой из рая изгнан	Тесто рыхлит, изжогу гасит	Родовая община	Клятва монаха и рыцаря						Поселок-крепость в Персии		"У меня ... ой ревнивая"	
						Ходок по цепи кругом					"Эталон" для дерматина			12	
Столица Сирии		Бакс, он же "зеленый"								Сборище наложниц	6				
						... - полная чаша					Волки на нее красиво воют			1	
Длинная фраза		Документ с полномочиями								Зелье для понюшек					

Крокодил Гена приходит в зоомагазин:
– Пожалуйста, две пачки «Чаппи», банку «Китикэт», корм для попугайчиков, хомячков и сухопутных черепах, сушеный мотыль...
Продавец упаковывает товар и удивляется:
– Сколько же у вас животных?
– Всего одно. Я просто пытаюсь понять, что это...

* * *

На одесском рынке.
– Молодой человек, зачем было забивать такого маленького кролика?! В нем же почти нет мяса!
– Я его забил?! Здрасьте! Он сам умер!

* * *

– Выпей за мое здоровье! – вдруг человеческим голосом сказала теща.

* * *

Пришел на работу, включил компьютер, к Интернету подключиться не удалось... пришлось работать.

• Кухонные вытяжки
• Смесители
Большой выбор!
Рынок "Рокот"
вход из продуктового зала, рядом с аптекой Аптечного склада

19 декабря в к/т «Мир»
ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА
новой коллекции 2005 года женских, мужских зимних демисезонных пальто, курток и плащей
(г. Самара)
Время работы с 9 до 18 ч.

Ключевая фраза сканворда № 50:

| | | | | | | | | | | | | | | |

303-303 ТАКСИ
МЕДВЕДЬ
ДИСП. УСЛУГИ

По горизонтали: 3. Холм 5. Астронавт 10. Щека 15. Корова 18. Ластик 19. Затор 20. Елерь 21. Офис 22. Трактор 26. Лама 27. Пеликан 28. Кабинет 29. Ящик 31. Стрелка 32. Мини 34. Зарядка 36. Гладиолус 37. Волынка 41. Клок 43. Плато 44. Атака 45. Храм 47. Вокалп 48. Старка 51. Лапа 52. Стенд. 53. Вахта. 54. Зевс. 56. Спонсор. 58. Инкубатор. 62. Аполлон. 66. Клен. 69. Тарелка. 71. Ария. 73. Кувалда. 74. Шеренга 75. Укол 77. Кальций. 81. Плед. 82. Пачка. 83. Омлет. 84. Плавни. 85. Клюшка. 86. Карт. 87. Архипелаг. 88. Орда.

По вертикали: 1. Конфуз. 2. Морс. 3. Харчевня. 4. Лезвие. 6. Сорт. 7. Река. 8. Наст. 9. Воер. 11. Ельник. 12. Алименты. 13. Осел. 14. Мичман. 16. Стража. 17. Тералка. 23. Рикша. 24. Клещи. 25. Оскал. 29. Ярлык 30. Краска 32. Макуха 33. Ислам 35. Девикатес 38. Лекарство. 39. Колледж. 40. Царство 42. Лейка. 46. Архив. 49. Гарпун 50. Ижога 51. Леток 55. Судья 57. Натурщик. 59. Краса. 60. Брешь 61. Такси 63. Лезгинка 64. Задача 65. Кремль 67. Локало 68. Бампер 70. Вектор. 72. Ищейка 76. Лавр 77. Кадр 78. Леди 79. Цеце 80. Йота 81. Плюш

ШКАФЫ-КУПЕ,
ул. Чапаева, 107
(слева от маг. "Сапог")
ОФИСНАЯ, ДЕТСКИЕ, ТОРГОВОЕ, КУХНИ - ВСЁ НА ЗАКАЗ
•ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПО ВАШИМ ЭСКИЗАМ
•ЭКСПРЕСС-КРЕДИТ
т.: 35-94-93, 30-29-86
Балаково МЕБЕЛЬ

Призовой кроссворд № 50!!!
Присылайте разгаданные кроссворды в редакцию газеты «Суть». Победитель получит приз от фирмы «Лист».

Ф _____
И _____
О _____

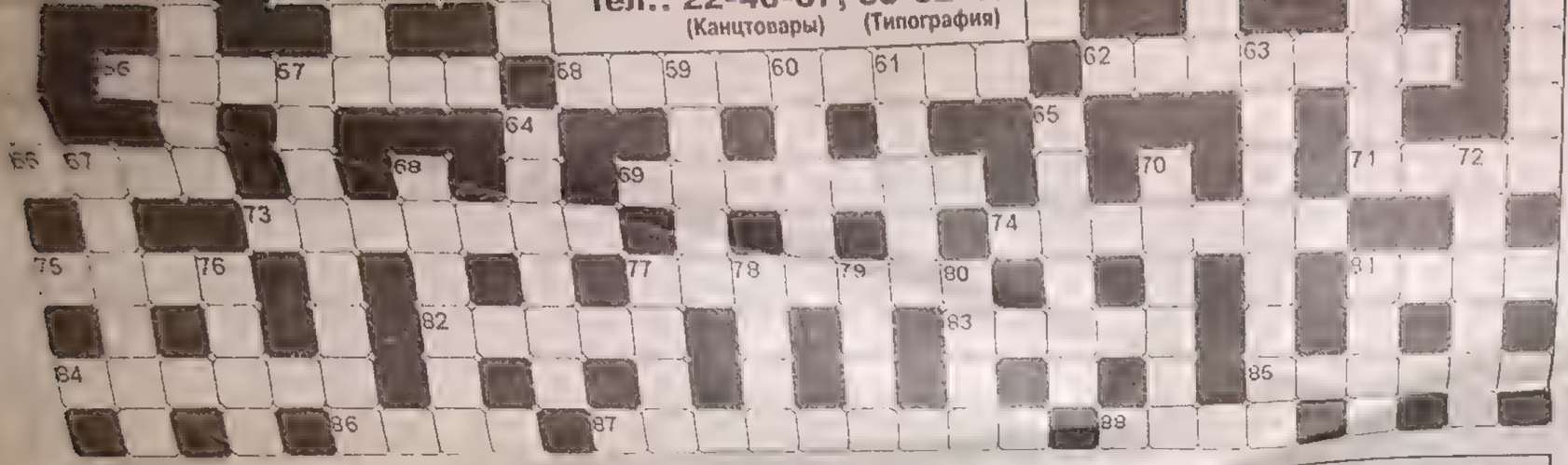
Победители призового кроссворда № 48
Г. Е. Мещерякова, О. Н. Шлеева, В. В. Банникова приглашаются за призами в фирму «Лист» по адресу: ул. Волжская, 57

Компания "АРХИПЕЛАГ"
ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
Собеседование будет проводиться 17.12 с 10.00 до18.00 в помещении магазина
Тел. 66-39-10

призы от фирмы "ЛИСТ"
типография ✧ цифровая печать
канцтовары для школы и офиса
переплетные работы
изготовление цифровых фотографий, визиток, плакатов, календарей
ул. Волжская, 57
тел.: 22-40-57, 66-52-40
(Канцтовары) (Типография)

По горизонтали: 3. Часть женского костюма. 5. Старше подполковника 10. Короткая сказка для взрослых. 15. Документ об окончании вуза. 18. Виноградное вино с настоями из трав. 19. Сырье для муки. 20. След лыжника. 21. Сорт яблок и водки. 22. Набойка для копыта лошади. 26. От страха она уходит в пятки. 27. Хлебоуборочный комбайн, экскаватор, телевизор, фен для волос. 28. Хранитель оценок школьника. 29. Дачная сорная колючая трава. 31. Ротозей, растяпа. 32. Деньгохранилище. 34. Строитель кораблей. 36. x+1=2. 37. Котлета из рубленого мяса. 41. Знак минус в письме. 43. Место впадения реки в море. 44. Слухи, бывают и хорошие. 45. Тыльная часть топора. 47. Держак для знамени, флага. 48. Медленный легкий бег для здоровья. 51. Неприятель, недруг. 52. Винтовка с обрезанным стволом. 53. Хвойное дерево 54. Комнатная собачка с приплюснутой мордой. 56. Глиняная свинка с прорезью для денежек. 58. Школьный предмет, изучающий моря и страны. 62. Публичные торги. 66. Убитое крупное животное без шкуры. 69. Воинское звание. 71. Дикая полосатая кошка 73 Инструмент скалолаза. 74. Нравственное сознание. 75. Музыкальный знак, повышающий звучание ноты на полтона. 77. Комбинация математических знаков, выражающая какое-либо предложение 81 Звериный землекоп. 82. Отопительный агрегат. 83. Краска художника на водяной основе. 84. Скупой, жадный человек. 85. Досрочная победа в боксе. 86. Часть хоккейного матча. 87. Искусственный неприжившийся международный язык. 88. Денежная единица Италии.

По вертикали: 1. Бог сна. 2. Математический знак сложения. 3. Короткий юмористический рассказ. 4. Двоюродная сестра. 6. Оборонительное земляное укрытие. 7. Зарытое сокровище пиратов. 8. Государственный запрет. 9. Инструмент для шитья. 11. Присяга Родикого царя-мучителя, употребляемое как бранное слово. 13. Имя иудейская емкость для молока. 16. Заграничный Змей Горыныч. 17. Всегда модные молодежные штаны. 23. Военный способ овладеть измором. 24. Двоюродный брат. 25. «Новый братан» Вова. 29. Оркестр из восьми музыкантов. 30. Военная добыча. 32. Мясной отвар. 33. Овчинная шуба, тулуп. 35. Спортивная игра с мячом и корзиной. 38 Природный строительный материал. 39. Качество, необходимое ге[illegible] Окрашенный природой горный хрусталь сине[illegible]алого цве[illegible] кие вяленые фиги. 46. Зонтичная приправа к [illegible] дупреждение о возможном нападении. 50. Товары из-за границы 51 Официальный поход в гости. 55. Небольшой городской парк. 57 Общежитие при школе. 59. Естественный водоем в замкнут[illegible] 60. Система питания



По вертикали: 1. Бог сна. 2. Математический знак сложения. 3. Короткий юмористический рассказ. 4. Двоюродная сестра. 6. Оборонительное земляное укрытие. 7. Зарытое сокровище пиратов. 8. Государственный запрет. 9. Инструмент для шитья. 11. Присяга Родине по сути. 12. Коллекция диких животных в клетках. 13. Имя иудейского царя-мучителя, употребляемое как бранное слово. 14. Глиняная емкость для молока. 16. Заграничный Змей Горыныч. 17. Всегда модные молодежные штаны. 23. Военный способ овладеть измором. 24. Двоюродный брат. 25. «Новый братан» Вова 29. Оркестр из восьми музыкантов. 30. Военная добыча. 32. Мясной отвар. 33. Овчинная шуба, тулуп 35 Спортивная игра с мячом и корзиной. 38. Природный строительный материал. 39. Качество, необходимое героям. 40 Окрашенный природой горный хрусталь синего цвета 42. Турецкие вяленые фиги. 46. Зонтичная приправа к летним [illegible] 49. Предупреждение о возможном нападении. 50. Товары из-за границы. 51. Официальный поход в гости. 55. Небольшой городской парк. 57. Общежитие при школе. 59. Естественный водоем в замкнутых берегах. 60. Система питания и жизни по определенному времени. 61. Заключительная часть соревнований. 63. Железнодорожная емкость для жидкостей. 64. Вес товара с упаковкой. 65. Земельный собственник в эпоху феодализма. 67. Неспешный тихоход с домиком на спине. 68. Спорт для настоящих мужчин. 70. Товары, обмениваемые на эквивалент их стоимости. 72. Модель земного шара. 76. Ушастый любитель морковки. 77. Опухоль десны больного зуба. 78. Автоматическое устройство, замыкающее и размыкающее электрическую цепь. 79. Водоплавающая птица. 80. Полудрагоценный камень. 81. Сладкое кондитерское изделие с изюмом.

ЕВРО-МЕБЕЛЬ
МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
ШКАФЫ-КУПЕ
КУХНИ
НОВОГОДНИЕ СКИДКИ
• ТОРГОВОЕ И ОФИСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
• СПАЛЬНИ
• ДЕТСКИЕ
ул.Трнавская, 10 (за администрацией) тел. 30-29-48

Мебель на заказ (ЛДСП, софт, МДФ, дерево, пластик), детские кухни
шкафы-купе, прихожие, спальни
торг. обор. (ЛДСП+пластик+стекло)
и мн. др.
Все по Вашим размерам и желаниям
ул. Пионерская, 1а (за 6-й п-ой) Т. 46-07-85

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ 5% скидка
- кухни (Фасады: МДФ, Софт, Профиль)
- офисная мебель
- торговое оборудование
- шкаф-купе (Komandor, Versal, Standart, Laguna)
- прихожки
- компьютерные столы
Тел. 30-33-23

ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ООО "Ламинат плюс" реализует
ЛДСП 50 цветов
САМАРСКИЙ ЛАМИНАТ
г. Балаково
Безымянный проезд, 9 (напротив Мясокомбината)
тел. (8453) 30-32-90
г. Саратов, Орджоникидзе, 24 тел. (8452) 58-47-61
Энгельс, Нестерова,100 (8453) 95-16-98
• Пр-ва Самары (2,75х1,83).....1000 руб./лист
• Пр-ва Череповца (3,5х1,75).. .1100 руб./лист
• Софтформинг (295х2,75)..... ..500 руб./лист
(395х2,75). . .. .. 600 руб./лист
• Постформинг "СКИФ". пр-ва С.-Петербурга (3,0х0,6)... ....1100 руб./лист
• ЛДСП 10, 16, 26 мм, в ассортименте... . .от 1000 руб./лист
• ЛДВП (1,70х2,74), пр-ва ЗАО "Изоплит-М"... .240 руб./лист
РАСПИЛОВКА.
Мебельная фурнитура 300 наименований
СКИДКИ!!!
Нам 2 года!
СПАСИБО, ЧТО ВЫ С НАМИ!
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ
ТОРГОВЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ

ЧП Черников
САХАРМУКА
С БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ НА ДОМ (без выходных)
643-477

ДЕРЕВЯННЫЕ
ОКНА
с резиновым уплотнителем.
Тел. 22-66-85

магазин "ИВА-Мебель"
Принимаем заказы на изготовление корпусной мебели по индивидуальным размерам и эскизам заказчика.
•Гарантия качества
•Низкие цены
•Возможность кредитования
•Гибкая система скидок
•Бесплатный вызов дизайнера
Реализуем мебельную фурнитуру
Приглашаем к сотрудничеству оптовиков!
ул. Факел Социализма, 21/1, тел.: 44-34-07, 8-927-623-93-78

МЕБЕЛЬ ИЗ СТЕКЛА
по индивидуальному заказу
Изготовление журнальных столиков, TV-тумб из стекла, горок из стекла
Пионерская, 1а; тел. 44-63-81
СТЕКЛО ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ, ТОНИРОВАННОЕ
ЗЕРКАЛА ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ
Нарезка стекла, ОБРАБОТКА, СВЕРЛЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ.
ул. Минская, 9 (напротив маг. «Фиалка»), тел. 30-27-70; ул. Пионерская, 1а (д/с между пол-кой № 6 и маг-м «Спорт и туризм»); тел. 44-63-81

При перепечатке материалов ссылка на газету «Суть» обязательна.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются

[illegible] территориальным управлением [illegible] ПИ №7-2425 от 19 ноября 2003 г [illegible] 1968 года)

УЧРЕДИТЕЛИ
[illegible] региональная [illegible] организация «Ассоциация [illegible] Саратовской области»; [illegible] Смирнов В. С., [illegible] Сотников А. А.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а
ДЛЯ ПИСЕМ: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., ГП, а/я-13
Тел./факс редакции 66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел); 22-60-00 (корреспонденты)
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru
(РА) - Материал печатается на правах рекламы

Отпечатано в типографии издательства "Слово" г. Саратов, ул. Волжская, 28
Тел. 26-15-32 (г. Саратов).
Время подписания в печать по графику - 23.30 фактическое - 00.00
Тираж 30700 экз. Объем 8 п. л. Заказ №2315

Читайте в следующем номере: СУТЬ

- *МХАТ добрался и до Балакова*
- *Легко ли быть стервой?*
- *В. Леонтьев и... розовые кофточки*

ПОНЕДЕЛЬНИК - 20 декабря

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости.
09.20 Праздничный концерт.
12.00 Новости.
12.10 Х/ф **«ЗАПАХ ЖЕНЩИНЫ»**.
15.00 Новости.
15.20 «Угадай мелодию».
15.50 «Последний герой».
17.00 «Пять вечеров». «Понедельник».
18.00 «Вечерние новости».
18.20 «Пан или пропал».
19.00 Т/с. **«КЛОН»**.
20.00 «Жди меня».
21.00 «Время».
21.30 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 1 с.
22.40 «Спецназ». «Вымпел».
23.30 «Ночное «Время». «Новый день».
23.50 «Искатели». «Аномальная зона».
00.20 «Русский экстрим». С. Галанин и группа «Hi-Fi».
00.50 Комедия. **«КОРОЛИ ШУТКИ»**. (Франция).
02.10 Триллер **«ПРИЗРАК»**.
03.00 Новости.
03.05 Триллер **«ПРИЗРАК»** (продолжение).
03.40 Комедия. **«ИСЧЕЗНОВЕНИЕ КЕВИНА ДЖОНСОНА»**.
05.00 Новости.
05.05 Комедия. **«ИСЧЕЗНОВЕНИЕ КЕВИНА ДЖОНСОНА»** (продолжение).

Для Вас – первый городской журнал
МОЙ ЛИЧНЫЙ ГОРОД
Подпишем, доставим лично в руки в удобное для Вас время
Звоните по тел. 22-61-99
Среди подписавшихся на журнал будет разыгран приз – ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08 45 «Вести недели» с С. Брилевым.
09.45 «Тайна смерти Дзержинского».
10.40 «В Городке».
10.50 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 Т/с. **«БЕДНАЯ НАСТЯ»**.
12.50 Ток-шоу «Что хочет женщина».
13.45 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
*14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 Х/ф **«НЕВЕРНАЯ»**. (США).
*16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 «Честный детектив».
17.40 Т/с. **«УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»**.
18.40 Т/с. **«БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». ФИЛЬМ 6. «ЖУРНАЛИСТ»**.
19.50 «Вести. Дежурная часть».
20.00 «Вести».
*20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
22.05 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
23.15 «Вести+».
23.35 «От любви до ненависти. Уинстон Черчилль». Фильм 1.
00.30 «Синемания».
01.00 «Дорожный патруль».
01.20 Х/ф **«НА ЗАПАД»**. (Великобритания - Ирландия).
02.55 «Евроньюс» на русском языке.
04.40 «Вести. Дежурная часть».

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09 05 Т/с. **«МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2»**. (США).
10.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
10.15 Х/ф **«ТРЕВОЖНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ»**.
11.55 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**.
13.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
13.30 Т/с. **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА»**. (Канада).
14.25 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**.
15.35 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.30 «Совершенно секретно.
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**, 5 с.
20.50 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**, 5 с.
22.00 «Страна и мир». Главные события дня.
22.40 Т/с. **«БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...»**.
23.50 «Чрезвычайное происшествие».
00.00 «Сегодня».
00.15 «Шпионы Ватикана».
01.15 «Особо опасен!»
01.45 Боевик. **«ШАЛЬНАЯ БАБА»**.
03.10 Т/с. **«ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ГЛИНЯНЫЕ ЗАМКИ»**. (США).
04.00 «Сегодня».
04.10 Т/с. **«ОДИССЕЯ 5»**. (Канада).
05.00 Т/с. **«10-8»**. (США).
05.40 «Чрезвычайное происшествие».

СТС

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения
06.00 Т/с. **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»**.
06.25 М/ф.
06.50 М/с. **«СМЕШАРИКИ»**.
07.00 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ»**.
07.30 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
08.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
09.00 Детали утром.
09.30 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
10.30 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 5. ЗАДАНИЕ В МАЙАМИ»**.
12.25 Осторожно, модерн 2.
13.00 Т/с. **«САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
13.30 М/ф.
14.00 М/с. **«ОЗОРНЫЕ АНИМАШКИ». «КАСПЕР». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА». «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ»**.
16.00 Т/с. **«БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»**.
17.00 Т/с. **«ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»**.
17.30 Т/с. **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
18.00 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
19.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
21.00 Х/ф **«СКАЛА»**.
23.30 Истории в деталях.
00.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
00.35 Детали.
01.00 Т/с. **«КРИМИНАЛЬНЫЕ ГОНКИ»**.
01.45 Х/ф **«ЛЕВ ЗИМОЙ»**.

до 31 декабря 2004 г
Предъявителю СКИДКА 5% на ОБОИ
Торговая группа "ДОМ ОБОЕВ"
ОБОИ отечественные, импортные
САМОКЛЕЯЩАЯСЯ ПЛЕНКА
ПОТОЛОЧНАЯ ПЛИТКА в магазине "Обои"
Ленина, 110, маг. "Дом обоев", тел. 35-49-39
Героев, 41, маг. "Обои", тел. 33-06-89
Степная, 21, маг. "Муравей", тел. 39-31-71

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.
*07.05 Местное ТВ.
08.05 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»**.
08.30 ТВ-клуб.
08.40 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
10.05 Комедия. **«АХ, ВОДЕВИЛЬ, ВОДЕВИЛЬ...»**.
11.50 М/ф.М/с.
13.30 ТВ-клуб.
*14.00 Местное ТВ.
15.00 Т/с. **«ДЕВСТВЕННИЦА»**.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 «Окна».
*18.00 Местное ТВ.
20.00 «Окна».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Комедия. **«ОСТИН ПАУЭРС. ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА»**.
00.15 Шоу «Дом 2. Зимовка».
*00.25 Местное ТВ.
00.55 Наши песни.
01.05 «Живой журнал».
01.35 Наши песни.
01.45 «Быстрые деньги».
01.50 Шоу «Голод».
02.50 Мелодрама. **«РЕБЕНОК ДЖЕКА»**.

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.
05.45 «Настроение».
08.35 Т/с. **«ПОРОДА»**, 1 и 2 с. (Россия).
10.30 «Доходное место».
10.35 «Телемагазин».
11.00 «События. Время московское».
11.15 Т/с. **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ»**. (Мексика).
12.10 «Постскриптум» с А. Пушковым.
13.10 «Копилка на старость».
13.25 «Деловая Москва».
14.00 «События. Время московское».
14.15 Т/с. **«ИНСПЕКТОР ДЕРРИК»**. (Германия).
15.25 «Войди в свой дом».
15.30 «Православная энциклопедия».
16.00 «Регионы: прямая речь».
16.30 Торжественный концерт, посвященный 60-летию освобождения Белоруссии.
17.25 «Прорыв».
*18.00 Местное ТВ.
22.00 «События. Время московское».
22.45 «Особая папка».
23.25 «Времечко».
23.55 «Петровка, 38».
00.15 «События. Время московское».
00.40 «Очевидное - невероятное».
01.10 «Поэтический театр Романа Виктюка».

ВТОРНИК - 21 декабря

Восход 8:57 Закат 15:58

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости.
09.20 «Благословите женщину», 1 с.
10.30 Т/с. **«КЛОН»**.
11.30 «Смехопанорама».
12.00 Новости.
12.20 Т/с. **«ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ»**.
13.20 М/с. **«НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ винни-пуха». «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
[illegible]

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
09.50 «Кремлевские асы».
10.50 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 Т/с. **«БЕДНАЯ НАСТЯ»**.
12.50 «Что хочет женщина».
13.45 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести».
*14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 Ток-шоу «Частная жизнь».
15.25 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 Т/с. **«МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2»**. (США).
10.00 «Сегодня».
10.15 «Особо опасен!»
10.55 Ток-шоу «Стресс».
11.50 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**.
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с. **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА»**. (Канада).
14.25 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ**

СТС

Несовпадения программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.
06.00 Т/с. **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»**.
06.25 М/ф. М/с.
07.30 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
08.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
09.00 Детали утром.
09.30 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
10.30 Х/ф **«СКАЛА»**.

ТНТ

Несовпадения программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.
*07.05 Местное ТВ.
08.05 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»**.
08.30 ТВ-клуб.
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
«Как человек стал царем природы», 1 с.

Тел. 33-86-34
39-30-56
Джон Рокфеллер
Дарит тот, кто дарит
то приобретение
к его стоимости
ещё немного
Дарит за риск,
на который Вы

ЦВЕТНОЙ ТЕЛЕВИЗОР

05.40 «Чрезвычайное происшествие».

01.00 Т/с. «КРИМИНАЛЬНЫЕ ГОНКИ».
01.45 Х/ф «ЛЕВ ЗИМОЙ».

02.50 Мелодрама. «РЕБЕНОК ДЖЕКА».

23.55 «Петровка, 38».
00.15 «События. Время московское».
00.40 «Очевидное - невероятное».
01.10 «Поэтический театр Романа Виктюка».

ВТОРНИК - 21 декабря

Восход 8:57, Заход 15:58

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости.
09.20 «Благословите женщину», 1 с.
10.30 Т/с. «КЛОН».
11.30 «Смехопанорама».
12.00 Новости.
12.20 Т/с. «ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ».
13.20 М/с. «НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВИННИ-ПУХА».
13.50 Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».
15.00 Новости.
15.20 «Угадай мелодию».
15.50 Детектив. «УБИЙСТВО НА МОНАСТЫРСКИХ ПРУДАХ», 1 с.
17.00 «Пять вечеров». «Вторник».
18.00 «Вечерние новости».
18.20 «Пан или пропал».
19.00 Т/с. «КЛОН».
19.50 Т/с. «УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ».
21.00 «Время».
21.30 Х/ф «БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ», 2 с.
22.40 Д/ф «Цесаревич Алексей».
23.30 «Ночное «Время».
«Новый день».
23.50 «Крылья». «Ядерные дальнобойщики».
00.20 «Подводный мир».
00.50 Триллер «ШАТУН».
03.00 Новости.
03.05 Триллер «ШАТУН» (продолжение).
03.40 Т/с. «ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ».
05.00 Новости.
05.05 Т/с. «ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ» (продолжение).

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ».
09.50 «Кремлевские асы».
10.50 «Дежурная часть».
11.00 «Вести»
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 Т/с. «БЕДНАЯ НАСТЯ».
12.50 «Что хочет женщина».
13.45 «Вести. Дежурная часть».
14.00 «Вести»
*14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 Ток-шоу «Частная жизнь».
15.25 Т/с. «ШАХМАТИСТ».
16.30 «Дежурная часть».
*16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 «Кулагин и партнеры».
17.40 Т/с. «УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ».
18.40 Т/с. «БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». ФИЛЬМ 6. «ЖУРНАЛИСТ».
19.50 «Вести. Дежурная часть».
20.00 «Вести».
*20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с. «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ».
22.05 Т/с. «ШАХМАТИСТ».
23.15 «Вести+».
23.35 «От любви до ненависти. Уинстон Черчилль». Фильм 2.
00.30 Х/ф «ДОМАШНЕЕ ЖАРКОЕ». (США).
02.25 «Дорожный патруль».
02.40 Т/с. «ТУМАНЫ АВАЛОНА». (США).
03.35 Т/с. «НАВЕКИ ДЖУЛИЯ». (Аргентина).
04.15 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 Т/с. «МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2». (США).
10.00 «Сегодня».
10.15 «Особо опасен!»
10.55 Ток-шоу «Стресс».
11.50 Т/с. «ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ».
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с. «ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА». (Канада).
14.25 Т/с. «РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН».
15.35 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.30 «Криминальная Россия».
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 Т/с. «ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ», 6 с.
20.50 Т/с. «РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН», 6 с.
22.00 «Страна и мир».
22.40 Т/с. «БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...».
23.50 «Чрезвычайное происшествие».
00.00 «Сегодня».
00.15 Детектив. «ПРОКОЛ». (США).
02.35 «Бильярд».
03.10 Т/с. «ДИКИЙ МИР».
04.00 «Сегодня».
04.10 Т/с. «ОДИССЕЯ 5». (Канада).
04.55 Т/с. «10-8». (США).
05.40 «Чрезвычайное происшествие».

СТС

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.

06.00 Т/с. «НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».
06.25 М/ф. М/с.
07.30 Т/с. «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
08.00 Т/с. «НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ».
09.00 Детали утром.
09.30 Т/с. «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
10.30 Х/ф «СКАЛА».
13.00 Т/с. «САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».
13.30 М/ф.
14.00 М/с. «ОЗОРНЫЕ АНИМАШКИ». «КАСПЕР». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА». «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ».
16.00 Т/с. «БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210».
17.00 Т/с. «ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА».
17.30 Т/с. «САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА».
18.00 Т/с. «ЗАЧАРОВАННЫЕ».
19.00 Т/с. «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. «НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ».
21.00 Х/ф «ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ».
23.30 Истории в деталях.
00.00 Т/с. «МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ».
00.35 Детали.
01.00 Т/с. «КРИМИНАЛЬНЫЕ ГОНКИ».
02.00 Х/ф «ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ».
03.30 Х/ф «КУЗЕНЫ».

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.

*07.05 Местное ТВ.
08.05 М/с. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ».
08.30 ТВ-клуб.
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери». «Как человек стал царем природы», 1 с.
10.05 Комедия. «ОСТИН ПАУЭРС. ЧЕЛОВЕК-ЗАГАДКА МЕЖДУНАРОДНОГО МАСШТАБА».
12.10 М/с. «КРУТЫЕ БОБРЫ».
12.40 М/с. «ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ».
13.05 М/с. «ЭЙ, АРНОЛЬД!»
13.30 ТВ-клуб.
*14.00 Местное ТВ.
15.00 Т/с. «ДЕВСТВЕННИЦА».
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 «Окна».
*18.00 Местное ТВ.
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Комедия. «НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?».
00.20 Шоу «Дом 2. Зимовка». Спецвключение.
*00.30 Местное ТВ.
01.00 Наши песни.
01.15 «Живой журнал». Домашнее видео.
01.45 Наши песни.
01.50 «Быстрые деньги». СМС-игра.
01.55 Шоу «Голод».
02.55 Комедия. «СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ».

Тел. 33-86-34
39-30-56
Если Вы решили приобрести самое дешевое предложение, то прибавьте к его стоимости еще немного денег за риск, на который Вы идете
ЕВРО-ПЛАСТ

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.

06.00 «Настроение».
08.35 «Газетный дождь».
08.45 Т/с. «ПОРОДА», 3 и 4 с. (Россия).
10.45 «Телемагазин».
11.00 «События. Время московское».
11.15 Т/с. «СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ». (Мексика).
12.10 «Момент истины».
13.05 «Петровка, 38».
13.25 «Деловая Москва».
14.00 «События. Время московское».
14.15 Т/с. «ИНСПЕКТОР ДЕРРИК». (Германия).
15.30 «Марш-бросок».
16.00 «Регионы: прямая речь».
16.30 «Командоры, вперед!».
16.55 Телевикторина «Алло, ТВ!».
*18.00 Местное ТВ.
22.00 «События. Время московское».
22.40 «Тюрьма и воля».
23.30 «Времечко».
00.00 «Петровка, 38».
00.20 «События. Время московское».
00.45 «Супердиск».
01.00 Т/с. «ПЕРВАЯ ВОЛНА». (США - Канада).
01.55 «Синий троллейбус».

Медицинская клиника «Андро-Мед»

Подари себе здоровье!

Диагностика

Компьютерная диагностика по методу Р. Фолля.
Вегетативный резонансный тест.
Исчерпывающая информация о Вашем здоровье.
Проверка всех органов и систем Вашего организма.
Определение наличия вирусной, бактериальной, паразитарной инфекций во всех органах и системах.
Установление причины аллергической реакции.
УЗИ-диагностика внутренних органов и органов малого таза.
Лабораторная.

Специализированная медицинская помощь

Офтальмология
Оториноларингология
Неврология
Рефлексотерапия
Дерматология
Андрология
Урология
Гинекология
Венерология

Новые методы терапии (безлекарственные методы лечения, лечение инфекционно-аллергических процессов).

Диагностика и консультации специалистов в день обращения.
Режим работы: ежедневно с 8.00 до 19.00, в субботу с 8.00 до 13.00.
г. Балаково, ул. Академика Жука, д.54а (р-он налоговой инспекции). Тел.: 46-08-09, 46-08-78

Лицензия 2027 ЛВД - 03 от 28.06.2002 г.

СРЕДА - 22 декабря Восход 8:58 заход 15:59

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости
09.20 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 2 с
10.30 Т/с. **«КЛОН»**
11.30 Док. детектив «Помогите украсть истребитель».
12.00 Новости.
12.20 Т/с. **«ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ»**.
13.20 М/с. **«ЛИЛО И СТИЧ»**
13.50 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
15.00 Новости.
15.20 «Угадай мелодию»
15.50 Детектив. **«УБИЙСТВО НА МОНАСТЫРСКИХ ПРУДАХ»**, 2 с.
17.00 «Пять вечеров». «Среда»
18.00 «Вечерние новости».
18.20 «Пан или пропал».
19.00 Т/с. **«КЛОН»**.
19.50 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
21.00 «Время».
21.30 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 3 с.
22.40 «Лубянка». «Русский «Снег» над Вашингтоном».
23.30 «Ночное «Время».
«Новый день».
23.50 «Теория невероятности». «Летаргический сон».
00.20 Д/ф «Открытое сердце».
00.50 Х/ф **«МЯТЕЖ НА БАУНТИ»**.
03.00 Новости.
03.05 Х/ф **«МЯТЕЖ НА БАУНТИ»** (продолжение).
03.20 Драма. **«КЛЕОПАТРА»**, 1 с.
04.50 Т/с. **«ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ»**.
05.00 Новости.
05.05 Т/с. **«ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ»** (продолжение).

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
09.50 «Его знали только в лицо. Трагедия комика».
10.50 «Вести. Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 Т/с. **«БЕДНАЯ НАСТЯ»**.
12.50 Ток-шоу «Что хочет женщина».
13.45 «Вести. Дежурная часть»
14.00 «Вести».
*14.10 ГТРК «Саратов»
14.30 Ток-шоу «Частная жизнь»
15.25 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
16.30 «Вести. Дежурная часть»
*16.40 ГТРК «Саратов»
17.00 «Вести»
17.10 «Кулагин и партнеры»
17.40 Т/с. **«УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»**.
18.40 Т/с **«БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». ФИЛЬМ 6. «ЖУРНАЛИСТ»**.
19.50 «Вести. Дежурная часть»
20.00 «Вести».
*20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи!»
20.55 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
22.05 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
23.15 «Вести+».
23.35 «Кто заплатил Ленину? Тайна века».
00.30 Детектив. **«ХИЩНИКИ»**.
02.15 «Дорожный патруль».
02.30 «Горячая десятка».
03.25 Т/с. **«ТУМАНЫ АВАЛОНА»**. (США).
04.15 Т/с. **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ»**.

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 Т/с. **«МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2»**. (США).
10.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
10.15 «Особо опасен!»
10.50 «Женский взгляд» с О. Пушкиной.
11.20 «Растительная жизнь».
11.55 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА»** (Канада)
14.25 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**
15.35 «Чрезвычайное происшествие»
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.30 «Криминальная Россия».
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**, 7 с.
20.50 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**, 7 с.
22.00 «Страна и мир».
22.40 Т/с. **«БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ, ИЛИ ВСЕ МУЖИКИ СВО...»**.
23.50 «Чрезвычайное происшествие».
00.00 «Сегодня».
00.15 Боевик. **«ФАКТОР ХОЛОДА»**. (США).
02.25 «Бильярд».
03.05 Т/с. **«ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ОПАСНАЯ ПРОФЕССИЯ»**.
04.00 «Сегодня».
04.10 Т/с. **«ОДИССЕЯ 5»**. (Канада).
05.00 Т/с. **«10-8»**. (США).
05.40 «Чрезвычайное происшествие».

ВНИМАНИЕ! Жители новых районов, открылся филиал м-на "Мадонна"
Супермаркет "Милена" 10 мкр-он, ул. Степная, 26/1
Ванны, сантехника, смесители, кафельная плитка для стен и пола, стеновые панели МДФ и ПВХ, сухие смеси, широкий выбор лакокрасочных материалов, шпатлевок, линолеум и ковролин, двери
Все всегда в наличии

СТС

06.00 Т/с **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»**.
06.25 М/ф
06.50 М/с. **«СМЕШАРИКИ» «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ»**.
07.30 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
08.00 Т/с **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**
09.00 Детали утром
09.30 **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
10.30 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ»**
13.00 Т/с. **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
13.30 М/ф. **«НУ, ПОГОДИ!», «ТИМОШКИНА ЕЛКА»**
14.00 М/с. **«ОЗОРНЫЕ АНИМАШКИ». «КАСПЕР». «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА». «ЛЮДИ В ЧЕРНОМ»**.
16.00 Т/с. **«БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»**.
17.00 Т/с. **«ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»**.
17.30 Т/с **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**
18.00 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
19.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**
21.00 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 2»**.
23.30 Истории в деталях.
00.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**
00.35 Детали
01.00 Т/с. **«КРИМИНАЛЬНЫЕ ГОНКИ»**.
02.00 Х/ф **«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»**.
03.25 Х/ф **«ДЕВУШКА С ОБЛОЖКИ»**.

ТНТ

*07.05 Местное ТВ
08.05 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»**
08.30 ТВ клуб
08.40 Наши песни
09.00 «Завтрак с Дискавери». «Как человек стал царем природы»
10.05 Комедия. **«НЕ ПОСЛАТЬ ЛИ НАМ... ГОНЦА?»**
12.10 М/с **«КРУТЫЕ БОБРЫ»**.
12.40 М/с. **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»**.
13.05 М/с. **«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**.
13.30 ТВ-клуб.
*14.00 Местное ТВ.
15.00 Т/с. **«ДЕВСТВЕННИЦА»**.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 «Окна».
*18.00 Местное ТВ.
20.00 «Окна».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Комедия. **«МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ»**.
00.05 Шоу «Дом 2. Зимовка». Спецвключение.
*00.15 Местное ТВ.
00.45 Наши песни.
00.55 «Живой журнал». Домашнее видео.
01.25 Наши песни.
01.35 «Быстрые деньги». СМС-игра.
01.40 Шоу «Голод».
02.40 Мелодрама. **«КАК ВОСПИТАТЬ ОТЦА»**.

ТВ-центр

05.45 «Настроение».
08.35 «Газетный дождь».
08.45 Х/ф **«ПОДРУГИ»**.
10.35 «Телемагазин».
11.00 «События. Время московское»
11.15 Т/с. **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ»**. (Мексика).
12.10 «Лоза Армении».
12.45 «Квадратные метры».
13.00 «Петровка, 38».
13.20 «Деловая Москва».
14.00 «События. Время московское».
14.15 Т/с. **«ИНСПЕКТОР ДЕРРИК»**. (Германия).
15.30 «Мода non-stop».
16.00 «Регионы: прямая речь».
16.30 «Каля-маля».
17.00 Телевикторина «Алло, ТВ!»
*18.00 Местное ТВ
22.00 «События».
22.40 «Секретные материалы: расследование ТВЦ».
23.30 «Времечко».
00.00 «Петровка, 38».
00.20 «События».
00.45 «Супердиск».
01.00 Т/с. **«ПЕРВАЯ ВОЛНА»**. (США - Канада).
01.55 «Синий троллейбус».

5 СОТ салон связи
СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
Б/у Покупка Обмен Продажа
Аксессуары
8-927-102-34-55
Ленина, 105, напротив маг. "Спорт и Туризм"

РОССИЙСКИЙ ТРИКОТАЖ
Распродажа зимних курток и комбинезонов
Пионерская, 1а, 1 этаж, (ост. «Дет. мир»).
Ленина, 110 (ост. «Новинка»)
Хороший товар! Хорошие цены!

Такси "ФОРСАЖ"
32-11-11
32-32-32

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ВИТАДЕНТ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ, МЕТАЛЛОКЕРАМИКА. Пенсионерам – скидка 15%
ул.Свердлова, 25 (д/с за «Олимпией»); тел. 35-25-85
РЕЖИМ АНТИСПИД

ЧЕТВЕРГ - 23 декабря Восход 8:58 заход 15:59

1 канал

Россия

НТВ

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
Покупка
Б/у Обмен
Продажа
Аксессуары
8-927-102-34-55
Ленина, 105, напротив маг. "Спорт и Туризм"

зимних
курток и
комбинезонов
Пионерская, 1а, 1 этаж,
(ост. «Дет. мир»),
Ленина, 110 (ост. «Новинка»)
Хороший товар! Хорошие цены!

Такси "ФОРСАЖ"
32-11-11
32-32-32

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ВИТАДЕНТ
ПРОТЕЗИРОВАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ, РЕСТАВРАЦИЯ ЗУБОВ,
МЕТАЛЛОКЕРАМИКА. Пенсионерам – скидка 15%
ул.Свердлова, 25 (д/с за «Олимпией»); тел. 35-25-85
РЕЖИМ АНТИСПИД

ЧЕТВЕРГ - 23 декабря

Восход 8.58; заход 15.50

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости.
09.20 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 3с.
10.30 Т/с. **«КЛОН»**.
11.30 «Звезды эфира». «Кинопанорама» А. Каплера.
12.00 Новости.
12.20 Т/с. **«ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ»**.
13.20 М/с. **«УТИНЫЕ ИСТОРИИ»**.
13.50 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
15.00 Новости.
15.20 «Угадай мелодию».
15.50 Детектив. **«УБИЙСТВО НА МОНАСТЫРСКИХ ПРУДАХ»**, 3 с.
17.00 «Пять вечеров». «Четверг».
18.00 «Вечерние новости».
18.20 «Пан или пропал».
19.00 Т/с. **«КЛОН»**.
19.50 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
21.00 «Время».
21.30 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 4с.
22.40 «Человек и закон».
23.30 «Ночное «Время». «Новый день».
23.50 Т/с. **«УДАРНАЯ СИЛА». «ОХОТНИК ЗА «ЯСТРЕБАМИ»**.
00.20 Д/ф «Поезд Москва–Грозный».
00.50 Х/ф **«ГЛАЗА ЗМЕИ»**.
02.40 Драма. **«КЛЕОПАТРА»**.
03.00 Новости.
03.05 Драма. **«КЛЕОПАТРА»**.
04.00 Т/с. **«ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ»**.
05.00 Новости.
05.05 Т/с. **«ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ»** (продолжение).

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
09.50 «Переживший тирана».
10.50 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 Т/с. **«БЕДНАЯ НАСТЯ»**.
12.50 «Что хочет женщина».
13.45 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
*14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 «Частная жизнь».
15.25 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
16.30 «Вести. Дежурная часть».
*16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 «Кулагин и партнеры».
17.40 Т/с. **«УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»**.
18.40 Т/с. **«БАНДИТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ». ФИЛЬМ 6. «ЖУРНАЛИСТ»**.
19.50 « Дежурная часть».
20.00 «Вести».
*20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи, малыши!»
20.55 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
22.05 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
23.15 «Вести+».
23.35 «Самоубийство после Чернобыля. Академик Легасов».
00.30 Мелодрама. **«ЗИМНЯЯ ЖАРА»**. (Франция - Испания - Россия).
02.35 «Дорожный патруль».
02.50 Т/с. **«ТУМАНЫ АВАЛОНА»**. (США).
03.35 Т/с. **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ»**. (Аргентина).
04.20 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 Т/с. **«МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2»**. (США).
10.00 «Сегодня».
10.15 «Особо опасен!»
10.55 «Кулинарный поединок».
11.55 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**.
13.00 «Сегодня».
13.30 Т/с. **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА»**. (Канада).
14.25 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**.
15.35 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Принцип домино».
17.30 «Криминальная Россия».
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**, 8 с.
20.50 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**, 8 с.
22.00 «Страна и мир».
22.40 Ток-шоу «К барьеру!»
00.00 «Сегодня».
00.15 Комедия. **«ПРОТОКОЛ»**. (США).
02.20 «Бильярд».
03.05 Т/с. **«ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ОСТРОВА В МОРЕ ТРАВ»**.

СТС

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения

06.00 Т/с. **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»**.
06.25 М/ф. М/с.
07.30 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
08.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
09.00 Детали утром.
09.30 **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
10.30 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 2»**.
13.00 Т/с. **«САБРИНА»**.
13.30 М/ф. М/с.
16.00 Т/с. **«БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»**.
17.00 Т/с. **«ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»**.
17.30 Т/с. **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
18.00 **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
19.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
21.00 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 3»**.
23.30 Истории в деталях.
00.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
00.35 Детали.
01.00 Т/с. **«КРИМИНАЛЬНЫЕ ГОНКИ»**.
02.00 Х/ф **«ПОКИНУТАЯ»**.
03.35 Х/ф **«НА КРАЮ»**.

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения.

*07.05 Местное ТВ.
08.05 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»**.
08.30 ТВ-клуб.
08.45 Наши песни.
09.00 «Завтрак с Дискавери». «Тайны магии».
10.05 Комедия. **«МИСТЕР НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ»**.
12.10 М/с. **«КРУТЫЕ БОБРЫ»**.
12.40 М/с. **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»**.
13.05 М/с. **«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**
13.30 ТВ-клуб.
*14.00 Местное ТВ.
15.00 Т/с. **«ДЕВСТВЕННИЦА»**.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 «Окна».
*18.00 Местное ТВ.
20.00 «Окна».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Комедия. **«С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ»**.
00.40 Шоу «Дом 2. Зимовка». Спецвключение.
*00.50 Местное ТВ.
01.20 Наши песни.
01.30 «Живой журнал». Домашнее видео.
02.00 Наши песни.
02.10 «Быстрые деньги». СМС-игра.
02.15 Шоу «Голод».
03.15 Мелодрама. **«ДЕНЬ ОТЦА»**.

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения

05.45 «Настроение».
08.35 «Газетный дождь».
08.45 Х/ф **«МАРШ СЛАВЯНКИ»**.
10.40 «Войди в свой дом».
10.45 «Телемагазин».
11.00 «События».
11.15 Т/с. **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ»**. (Мексика).
12.05 «Особая папка».
12.40 «Право на надежду».
13.05 «Петровка, 38».
13.25 «Деловая Москва».
14.00 «События».
14.15 Т/с. **«ИНСПЕКТОР ДЕРРИК»**. (Германия).
15.25 «Экспо-новости».
15.30 «Музыкальный серпантин».
16.00 «Регионы: прямая речь».
16.30 «Песенка года».
16.55 «Алло, ТВ!» TV-викторина.
*18.00 Местное ТВ
22.00 «События».
22.40 «Русский век».
23.30 «Времечко».
00.00 «Петровка, 38».
00.20 «События».
00.45 «Супердиск».
01.00 Т/с. **«ПЕРВАЯ ВОЛНА»**. (США - Канада).

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

	ночь	день	мм рт. ст.	обл.	в г. Балаково
15 декабря	-9	-7	761		снег
16 декабря	-13	-11	761		без осадков
17 декабря	-17	-13	759		без осадков
18 декабря	-12	-8	755		без осадков
19 декабря	-4	0	755		без осадков
20 декабря	-0	+1	755		дождь
21 декабря	0	0	758		снег

ДОМ САНТЕХНИКИ
Новая сантехника для новых районов
на ул. Степная, 52
(рядом с "Ракурсом")
Низкие цены!!!
Выбор фирменной сантехники и очень дешевой
являемся официальным дилером завода "САМАРСКИЙ СТРОЙФАРФОР"

СтройДом "ФАВОРИТ"
Доставка до квартиры
ВАННЫ от 1 м до 1,7 м пр-ва России, Польши
УНИТАЗЫ компакты, тюльпаны
Новый адрес: Степная 29/3, Торг. дом "Муравей"
30 лет Победы, 26, тел. 301-862

ПЯТНИЦА - 24 декабря

Восход 8.59, заход 15.59

1 канал

06.00 «Доброе утро!»
09.00 Новости.
09.20 Х/ф **«БЛАГОСЛОВИТЕ ЖЕНЩИНУ»**, 4 с.
10.30 Т/с. **«КЛОН»**.
11.30 «Кумиры». Т. Иванова.
12.00 Новости.
12.20 Т/с. **«ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБВИ»**.
13.20 М/с. **«АЛЛАДИН»**.
13.50 Т/с. **«УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ ФОНАРЕЙ»**.
15.00 Новости.
15.10 «Угадай мелодию».
15.40 Детектив. **«УБИЙСТВО НА МОНАСТЫРСКИХ ПРУДАХ»**, 4 с.
16.50 «Пять вечеров». «Сегодня пятница».
18.00 «Вечерние новости».
18.20 Док. детектив «Банда с собачкой». Дело 2004г.
19.00 «Поле чудес».
20.00 Выпускной вечер «Фабрики звезд». Концерт в «Олимпийском».
21.00 «Время».
21.25 Выпускной вечер «Фабрики звезд» (продолжение).
00.20 Триллер **«НЕЗАКОННОЕ ВТОРЖЕНИЕ»**.
Молодая пара вызывает полицию – им кажется, что в их доме посторонний. Но, как оказалось, по-настоящему бояться нужно именно полицейского, который пришел им на помощь.
***Режиссер:** Джонатан Каплан.*
***В ролях:** Курт Рассел, Меделин Стоу.*
02.30 Боевик. **«ЖАЖДА СМЕРТИ»**.
Неизвестный преступник убил его жену и изнасиловал дочку. Полиция так и не смогла найти виноватого. И теперь архитектор из Нью-Йорка начинает вершить собственное правосудие.
***Режиссер:** Боби Робертс.*
***В ролях:** Чарльз Бронсон, Хоуп Ленг, Стивен Китс.*
04.20 Т/с. **«ТАИНСТВЕННЫЙ КОНТИНЕНТ»**.
05.10 Д/ф «Брачные игры животных», ч. 5.

Россия

05.00 «Доброе утро, Россия!»
08.45 Т/с. **«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»**.
09.50 «Елисеевский». Казнить. Нельзя помиловать».
10.50 «Дежурная часть».
11.00 «Вести».
*11.30 ГТРК «Саратов».
11.50 «Мусульмане».
12.00 «Вся Россия».
12.15 «Городок». Дайджест.
12.45 «В поисках приключений».
13.45 «Дежурная часть».
14.00 «Вести».
*14.10 ГТРК «Саратов».
14.30 Ток-шоу «Частная жизнь».
15.25 Т/с. **«ШАХМАТИСТ»**.
16.30 «Дежурная часть».
*16.40 ГТРК «Саратов».
17.00 «Вести».
17.10 «Кулагин и партнеры».
17.40 Т/с. **«УНДИНА. НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»**.
18.45 «Комната смеха».
19.45 «Дежурная часть».
20.00 «Вести».
*20.30 ГТРК «Саратов».
20.50 «Спокойной ночи!»
20.55 «Бенефис Ю. Гальцева».
23.40 Боевик. **«30-ГО УНИЧТОЖИТЬ»**.
Лихой, увлекательный боевик о бывшем афганце, который становится инструктором некой подпольной организации, действующей в Средней Азии. Узнав тайну, ставящую под угрозу существование организации, и, похитив секретную информацию, герой вместе с братом бежит из военного лагеря. Но их «коллеги» никому не прощают предательства...
***Режиссер:** Виктор Доценко.*
***В ролях:** Игорь Ливанов, Аристарх Ливанов, Леонид Куравлев, Станислав Садальский, Марина Зудина.*
02.20 Комедия. **«ЛОВЕЛАС»**.
03.50 «Дорожный патруль».
04.05 Т/с. **«ТУМАНЫ АВАЛОНА»**. (США).
05.05 **«НАВЕКИ ДЖУЛИЯ»**.

НТВ

06.00 «Сегодня утром».
09.05 Т/с. **«МЕРТВЫЕ НЕ ЛГУТ 2»**. (США).
10.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
10.15 «Особо опасен!».
10.55 «Квартирный вопрос».
11.55 Т/с. **«ИГРА НА ВЫБЫВАНИЕ»**.
13.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
13.30 Т/с. **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ КЭТТС И ЕГО СОБАКА»**. (Канада).
14.25 Т/с. **«РОДСТВЕННЫЙ ОБМЕН»**.
15.35 «Чрезвычайное происшествие».
16.00 «Сегодня» с К. Поздняковым.
16.15 Ток-шоу «Принцип домино».
17.30 «Криминальная Россия».
18.35 «Чрезвычайное происшествие».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.35 Боевик. **«РОНИН»**. (США).
22.00 «Страна и мир».
22.40 «Совершенно секретно. Информация к размышлению. Видеопираты: воры в законе».
23.35 Комедия. **«МОШЕННИКИ»**. (США).
01.50 «Бильярд».
02.30 «Кома: это правда».
03.05 Т/с. **«ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: ОТ ЗАСУХИ К ПОТОПУ»**.
04.00 «Сегодня».
04.15 Т/с. **«ОДИССЕЯ 5»**. (Канада).
05.00 Т/с. **«10-8»**. (США).

СТС

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения
06.00 Т/с. **«НЕСЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ»**.
06.25 М/ф.
06.50 М/с. **«СМЕШАРИКИ»**.
07.00 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ВУДИ И ЕГО ДРУЗЕЙ»**.
07.30 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
08.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
09.00 Детали утром.
09.30 Т/с. **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
10.30 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКИЙ ИЗ БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 3»**.
13.00 Т/с. **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
13.30 М/ф **«КОГДА ЗАЖИГАЮТСЯ ЕЛКИ»**.
14.00 М/с. **«ОЗОРНЫЕ АНИМАШКИ»**.
14.30 М/с. **«КАСПЕР»**.
14.55 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖЕКИ ЧАНА»**.
15.25 М/с. **«ЛЮДИ В ЧЕРНОМ»**.
16.00 Т/с. **«БЕВЕРЛИ ХИЛЛЗ 90210»**.
17.00 Т/с. **«ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ДРУГА МОЕЙ ДОЧЕРИ-ПОДРОСТКА»**.
17.30 Т/с. **«САБРИНА – МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА»**.
18.00 **«ЗАЧАРОВАННЫЕ»**.
19.00 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
19.30 Истории в деталях.
20.00 Т/с. **«НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ»**.
21.00 Х/ф **«ЛЮДИ В ЧЕРНОМ 2»**.
22.55 Истории в деталях.
23.25 Т/с. **«МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ»**.
00.00 Х/ф **«ЖЕНА АСТРОНАВТА»**.
02.15 Х/ф **«ТУРБУЛЕНТНОСТЬ 3. Heavy Metal»**.
03.50 Х/ф **«ФИКТИВНЫЙ БРАК»**.

ЛАМПОЧКИ СМЕСИТЕЛИ МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ ТРУБЫ ФИТИНГИ
ИМПЕРИЯ СВЕТА
МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ДОМА
Представляет к продаже:
• огромный выбор: люстр, бра, торшеров
• всегда большой выбор смесителей для ванн и кухонь
• пластиковые панели, карнизы из натур. дерева имп. произв., споты для подвесных потолков, настенные часы
• хромированные аксессуары для кухонь и ванных комнат
• металлопластиковая труба и фитинги, пластиковые трубы и фасонина малой канализации
• зеркала и наборы в/к, мойки, кухонные вытяжки, а также много полезных вещей для вашего дома
Рынок "Рокот" (за осн. зданием рынка) т. 30-15-19
ЭМАЛЬ ГРУНТОВКИ СМЕСИТЕЛИ ВЕНТИЛЯТОРЫ ТУННЕЛЬНЫЕ

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения
*07.05 Местное ТВ.
08.05 М/с. **«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДЖИММИ НЕЙТРОНА, МАЛЬЧИКА-ГЕНИЯ»**.
08.30 Русская усадьба-3.
09.00 «Завтрак с Дискавери».
09.30 Комедия. **«С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ СЧАСТЬЕМ»**.
12.10 М/с. **«КРУТЫЕ БОБРЫ»**.
12.40 М/с. **«ОХ УЖ ЭТИ ДЕТКИ»**.
13.05 М/с. **«ЭЙ, АРНОЛЬД!»**
13.30 ТВ-клуб.
*14.00 Местное ТВ.
15.00 Т/с. **«ДЕВСТВЕННИЦА»**.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 «Окна».
*18.00 Местное ТВ.
20.00 «Окна».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Комедия. **«ШТРАФНОЙ УДАР»**.
00.10 Шоу «Дом 2. Зимовка».
*00.15 Местное ТВ.
00.45 Наши песни.
01.00 «Живой журнал». Домашнее видео.
01.30 Наши песни.
01.35 «Быстрые деньги».
01.40 Шоу «Голод».
02.40 Трагикомедия **«СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ»**.
04.50 Т/с. **«ЛИВЕРПУЛЬ»**.

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения
05.45 «Настроение».
08.35 «Газетный дождь».
08.45 Х/ф **«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРЕСТУПНИК»**.
10.30 «Доходное место».
10.40 «Европейские ворота России».
10.45 «Телемагазин».
11.00 «События».
11.15 Т/с. **«СТРАСТИ ПО САЛОМЕЕ»**. (Мексика).
12.10 «А у нас во дворе...»
12.50 «Денежный вопрос».
13.05 «Петровка, 38».
13.25 «Деловая Москва».
14.00 «События».
14.15 Т/с. **«ИНСПЕКТОР ДЕРРИК»**. (Германия).
15.30 Т/с. **«НЕПРИРУЧЕННАЯ ПРИРОДА СЕВЕРНОЙ АМЕРИКИ»**. (Франция).
16.00 «Регионы».
16.30 «Без репетиций».
17.00 «Алло, ТВ!»
*18.00 Местное ТВ.
22.00, 00.20 «События».
22.40 «Народ хочет знать».
23.30 «Времечко».
00.00 «Петровка, 38».
00.45 Х/ф **«ГОРОД ЗЕРО»**.

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ!
предъявителю купона скидка 3%
ЖАЛЮЗИ
горизонтальные и вертикальные
БАГЕТНЫЕ КАРНИЗЫ
ул. Чкалова, 103, оф. 201, тел. 44-22-59

ТЮЛЬ * ПОРТЬЕРЫ * ХАЛАТЫ
ПОЛОТЕНЦА * ШТОРЫ
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ * ПЛЕДЫ
СКАТЕРТИ * САЛФЕТКИ ...
ИЗЫСК САЛОН
с 25 по 7 ноября
новогодние СКИДКИ 10%
"ГРАНД", ул. Ленина, 93/1, т. 30-33-49 • "СОБЛАЗН", пр. Героев 23/1, т. 66-11-53 • "РУСЬ", ул. Трнавская, 3 • "ЮБИЛЕЙНЫЙ", ул. Ф. Социализма, 5
Магазин-салон на рынке "РОКОТ", т. 303-301 • РЫНОК 46 мкр-он, т. 8-927-229-1391

такси БАРС
35-66-35
300-400
ПРИГЛАШАЮТСЯ водители с п/а «ВАЗ-2110», «ГАЗ-3110»

ПИЛОТ
ТАКСИ
323-323
35-25-05, 30-20-10

СУББОТА - 25 декабря

Восход 8.59, заход 16.00

04.50 Т/с. «ЛИВЕРПУЛЬ».

00.45 Х/ф «ГОРОД ЗЕРО».

ОДЕЖДА ДЛЯ ОКОН
НОВОГОДНИЕ СКИДКИ!
предъявителю купона скидка 3%
ЖАЛЮЗИ
горизонтальные и вертикальные
БАГЕТНЫЕ КАРНИЗЫ
ул. Чапаева, 103, оф. 201, тел. 44-22-59

ТЮЛЬ * ПОРТЬЕРЫ * ХАЛАТЫ
ПОЛОТЕНЦА * ШТОРЫ
ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ * ПЛЕДЫ
СКАТЕРТИ * САЛФЕТКИ ...
ИЗЫСК САЛОН
с 25 по 7 ноября
новогодние СКИДКИ 10%
"ГРАНД", ул. Ленина, 93/1, т. 30-33-49 • "СОБЛАЗН", пр. Героев 23/1, т. 66-11-53 • "РУСЬ", ул. Тракторная, 3 • "ЮБИЛЕЙНЫЙ", ул. Ф. Социализма, 5
Магазин-салон на Рынке "РОКОТ", т. 303-301 • РЫНОК 46 мкр-он, т 8 927-229 1391

такси БАРС
35-66-35
300-400
ПРИГЛАШАЮТСЯ водители с а/м «ВАЗ-2110», «ГАЗ-3110»

ПИЛОТ ТАКСИ
323-323
35-25-05, 30-20-10

СУББОТА 25 декабря Восход 8.59 Заход 15.00

1 канал

06.00 Новости.
06.10 М/с. **«КОШКИ-МЫШКИ».**
06.30 Х/ф **«ПОВЕСТЬ О ЧЕКИСТЕ».**
08.20 «Играй, гармонь!»
09.00 «Слово пастыря».
09.10 «Здоровье».
10.00 Новости.
10.20 «Смак».
10.40 «Кумиры». Н. Сличенко.
11.10 Д/ф «Цесаревич Алексей».
12.00 Новости.
12.10 «Розы для Елены Бережной».
13.00 «Умницы и умники».
13.40 М/с. **«МИККИ МАУС И ЕГО ДРУЗЬЯ».**
14.00 «Субботний «Ералаш».
14.30 Боевик. **«ГОРЯЧИЕ ГОЛОВЫ 2».**
16.10 Фестиваль юмора «Ялта-2004».
17.50 «Классика Уолта Диснея. Золотые годы Микки Мауса. Впервые в России».
18.00 «Вечерние новости».
18.10 «Криминальная Россия». «Безумная семейка».
18.40 Субботний концерт.
20.00 «Кто хочет стать миллионером?»
21.00 «Время».
21.20 Игра «Последний герой».
22.30 «Что? Где? Когда?» Финал года.
00.10 Боевик. **«БОЛЬШОЙ КУШ».**
01.55 Х/ф **«РЕАЛЬНОСТЬ КУСАЕТСЯ».**
03.50 Комедия. **«ПРАВДА О КОШКАХ И СОБАКАХ».**

Россия

05.50 Комедия. **«ДАМЫ ПРИГЛАШАЮТ КАВАЛЕРОВ».**
07.05 М/ф **«ЗИМНЯЯ СКАЗКА».**
07.15 «Большая перемена» с Ю. Николаевым.
07.40 «Золотой ключ».
08.00 «Вести».
*08.10 ГТРК «Саратов».
08.20 «Русское лото».
08.55 «Утренняя почта».
09.25 «Субботник».
10.10 «Смехопанорама» Е. Петросяна.
11.00 «Вести».
*11.10 ГТРК «Саратов».
11.20 «Сто к одному».
12.15 «В поисках приключений».
13.15 «Клуб сенаторов».
14.00 «Вести».
14.20 Детектив. **«ПЯТЬ МИНУТ СТРАХА».**
*16.00 ГТРК «Саратов».
18.00 «Аншлаг 2004». Лучшее.
19.50 В Городке.
20.00 «Вести».
20.20 Х/ф **«ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ!»**
23.55 Х/ф **«ТРАВИАТА».** (Италия).
02.40 Комедия. **«ЧЕЛОВЕК-ОРКЕСТР».** (Франция).
04.20 – 05.52 «Евроньюс» на русском языке.

НТВ

05.45 Фильм-сказка **«ПРО КРАСНУЮ ШАПОЧКУ».**
08.00 «Сегодня».
08.15 М/ф.
08.25 Т/с. **«2,5 ЧЕЛОВЕКА».**
08.50 «Без рецепта».
09.25 «Дикий мир».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Растительная жизнь».
10.55 «Кулинарный поединок».
11.55 «Квартирный вопрос».
13.00 «Сегодня».
13.20 «Особо опасен!»
14.00 Комедия. **«НОВАЯ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СКАЗКА».** (США).
16.00 «Сегодня».
16.20 «Женский взгляд».
16.55 «Своя игра».
17.55 «Школа злословия».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 «Профессия – репортер».
20.10 Т/с. **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ 2». «БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ».**
21.20 Д/ф «Говорит и показывает Кремль».
21.50 Х/ф **«МАЙКЛ».** (США).
00.05 Х/ф **«БО БА БУ».** (Италия - Узбекистан - Франция).
01.40 Ток-шоу «2:1».
02.15 Т/с. **«КЛАН СОПРАНО».**
04.00 «Сегодня».
04.15 Т/с. **«КЛАН СОПРАНО».**
04.20 Комедия. **«СЧАСТЛИВАЯ НАХОДКА».** (США).

СТС

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного ТВ.
06.00 Х/ф **«НА ВТОРОЙ ДЕНЬ РОЖДЕСТВА».**
07.35 М/ф **«ВИННИ-ПУХ».**
07.50 М/с. **«ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК».**
08.20 М/с. **«СМЕШАРИКИ».**
08.30 М/с. **«РАДУЖНАЯ РЫБКА».**
09.00 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ».**
09.15 Игра «Полундра!».
09.45 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ».**
10.00 Игра «Зов предков».
10.30 М/с. **«ТУТЕНШТЕЙН».**
11.00 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ».**
11.15 Т/с. **«ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА».**
11.45 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ».**
12.00 Игра «Самый умный».
14.00 «Спасите, ремонт».
15.00 «Эверест».
16.00 Т/с. **«АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». «МЕДУЗА ГОРГОНА».**
17.00 «Истории в деталях». Специальный выпуск.
17.30 Х/ф **«ЛЮДИ В ЧЕРНОМ 2».**
19.20 «Смеха ради».
21.00 Х/ф **«МНЕ ХВАТИТ МИЛЛИОНА».**
23.00 Х/ф **«РОБИН ГУД - ПРИНЦ ВОРОВ».**
02.00 Х/ф **«20 000 ЛЬЕ ПОД ВОДОЙ».**
04.00 -05.30 Х/ф **«КОЭФФИЦИЕНТ ИНТЕЛЛЕКТА».**

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного ТВ.
07.00 Т/с. **«НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2».**
*07.45 Местное ТВ.
09.05 «Фигли-Мигли».
09.30 «Маски-шоу».
10.00 Комедия. **«ШТРАФНОЙ УДАР».**
12.20 М/ф **«КОТ В САПОГАХ».**
12.40 М/с. **«СЕЙЛОРМУН. ЛУНА В МАТРОСКЕ».**
13.25 «Маски-шоу».
13.55 Т/с. **«КАЛАМБУР».**
14.25 «Фигли-Мигли».
*14.55 Местное ТВ.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 Т/с. **«САША+МАША».**
17.30 «Москва: инструкция по применению». Лучшее за неделю.
18.00 «Запретная зона» с М. Пореченковым.
*19.00 Местное ТВ.
20.00 Док. детектив «Цена любви». «Окно в бездну».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Т/с. **«САША+МАША».**
22.30 Т/с. **«ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ».**
23.00 Т/с. **«СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ».**
23.35 Шоу «Дом 2. Зимовка». Спецвключение.
00.00 Т/с. **«КВАРТИРКА».**
00.45 Микс файт: бои без правил.
01.20 Шоу «Голод».
02.20 Комедия. **«ШКОЛЬНЫЙ ФУТБОЛ».**
Т/с. **«ЛИВЕРПУЛЬ».**

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телецентра.
06.55 Х/ф **«ЛЕГКАЯ ЖИЗНЬ».**
08.30 «Православная энциклопедия».
09.00 М/ф: **«КАК КАЗАКИ В ХОККЕЙ ИГРАЛИ», «СКАЗАНИЕ ПРО ИГОРЕВ ПОХОД».**
09.45 «АБВГДейка».
10.10 «Музыкальный серпантин».
10.40 «Пятая передача».
11.00 «События. Утренний рейс».
11.15 «Городское собрание».
11.50 «Солнечный круг».
12.25 Фильм-сказка «Белоснежка». (США).
14.00 «События. Время московское».
14.20 «Два рояля».
15.05 «Народные средства, или Живем, как умеем».
15.40 Х/ф **«МИСТЕР НОВЫЙ ГОД».** (США - Канада).
17.25 Д/ф «В некотором царстве, в некотором государстве».
18.05 М/ф: **«САРМИКО», ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН».**
19.00 «События. Время московское».
19.10 Т/с. **«ЧИСТО АНГЛИЙСКОЕ УБИЙСТВО».** (Великобритания).
21.00 «Постскриптум» с А. Пушковым.
22.00 Комедия. **«ШЕСТОЙ ЭЛЕМЕНТ».** (США).
00.15 «События. Время московское».
00.25 «Супердиск».

Фирма ASD
желает вам счастья в Новом году!
Титова, 35, тел. 660000
Т.ц. "Колизей", тел. 391090
Гипермаркет "5 элемент", тел. 630304

Компьютер Плюс
Только до 20 января
Рождественский Кредит
от Банка "Поволжское ОВК"
первый взнос 0% 18% годовых
для всех жителей Саратовской области
Прекрасная возможность приобрести компьютер, принтер, домашний кинотеатр, спутниковое телевидение...
БЕСПЛАТНО: Доставка, подключение, консультация и гарантийное обслуживание
Работаем без выходных по адресу: ул. Ленина, 112, тел.: 44-90-09, 35-00-53

КРОНА
30 лет Победы, 29а
торговый зал "ЕЛЕНА"
тел. 33-32-18
КОМПЬЮТЕРЫ
Кредиты
Сервис
Расходники

ВОСКРЕСЕНЬЕ - 26 декабря

Восход в 8:47 - Закат в 15:40

1 канал

06.00 Новости.
06.10 М/с. **«КОШКИ-МЫШКИ»**.
06.30 Х/ф **«СХВАТКА»**.
08.20 «Служу Отчизне!»
08.50 М/с. **«КОМАНДА ГУФФИ»**.
09.10 «В мире животных».
10.00 Новости.
10.10 «Непутевые заметки».
10.30 «Пока все дома».
11.10 «Любовные истории». М. Боярский.
12.00 Новости.
12.10 Д/с «Живая природа». «Бездна».
13.10 Х/ф **«ПОВТОРНЫЙ БРАК»**.
15.00 М/с. **«МИККИ МАУС И ЕГО ДРУЗЬЯ»**.
15.30 Комедия. **«ПОКА ТЫ СПАЛ»**.
17.30 «Ералаш».
18.00 «Времена».
18.50 «КВН-2004». Высшая лига. Финал.
21.00 «Время».
21.45 Х/ф **«КРАСОТКА»**.
00.00 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Лаймон Брюстер - Кали Михан.
01.00 «Суперчеловек». «Мужчина и женщина». Фильм 3.
02.00 Боевик. **«ПЛОХИЕ ДЕВЧОНКИ»**.
03.50 Х/ф **«РОВНО В ПОЛДЕНЬ»**.

Россия

05.55 Комедия. **«ЗИГЗАГ УДАЧИ»**.
07.20 М/ф **«НОВОГОДНЯЯ ПЕСЕНКА ДЕДА МОРОЗА»**.
07.25 «Колоссальное хозяйство».
07.40 «Военная программа» с А. Сладковым.
08.00 «Вести».
*08.10 ГТРК «Саратов».
08.20 Студия «Здоровье».
08.50 «ТВ Бинго-шоу».
*09.15 ГТРК «Саратов».
10.05 «Вокруг света».
11.00 «Вести».
*11.10 ГТРК «Саратов».
11.20 «Пирамида».
11.50 «Городок». Дайджест.
12.20 «Сам себе режиссер».
13.15 «Парламентский час».
14.00 «Вести».
14.20 «Фитиль №24».
15.05 «Звезды России в игре «Форт Боярд».
16.55 «Комната смеха».
17.45 Гала-концерт «Народный артист».
20.00 «Вести недели».
21.00 «Специальный корреспондент».
21.25 Х/ф **«ИДЕАЛЬНЫЙ ШТОРМ»**. (США).
00.00 Триллер **«РОМАСАНТА: ОХОТА НА ОБОРОТНЯ»**.
02.00 Х/ф **«НАЕДИНЕ С УБИЙЦЕЙ»**. (США).
04.00 -04.53 Т/с. **«КЛОУН»**.

НТВ

05.55 Фильм-детям **«ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»**.
08.00 «Сегодня».
08.15 «Сказки Баженова».
08.40 «Их нравы».
09.25 «Едим дома».
10.00 «Сегодня».
10.20 «Апельсиновый сок».
10.50 «Top Gear».
11.25 Х/ф **«ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ»**.
13.00 «Сегодня».
13.20 «Военное дело».
13.55 Комедия. **«НЕ ВАЛЯЙ ДУРАКА...»**.
16.00 «Сегодня».
16.20 «Дачники».
16.55 «Своя игра».
17.55 Ток-шоу «Стресс».
19.00 «Сегодня» с О. Беловой.
19.40 «Чистосердечное признание».
20.10 Т/с. **«ДАЛЬНОБОЙЩИКИ 2». «ДЖИНГЛ БЕЛЛ»**.
21.15 Шоу «Фактор страха 3».
22.15 Д/ф «Последняя война империи».
23.10 Х/ф **«ЩЕПКА»**. (США).
01.30 Х/ф **«ВСЕ О ЛЮБВИ»**. (США - Япония - Швеция).
03.20 Т/с. **«ДИКИЙ МИР. БОРЬБА ЗА ВЫЖИВАНИЕ: РУССКИЕ МЕДВЕДИ»**.
04.00 «Сегодня».
04.10 Т/с. **«ДИКИЙ МИР.**
04.25 Комедия. **«КОМИКИ 3»**. (Италия).

СТС

Несовпадение программы во время рекламных вставок передач местного телевидения
06.00 Х/ф **«ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»**.
07.30 М/ф.
07.50 М/с. **«ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК». «СМЕШАРИКИ». «ОСТРОВ ЧЕРЕПАХ». «ТОМ И ДЖЕРРИ»**.
09.15 Игра «Полундра!»
09.45 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ»**.
10.00 Утро с Киркоровым.
11.00 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ»**.
11.15 Т/с. **«ПИРАТСКИЕ ОСТРОВА»**.
11.45 М/с. **«ТОМ И ДЖЕРРИ»**.
12.00 «Жизнь прекрасна».
14.00 «Снимите это немедленно».
15.00 Фильм «Титаника».
16.00 Т/с. **«АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ». «ТРАНЗИТ»**.
17.00 «Истории в деталях».
17.30 Х/ф **«МНЕ ХВАТИТ МИЛЛИОНА»**.
19.00 «Смеха ради».
21.00 Х/ф **«ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ 6. ОСАЖДЕННЫЙ ГОРОД»**.
22.50 Т/с. **«ОСТОРОЖНО, ЗАДОВ! ИЛИ ПОХОЖДЕНИЯ ПРАПОРЩИКА»**.
00.05 Кино в деталях.
01.05 Х/ф **«ПЛАНЕТА КАПЭКС»**.
03.15 Х/ф **«РАПСОДИЯ МАЙАМИ»**.

ТНТ

Несовпадение программы возможно из-за рекламных вставок передач местного телевидения
07.00 Т/с. **«НАША СЕКРЕТНАЯ ЖИЗНЬ 2»**.
*07.45 Местное ТВ.
09.05 «Фигли-Мигли».
09.30 «Маски-шоу».
10.00 Комедия. **«ТРОЕ ВОЛХВОВ»**.
12.40 М/с. **«СЕЙЛОРМУН СНОВА С НАМИ»**.
13.25 «Маски-шоу».
13.55 «Каламбур».
14.25 «Фигли-Мигли».
*14.55 Местное ТВ.
16.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
17.00 Т/с. **«САША+МАША»**.
17.30 «Москва: инструкция по применению». Дайджест.
18.00 «Школа ремонта». «Новый год в новой кухне».
*19.00 Местное ТВ.
20.00 «Запретная зона».
21.00 Шоу «Дом 2. Зимовка».
22.00 Т/с. **«САША+МАША»**.
22.30 Т/с. **«ЛЮБОВЬ НА ШЕСТЕРЫХ»**.
23.00 Т/с. **«СМЕШНЫЕ И ГОЛЫЕ»**.
23.35 Шоу «Дом 2. Зимовка». Спецвключение.
00.00 Т/с. **«КВАРТИРКА»**.
00.50 Микс файт: бои без правил.
01.20 Шоу «Голод».
02.20 Комедия. **«ДОН КАМИЛЛО»**.

ТВ-центр

Несовпадение программы возможно из-за вставок передач местного телевидения
06.20 Х/ф **«СКАЗАНИЕ О ЗЕМЛЕ СИБИРСКОЙ»**.
08.05 «Отчего, почему?»
09.00 М/ф.
09.45 «Марш-бросок».
10.15 «Наш сад».
10.35 «Лакомый кусочек».
11.00 «Московская неделя».
11.25 «Шар удачи».
11.35 Х/ф **«КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА»**.
13.25 «Приглашает Борис Ноткин». А. Панкратов-Черный.
14.00 «События».
14.15 Телеигра «Алфавит».
14.55 «21-й кабинет».
15.25 «Очевидное - невероятное».
15.50 М/ф **«ТРОЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИНО»**.
16.15 «Товар года-2004». VI Торжественная церемония вручения национальной премии.
17.10 «Великая иллюзия».
18.00 «События».
18.05 Т/с. **«ЖЮЛИ ЛЕСКО»**.
20.00 «Момент истины».
21.00 Х/ф **«ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА КАПИТАНА»**.
23.00 «События».
23.10 «Деликатесы».
23.40 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. С. Ибрагимов - Д. Уолтон. Т. Ибрагимов - У. Дуглас.
00.40 «Открытый проект».

Вниманию жителей г. Балаково и района!

На базе **МСЧ-156** открыто консультативно-диагностическое отделение по оказанию медицинских услуг. Прием ведут высококлассные специалисты.

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГИЯ
А. И. Иволгин
Диагностика и лечение кожных заболеваний, грибковых поражений кожи и ногтей. Диагностика и лечение болезней, передающихся половым путем, в т. ч. анонимно.

ГИНЕКОЛОГИЯ
М. Г. Какушкина, Н. В. Амирова
Диагностика и лечение любых инфекционно-воспалительных заболеваний, бесплодия, миомы, эрозии. Решение проблем климактерического периода.

УРОЛОГИЯ
А. В. Смирнов
Анонимная диагностика и лечение простатита, аденомы простаты, варикоцеле, мочекаменной болезни, пиелонефрита. Ранняя диагностика рака предстательной железы. Одноразовый инструментарий. По показаниям выполняется оперативное лечение.

МАММОЛОГ-ОНКОЛОГ
А. В. Какушкин
Мастопатия у женщин, гинекомастия у мужчин. Доброкачественные образования молочных желез. Коррекция формы молочной железы.

КОСМЕТОЛОГИЯ
Е. В. Банникова, Л. М. Кузнецова
Аппаратная косметология. Мезотерапия. Химический пилинг. Массаж. Коррекция мимических морщин, гипергидроза (потливости). Депиляция. Уход за кожей. Электрокоагуляция.

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
И. А. Кузнецова
Диагностика, лечение эндокринологических заболеваний. Лабораторная диагностика. Широкий диапазон анализов, в т. ч. биохимических, ИФА.

Контактный телефон 33-27-97
Услуги платные

Лиц. № 0269/03 от 03.06.2003 г. НЗ РФ

Сеть *ВИДЕОПРОКАТОВ* в *НОВОМ* стиле
Домашнее Видео с 8⁰⁰ до 23⁰⁰
Мы ждем Вас
Без перерыва и выходных по адресам:
8а м-он, 30 лет Победы, 31а
9а м-он, м-н "Гроздь" (бывший м-н "Азалия")
ул.Ленина, 94/1 ТД"Гранд" (бывший м-н "Дом кружев")
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО

ПРОДАЕТСЯ телевизионный передатчик «Онега-1000», мощностью 1 кВт.
Настроен на 26 ТВК (телевизионный канал), б/у.
Возможна перенастройка на любой другой ТВК.
Тел. 44-33-70

УРОЛОГИЯ
А. В. Смирнов

Анонимная диагностика и лечение простатита, аденомы простаты, варикоцеле, мочекаменной болезни, пиелонефрита. Ранняя диагностика рака предстательной железы. Одноразовый инструментарий. По показаниям выполняется оперативное лечение.

Лиц. № 025

Гипергидроза (потливости). Депиляция. Уход за кожей. Электрокоагуляция.

ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
И. А. Кузнецова

Диагностика, лечение эндокринологических заболеваний. Лабораторная диагностика. Широкий диапазон анализов, в т. ч. биохимических, ИФА.

Контактный телефон 33-27-97

Услуги платные

передатчик «Онега-1000», мощностью 1 кВт.
Настроен на 26 ТВК (телевизионный канал), б/у.
Возможна перенастройка на любой другой ТВК.

Тел. 44-33-70

©РУССКОЕ РАДИО 106.0 fm
БАЛАКОВО

СМОТРИ... РУССКОЕ РАДИО

Новогодняя ночь волшебна и сказочна, но порой довольно непредсказуема и полна приключений. Наверняка каждому из вас есть что вспомнить! Ваша новогодняя история оригинальна, смешна или невероятна? Тогда конкурс «Однажды в Новогоднюю ночь...», объявленный Русским радио 106 FM и магазином «Книгомир», как раз для вас.

Изложите свою историю в письме и пришлите его по адресу: 413865, Балаково-25, а/я-40.

Авторы самых любопытных историй получат призы от магазина «Книгомир», который находится в торговом центре «Даико» на проспекте Героев, 36.

Итоги конкурса будут подводиться в преддверии Нового года. Удачи!

Вторник 21 декабря

Слушайте в 14.05 *«Дежа вю».*
Демагогий Соломонович и Степан собираются отмечать Новый год. Они будут очень рады, если вы присоединитесь к ним. Новогодние шутки и новогодняя музыка создадут у вас праздничное настроение!
00.00 **«Сделано в СССР».**
Рассказ в этой программе пойдет о легендарной группе «Браво». Вы услышите редкие записи и полный рассказ об этой группе. Встречи с вами ожидает ведущая программы Яна Филиппова.

Среда 22 декабря

14.05 **«Коробка передач».**
Эта программа для автолюбителей, составленная по вашим письмам, ответит на многие вопросы. Вы услышите новости автомира – серьезные и не очень.

Наша новинка:
00.05 **«Звездопад».**
Это подарок всем слушателям от создателей проекта «7 русских ночей». Звоните 46-42-42, и вы услышите свои любимые композиции. Ведет программу ваша Наташа.

Ольга Туманова

Пятница 24 декабря

16.00 **«Афиша».**
Вы собираетесь вместе с семьей пойти куда-нибудь в выходные? Тогда эта программа станет вам помощником в выборе. Здесь вы услышите все о культурных событиях, которые ожидаются в ближайшую субботу и воскресенье. Программа выходит при поддержке культурного центра «Мир».

Суббота 25 декабря

10.00 **«В эфире Балаково».**
Эта программа призвана ответить на один вопрос: что взволновало жителей нашего города на этой неделе? Вы услышите и мнения представителей власти, и комментарии специалистов, и высказывания простых людей по поводу одного, но самого главного события недели. Они помогут нам разобраться, чем же живет город Балаково. Приглашаем всех к обсуждению проблем.

18.00 **Новости. Итоги недели.**
Самые главные события недели в одном выпуске, и все это о нас, о нашем городе. Вы услышите полный обзор новостей за прошедшую неделю.

22.00 **«В эфире Балаково».**

00.05 **«Русские пляски».**
Новинки и новости клубной и электронной музыки от Олега Кошевого! Вместе с нами вы точно запляшете!

Воскресенье 26 декабря

19.00 **«Любви прекрасные порывы».**
Эта вечная тема – любовь... О ней с вами поговорят Алексей Перовский и Яна Филиппова. Ждем ваших писем с историями о любви по адресу: Балаково-25, а/я-40.

00.00 **«Роковой отсчет».**
Поздравления с Новым годом от Алексея Перовского. Все лучшее в русском роке прозвучит в этой программе. Не пропустите!

В будни на нашей волне слушайте

07.00, 11.00, 14.00, 18.00, 22.00 **Новости.**
07.10, 08.20, 09.20, 10.20, 13.10, 17.25, 19.05 **Погода.**
11.30, 13.30, 16.10, 20.10 **Гороскоп.**
14.05, 22.05 **Стол заказов.**
14.30, 22.30 **Билетик в кино.**

Компьютерный магазин
Филиал Саратовского Сервис центра

КОМПЬЮТЕРЫ В КРЕДИТ
Лучшее из условий кредитов для жителей Саратовской области

Первоначальный взнос - *0%*
кредит сроком до 5 лет
процентная ставка - *менее 1,5%* в месяц
Оформление кредита на месте - *за 1 день*

т. 39-08-72
наши цены Вас обрадуют!

ул. 30 лет Победы, 31а с 8.00 до 20.00 без перерыва и выходных

Четверг 23 декабря

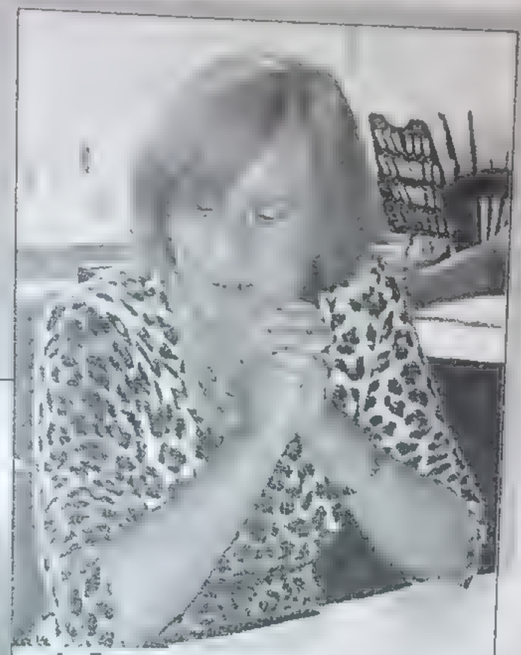
Слушайте новую передачу:
00.00 **«На струнах дождя».**
Новый год, Новый год... И подарки новые!!! Их преподносит вам Дима Садальский в программе о русском шансоне.

Анекдот от Фоменко
Никогда не спрашивайте человека, за что он вас любит: стоит ему задуматься, как может оказаться, что любить вас не за что.

22.15 **«Русский спидвей» – подарок к Новому году любителям спидвея. Каждую пятницу вы сможете пообщаться в прямом эфире с героями этого мира скоростей. Здесь же – новости команд, рейтинги гонщиков, рассказ о ветеранах и династиях. Мы разведем многочисленные слухи, предоставив вам информацию из первых уст. Ведет программу Александр Озеров.**

На одной из планерок в администрации главный муниципальный эколог Александра Данилова подробно рассказывала, как в Балакове осуществляется экологический контроль. И честно призналась, что контроль этот слабый, поставив своему отделу неудовлетворительную оценку.

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕДА ДА И ТОЛЬКО!

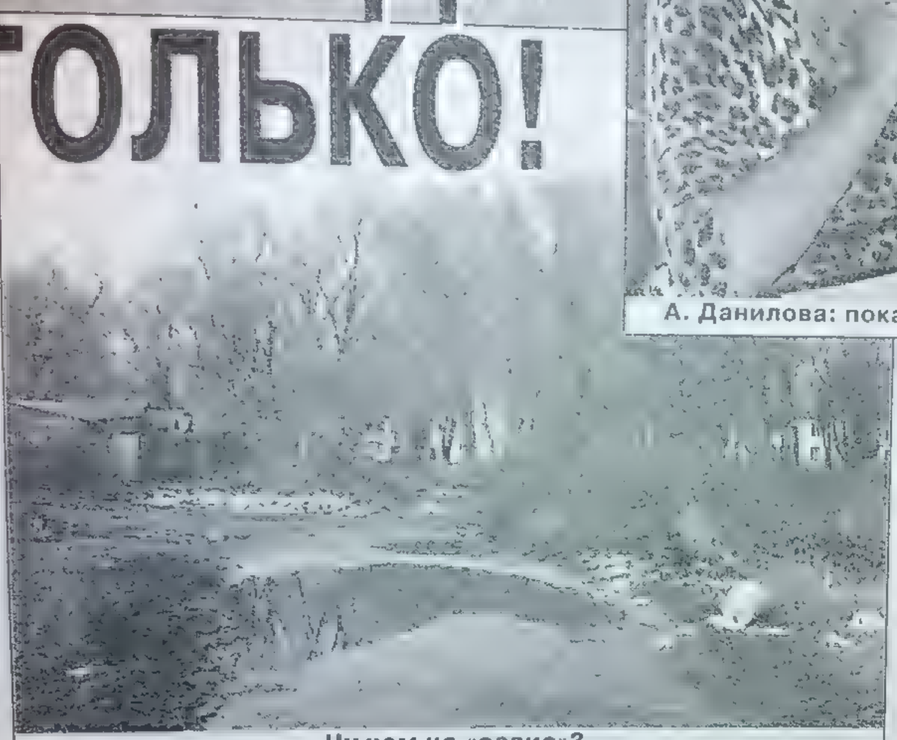


А. Данилова: пока что «неуд»...

Мэр Валентин Тимофеев скептически отнесся к этому выводу. Ему показалось, что объемный доклад Александры Даниловой был рассчитан на то, чтобы его разжалобить. Дело в том, что начальник отдела экологии уже давно хочет расширить штат своего отдела хотя бы на два человека, а еще мечтает, чтобы экологическая служба была обеспечена транспортом. Однако мэр остается глух к проблемам экологов.

Сейчас все штрафные деньги уходят в область, правда в следующем году ситуация может измениться. Предполагается, что в местном бюджете от собранных средств будет оставаться порядка 40 процентов. Может быть, после этого руководство БМО станет по-другому относиться к отделу экологии. Пока же местная власть считает, что для осуществления экологического контроля за 3 700 предприятиями и 10 700 частными предпринимателями вполне достаточно одного федерального проверяющего, выездной бригады инспекторов областного комитета и двух муниципальных коллег.

К слову, в этом году федеральным инспектором было проведено 109 проверок, в ходе которых выявлено 62 нарушения природоохранного законодательства. К административной ответственности привлечено 58 человек, а штрафов наложено на сумму 212 тысяч рублей, из которых взыскано 184 тысячи.



Ну чем не «оазис»?

Под руководством же Александры Даниловой два инспектора отдела провели в этом году 250 проверок. При этом удалось выявить 663 нарушения, в том числе касающихся несанкционированных свалок, бесхозных водоемов, отсутствия проектов на проведение канализации и т. д. В ходе проверок выяснилось, что в БМО не проводится необходимая экологическая оценка объектов, выставляемых на аукцион и сдаваемых в аренду.

Большой проблемой является и неправильное складирование, хранение битумных отходов. Вызывают тревогу скотомогильники, которых в сельской местности явно не хватает. Так или иначе, по результатам муниципального контроля через административную комиссию было наложено штрафов на 121 тысячу рублей.

К организациям, причастным к природоохранной деятельности, относятся также лесхоз, комитет по земельным ресурсам, рыбинспекция, природоохранная прокуратура, УВД, КЖХ и ЦГСЭН. Все эти структуры тоже имеют право применять штрафные санкции к нарушителям природоохранного законодательства. Однако, например, Центр госсанэпиднадзора в этом году наложил всего 59 штрафов, собрав при этом 12,6 тысячи рублей.

Балаковский лесхоз еще больше «отличился», взыскав с нарушителей лишь одну тысячу. Еще большее милосердие проявили другие контролирующие органы. Так что выходит, что госпожа Данилова была совершенно права, говоря о слабом экологическом контроле на территории БМО.

Л. ВЛАДИТ

НОРМАТИВЫ ТОРЖЕСТВУЮТ!

О ЧЕМ ШЕПНУЛ

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

На территории ОАО «БалаковоЭнергоХимРесурс» Балаковская металлобаза

Магазин Ассоциации предприятий текстильной и легкой промышленности
«Восток-Сервис»
всегда в наличии:
СПЕЦОДЕЖДА:
Костюмы, Куртки, Комбинезоны, Халаты.
СПЕЦОБУВЬ:
Ботинки, Сапоги, Галоши, Унты.
СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ:
Перчатки, Рукавицы, Очки, Защитные маски, Противогазы, Беруши, Аптечки.

РУЧНОЙ ИНСТРУМЕНТ

Слесарный, Столярный, Измерительный, Автомобильный, Строительно-отделочный
пр-ва «MATRIX» (Германия) и России

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ

Дрели, Перфораторы, Углошлифмашины, Шуруповерты
(пр-во «HITACHI» Япония)
Гарантия на электроинструмент 1 год
Поставка по спецзаявкам • Гибкая система скидок • Товар сертифицирован

413800 Саратовская обл., г. Балаково, Промзона, а/я 28, Ивановское шоссе, 12
тел./факс: (8453) 44-79-00, 44-79-90
E-mail: benchran@balakovo.san.ru

Прием ведет адвокат
О. В. Слепнева
Адрес: ул. Ак. Жука, 27, каб. 18 с 10.00 до 17.00
Тел. 44-25-84

сезонная скидка 25%
ОКНА ПЛАСТИКОВЫЕ СОК
www.oknasok.ru
Т. 320-560
ОКНА НОВОЙ ЖИЗНИ

принимателями вполне достаточно одного федерального проверяющего, выездной бригады инспекторов областного комитета и двух муниципальных коллег.

В этом году ее федеральный инспектором было проведено 109 прове-

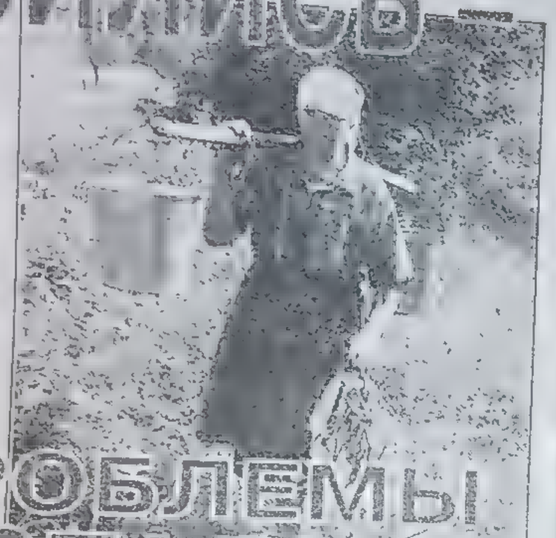
Под руководством же Александры Даниловой два инспектора отдела провели в этом году 250 проверок. При этом удалось выявить 663 нарушения, в том числе касающихся несанкционированных сбросов сточных вод в ВМО, отсутствия проектов на проведение канализации

битумных отходов. Вызывают тревогу скотомогильники, которых в сельской местности явно не хватает. Так или иначе, по результатам муниципального контроля через административную комиссию было наложено штрафов на 121 тысячу рублей.

больше «отличился», взыскав с нарушителей лишь одну тысячу. Еще большее милосердие проявили другие контролирующие органы. Так что выходит, что госпожа Данилова была совершенно права, говоря о слабом экологическом контроле на территории БМО.

Л. ВЛАДИТ

НОРМАТИВЫ ПОВЫСИЛИСЬ



Шесть месяцев назад повышение нормативов на воду в сельской местности было для руководства МУП «БПМК» несбыточной мечтой. Владимир Корсаков – директор этого предприятия – жаловался на воровство воды и мизерные тарифы, на ужасное состояние районных водопроводов и на непонимание ситуации местными депутатами.

Мечта сбылась: нормативы повысились в полтора раза. А все остальное осталось по-прежнему.

ПРОБЛЕМЫ ОСТАЛИСЬ

Владимир Корсаков вышел на заседание Совета только с новыми нормативами. Никаких материалов депутатам больше предоставлено не было. Ни экономического обоснования (кроме ставшей уже традиционной аудиторской проверки, которую перед ростом тарифов практически всем МУПам проводит одна и та же фирма «Афина Плюс»), ни программы по улучшению работы предприятия, ни обязательного юридического заключения специалистов администрации.

А нерешенных вопросов осталось множество. Например, по-прежнему бесперспективна проблема катастрофического износа водопроводов, что приводит к потере воды. Перед этим опускает руки даже замглавы БМО по работе с территориями Геннадий Шестеркин.

К тому же воду воруют. Массово и нагло. Зачастую нарушителей правил потребления воды (тех, кто сделал несколько врезок в центральный водопровод вместо одной) – а по сути воров – знают все. Но сделать с этим ничего не могут.

К тому же при принятии нового тарифа депутатам стоило подумать и о проблемах жителей, чьи дома находятся на конце центральной водопроводной сети села. Вода к ним, особенно в жаркие летние дни, попросту не доходит. Израсходовать воду по принятому теперь нормативу – сто двадцать литров на человека – в такой ситуации физически невозможно. А ведь оплата будет производиться еще по нескольким показателям (полив, скот, баня и так далее).

Ни одну из этих проблем руководство «БПМК» на Совете не осветило. И из депутатов о ней никто не вспомнил. Высказался по общей просьбе только Владимир Рогов – сельский депутат: «Изначально я был против повышения нормативов. Но, изучив проблему до конца, стану голосовать ЗА».

Видно, депутат, изучая ситуацию, забыл зайти к пожилым людям в селе, которым из-за плохо работающего водопровода приходится целыми днями ходить с ведром к колонке.

И. ТИХОНОВ

О ЧЕМ ШЕПНУЛ СЛЕСАРЬ

Эта труба, выкрашенная веселенькой голубенькой краской, издалека радует глаз. Но вот жильцов дома № 50 по улице Ленина она совсем не радует – по ней подается горячая вода. Пройдя по ней около десяти метров на открытом воздухе и обогрев окружающее пространство, вода заметно остывает и в таком виде достигает точек разбора.

Александра Максимовна, жительница дома № 50 жалуется:

– Трубу поменяли месяц назад, перед морозами, с тех пор она так и стоит, а из кранов течет вода как парное молоко. Ходить уже надоело добиваться, когда ж это все исправят.

В домоуправлении же сообщили, что жалоб от жильцов не поступало. А вообще, наружная труба – это дело ГТС. Диспетчер ГТС обещала, что трубу в срочном порядке заизолируют. Но труба продолжает греть воздух, а в квартирах предпочитают мыться в тазиках.

Один из слесарей по секрету шепнул, что все ждут очередной реорганизации, а потому тратить материалы на ремонт не спешат. Вот кто окажется у власти – тот пусть все и ремонтирует.

С. РАЗИНА

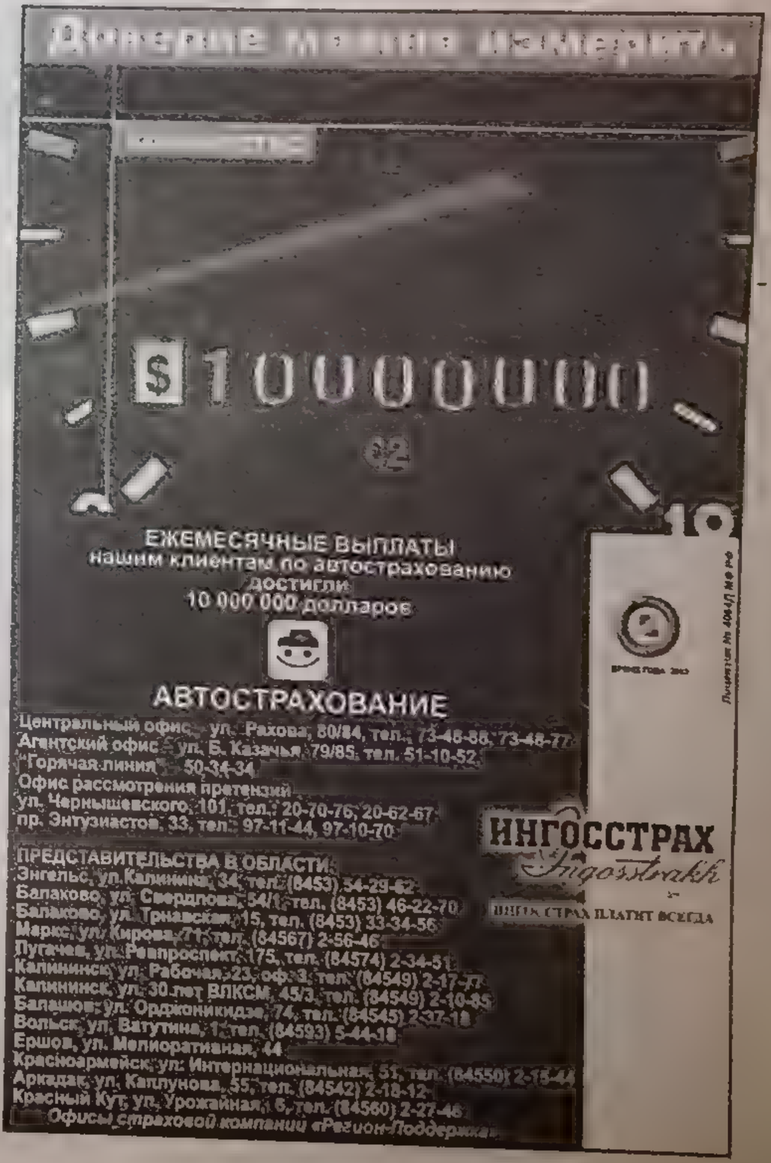
сезонная скидка 25%

ОКНА СОК
ПЛАСТИКОВЫЕ
www.oknasok.ru

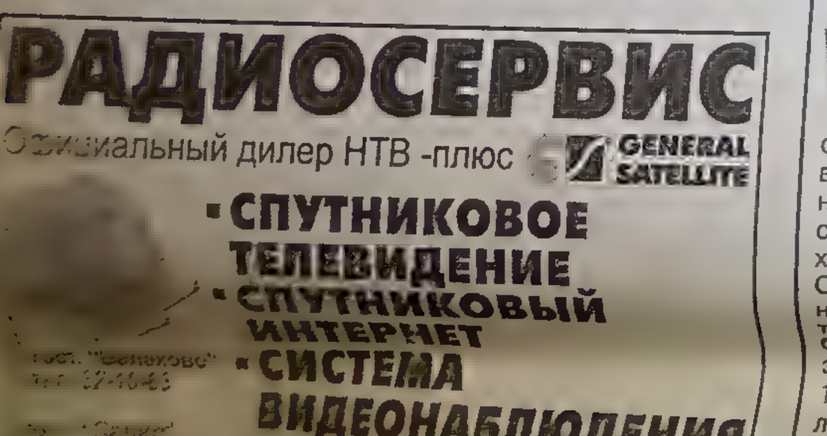
Т. 320-560

ОКНА НОВОЙ ЖИЗНИ

БЕЛГОРОДСКИЙ ЛАКОКРАСОЧНЫЙ ЗАВОД
«БЕЛКОЛОР»
ПРЕДЛАГАЕТ ПРОДУКЦИЮ
товар сертифицирован
как в мелкой фасовке, так и в промтаре СО СКЛАДА в г. БАЛАКОВО База «Надежда»
● ЭМАЛИ ПФ-115 ● ЛАКИ
● ГРУНТ ГФ-021 ● ОЛИФА
● РАСТВОРИТЕЛИ ● КРАСКА ПО РЖАВЧИНЕ
Тел.: 37-52-25, 37-52-26, 22-52-65



РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

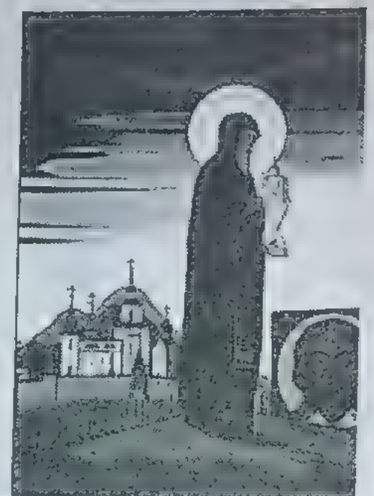


Между Девой Марией и Иоанном Предтечей

Николай Рерих – это имя на слуху у всех. Великий русский художник, философ, мыслитель, археолог принадлежит к когорте выдающихся умов Серебряного века. В России хорошо знали и любили его творчество, признали в Европе и Америке.

...Восторженные глаза посетителей скользят по многочисленным репродукциям Н. К. Рериха, представленным в эти дни в стенах ГДК. Горы молчаливы и величественны, исполнены мягкими и нежными тонами, уносят в мир грез и покоя; их вершины устремлены прямо в небо, полное тайн и загадок. У Юрия Гагарина в бортовом журнале записано: «Лучи просвечивали сквозь земную атмосферу, горизонт стал ярко-оранжевым, постепенно переходя во все цвета радуги: к голубому, синему, фиолетовому, черному. Неописуемая цветовая гамма, как на полотнах художника Рериха».

Перед взором гостей –



Сергий Радонежский

«София Премудрость», олицетворяющая женственное в Боге. На иконах она изображается сидящей на огненном троне между Девой Марией и Иоанном Предтечей.

Николай Рерих объездил много стран. Он был в Индии, Финляндии, Америке и Монголии, но где бы он ни был, его неустанно манили горы. Он любовался ими в любое время года, в любое время суток, в любую погоду.

Отдельная речь – о картинах серии «Санкта» (из жизни святых людей). С полотна на нас смотрит целитель Пантелеймон. Этот святой любим и почитаем в России. Он жил в I-ом веке во времена крушения Римской империи. Император Максимилиан, прознав, что Пантелеймон посещает темницы, лечит узников, страдающих за Христа, повелел казнить его.

...А вот и наш русский святой – Сергий Радонежский. Преподобный игумен имел тихий, кроткий нрав. Вся жизнь его прошла в трудах и молитвах. Он вырос в боярской семье, но оставил свой дом и ушел в чащу, в лесную глушь, плотничал, строил церкви, вокруг которых впоследствии вырастали города. Часто голодал, но всегда делился хлебом с медведем, который имел обыкновение приходить к преподобному. В 1340-м году игумен основал храм Святой Троицы, около которого и основалась Троице-Сергиева лавра. Именно Сергий Радонежский благословил Дмитрия Донского на Куликовскую битву.

Картины Рериха пронизаны светом и гармонией. Они укрепляют дух человека. И тогда проблемы превращаются в легко решаемые задачи. Надо ли после всего этого утверждать, что картины Рериха врачуют?..

Такие выставки необходимы балаковцам, не хлебом единым жив человек, и это воистину так.

Н. ШАПУЛЕНКОВА

София Премудрость

ОТПРАВКА НА АВОСЬ

Ансамблю «Радость» из ГДК (художественный руководитель Н. Н. Климчук) выпала честь представлять наш город на правительственном концерте, посвященном Дню работников сельского хозяйства, проходившем 30 ноября в Саратове. Однако радость была омрачена неорганизованностью поездки. Автобус, который прибыл за коллективом, был совершенно не подготовлен. В результате 28 детей в возрасте от 7 до 12 лет не только не попали на выступление, но и подверглись опасности. Автобус домался в дороге, при ремонта автобуса их приходилось выводить на улицу в 13-градусный мороз. После последней остановки в районе города Маркса, длившейся около двух часов, стало ясно, что они опоздали на концерт, поэтому были вынуждены вернуться в Балаково.

Мы, родители, чьи дети в течение нескольких лет занимаются в ансамбле «Радость», считаем, что начальник управления культуры Анатолий Абрамов не обеспечил на должном уровне организацию поездки, выражаем по отношению к жизни и здоровью наших детей. Как же надо не уважать «наше будущее», чтобы действовать на авось, без тщательной подготовки ответственного мероприятия! Так поступить может лишь чиновник, уверенный в своей безнаказанности.

Этот случай не единичный. Подобные поездки балаковских коллективов, в том числе и нашего ансамбля, на неисправном транспорте на выступления в Саратов происходили и раньше. Мы решили написать об этом факте для того, чтобы подобная дикая история не повторилась ни с на-

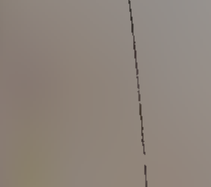
Перед взором гостей –

Отдельная речь – о картинах серии «Санкта» (из жизни святых людей). С полотна на нас смотрит цели-

София Премудрость

РАДИОСЕРВИС

Официальный дилер НТВ -плюс GENERAL SATELLITE



- СПУТНИКОВОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ
- СПУТНИКОВЫЙ ИНТЕРНЕТ
- СИСТЕМА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ

гост. "Балаково" тел. 32-10-63

гост. "Салют" тел. 44-74-61

e-mail: pva@balakovo.ru

ОТПРАВКА НА АВОСЬ

Ансамблю «Радость» из ГДК (художественный руководитель Н. Н. Климчук) выпала честь представлять наш город на правительственном концерте, посвященном Дню работников сельского хозяйства, проходившем 30 ноября в Саратове. Однако радость была омрачена неорганизованностью поездки. Автобус, который прибыл за коллективом, был совершенно не подготовлен. В результате 28 детей в возрасте от 7 до 12 лет не только не попали на выступление, но и подверглись опасности. Автобус ломался в дороге три раза. Дети дышали дымом и гарью, на время ремонта автобуса их приходилось выводить на улицу в 13-градусный мороз. После последней остановки в районе города Маркса, длившейся около двух часов, стало ясно, что они опоздали на концерт, поэтому были вынуждены вернуться в Балаково.

Мы, родители, чьи дети в течение нескольких лет занимаются в ансамбле «Радость», считаем, что начальник управления культуры Анатолий Абрамов не обеспечил на должном уровне организацию поездки ансамбля на правительственный концерт, проявил недопустимую халатность по отношению к жизни и здоровью наших детей. Как же надо не уважать «наше будущее», чтобы действовать на авось, без тщательной подготовки ответственного мероприятия! Так поступить может лишь чиновник, уверенный в своей безнаказанности.

Этот случай не единичный. Подобные поездки балаковских коллективов, в том числе и нашего ансамбля, на неисправном транспорте на выступления в Саратов происходили и раньше. Мы решили написать об этом факте для того, чтобы подобная дикая история не повторилась ни с нашими, ни с другими детьми, посещающими студии и кружки ГДК.

Родители, всего 24 подписи

МОБИТОН

СУПЕРМАРКЕТ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

ТЕЛ: 46-00-97

www.mobiton.ru

ДО 9005 СЕКУНД

В ПОДАРОК*

* ПРИ ПОКУПКЕ ТЕЛЕФОНА ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ НОВОГОДНЕЙ ЦЕНЕ

ГАРАНТИЯ НА ТЕЛЕФОНЫ ДО 3-х ЛЕТ!

ТЕЛЕФОНЫ В КРЕДИТ НА ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Ул. Ленина, 124 рядом с "Эльдорадо"	Ул. Ленина, 76 ост. "Детский мир"	Наб. Леонова, 13 маг. "Смена"	Пр. Героев, 26 маг. "Сателлит"	Ул. Трнавская,32/1 ТЦ "Колизей"

БЛАГОДАРНЫЕ СЛЕЗЫ МАТЕРИ

Глядя на эту обаятельную женщину, трудно поверить, что ей выпала столь тяжелая судьба. Однако все жизненные испытания она выдержала.

Валентина Ефремова в родной библиотеке

В Балаково Валентина Ефремова приехала к мужу в 1970 году. В том году в городе все почему-то боялись холеры: доехав до Саратовской ГЭС, она вместе с другими тщательно вытерла обувь о пропитанный спецсоставом половик и перешла через плотину. За плечами – чемодан, но окрыленная предстоящей встречей с мужем не замечала тяжести.

В своем родном городе Космодемьянске Валентина после техникума работала заведующей передвижным книжным фондом. В Балакове же с трудом удалось устроиться библиотекарем. А по совместительству еще и техничкой.

Первое время Ефремовы снимали угол у тетки, которая сама ютилась в однокомнатной квартире. Когда Иван получил в заводском общежитии шестиметровую отдельную комнату, молодожены радовались ей будто дворцу. Спали они на металлической кровати с панцирной сеткой, чемоданы им заменяли столы, в углу – шифоньер.

Через год родился старший сын Юра, а младший Федор появился на свет уже в двухкомнатной квартире. Юру назвали в честь погибшего деда, а Федор носил имя деда. Старые люди еще

мовы по молодости об этом не задумывались.

Потом, когда поменялись на четырехкомнатную квартиру, приехали родители мужа, которые были уже старенькими и нуждались в уходе, а Иван вдруг стал выпивать, погуливать на стороне. За свекровью и свекром ухаживала Валентина Федоровна. Она же их и хоронила.

По всему городу разыскивала мужа, когда умер свекр, чтобы сообщить ему об этом. Один Бог знает, сколько слез пролила Валентина Федоровна из-за мужа, которого она несмотря ни на что продолжала любить.

Когда сыновья подросли, наша героиня вернулась на работу в детскую библиотеку, расставшись с заводской, где заведовала партлитературой. Потом перешла в библиотеку № 5, в которой трудится уже больше 20 лет. Сначала была простым библиотекарем, а потом стала заведующей.

Библиотека – ее второй дом, ее спасение от всех жизненных невзгод. Она радуется здесь всему. Благо-

возможности купить новую книжку. Частенько в библиотеку заглядывают учителя, врачи, учащиеся, студенты. Здесь Валентина Федоровна немного забывает о своих несчастьях...

Скоро должен вернуться из тюрьмы ее младший сын Федор – он получил срок за наркотики. Сначала просто курил травку, потом стал колоться. Дошел до того, что из дома вынес все, что мог. Оставалось разве что обои содрать со стен. Когда сын угодил в тюрьму, Валентина Федоровна заболела и попала в онкологическую больницу, но, видимо, Бог помог ей выздороветь.

У старшего сына Юры поначалу все складывалось удачно. Он женился на любимой девушке, родилась дочка. Юра был предпринимателем и торговал на рынке. Но дела неожиданно дали крен, и он разорился. Молодой жене такой муж стал не нужен. После развода Юрий ус-

верный диагноз. Время на лечение было упущено. В Балакове после тщательного обследования выяснилось, что Юре срочно нужна операция, которую можно сделать только в Саратове.

Сейчас Валентина Федоровна во всем винит старинное трюмо. Старший сын разбил его нечаянно, когда все еще у него было хорошо. Знакомые советовали осколки зеркала собрать и закопать, а Валентина Федоровна их просто выкинула.

В областной клинике Юре сделали две серьезные операции, но открылся свищ. И вместо трех недель он пролежал три месяца. Все это время Валентина Федоровна ухаживала за своим сыном, ставшим в 33 года инвалидом. На лечение ушло больше 15 тысяч. Матери пришлось влезть в долги, но ее старания были ненапрасны. Сейчас Юра уже дома, и хотя он передвигается пока еще на костылях, есть надежда, что молодой организм справится.

Когда сын оказался в больнице, Валентина Федоровна обратилась за помощью к депутату облдумы Александру Соловьеву. Перед встречей с ним сильно волновалась, но Александр Александрович оказался простым, добрым человеком. Он не только помог Валентине Федоровне материально, но и сам ездил в больницу навестить Юру. Потом несколько раз давал свою машину, чтобы привезти его из Саратова после операции и консультаций. Юрий очень удивился, когда в своей палате увидел незнакомого молодого человека с депутатским значком. Такого внимания к себе он не ожидал.

Возвращаясь домой вместе с сыном на депутатской машине, Валентина Федоровна едва сдерживала сле-

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА
НА РЫНКЕ ГОРОДА 5 лет ТЕХНО ПЛАСТИК
Пластиковые окна и двери из ПВХ-профилей немецкой фирмы REHAU
Максимальные СКИДКИ!
Рассрочка до 3-х месяцев
• маг. "Дэлита", ул. Степная, 33
• маг. "Русь", ул. Трнавская, 3а
тел. 32-06-90
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
ЖАЛЮЗИ
ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ • РУЛОННЫЕ • ВЕРТИКАЛЬНЫЕ
ПЛИССИРОВАННЫЕ • РИМСКИЕ ШТОРЫ
КОМПАНИЯ РОМБ-С
Балаково, Тел. 301-728, факс 444-804, ТК "САЛЮТ", Чапаева, 107а
РОЛЬСТАВНИ ОКНА ПВХ ДВЕРИ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ВОРОТА
Отдел "Европласт"
Маг "Юность", Минская, 2, тел. 22-77-81
- Панели ПВХ - Россия, Франция
- Двери раскладные, пластиковые – Франция, Венгрия
- Подоконники пластиковые
- Отделочный профиль
- Обои под покраску
- Экраны на ванную, смесители
- Экраны под ванную Ван-Бок
Большой выбор, гибкая система скидок. Постоянное наличие товара на складе.
СУПЕРМАРКЕТ 10 микрорайон Ежедневно!
МИЛЕНА
СуперАКЦИЯ
для любителей пива, сладостей и огромных мягких игрушек
До 25 декабря продолжается конкурс детских рисунков.
А с 26 декабря - фейерверк ВОЛШЕБНУЮ

иться библиотекарем. А по совместительству еще и техничкой.

Первое время Ефремовы снимали угол у тетки, которая сама ютилась в однокомнатной квартире. Когда Иван получил в заводском общежитии шестиметровую отдельную комнату, молодожены радовались ей будто дворцу. Спали они на металлической кровати, с которой снимали спинки, а вместо стола им заменяли столы, в углу – шифоньер.

Через год родился старший сын Юра, а младший Федор появился на свет уже в двухкомнатной квартире. Юру назвали в честь погибшего дяди, а Федор носил имя деда. Старые люди еще тогда говорили Валентине, что нельзя было называть сынишку именем погибшего родственника. Вроде бы это сулит несчастье, но Ефремовы не обращали на это внимания.

Вскоре Иван умер, оставив Валентину Федоровну с двумя детьми на руках. Ей помогала свекровь, которая тоже оплакивала мужа, когда умер свекр, чтобы сообщить ему об этом. Один Бог знает, сколько слез пролила Валентина Федоровна из-за мужа, которого она несмотря ни на что продолжала любить.

Когда сыновья подросли, наша героиня вернулась на работу в детскую библиотеку, расставшись с заводской, где заведовала партлитературой. Потом перешла в библиотеку № 5, в которой трудится уже больше 20 лет. Сначала была простым библиотекарем, а потом стала заведующей.

Библиотека – ее второй дом, ее спасение от всех жизненных невзгод. Она радуется здесь всему. Благодарным пенсионерам, которым иногда приходится носить книги домой: ей до слез жалко одиноких и больных людей, не имеющих

Скоро должен вернуться из тюрьмы ее младший сын Федор – он получил срок за наркотики. Сначала просто курил травку, потом стал колоться. Дошел до того, что из дома вынес все, что мог. Оставалось разве что обои содрать со стен. Когда сын угодил в тюрьму, Валентина Федоровна заболела и попала в онкологическую больницу, но, видимо, Бог помог ей выздороветь.

У старшего сына Юры поначалу все складывалось удачно. Он женился на любимой девушке, родилась дочка. Юра был предпринимателем и торговал на рынке. Но дела неожиданно дали крен, и он разорился. Молодой жене такой муж стал не нужен. После развода Юрий устроился работать на частной овощной базе – в Москве. Там он и заболел, но столичные врачи поставили не-

мы Александру Соловьеву. Перед встречей с ним сильно волновалась, но Александр Александрович оказался простым, добрым человеком. Он не только помог Валентине Федоровне материально, но и сам ездил в больницу навестить Юру. Потом несколько раз давал свою машину, чтобы привезти его из Саратова после операции и консультаций. Юрий очень удивился, когда в своей палате увидел незнакомого молодого человека с депутатским значком. Такого внимания к себе он не ожидал.

Возвращаясь домой вместе с сыном на депутатской машине, Валентина Федоровна едва сдерживала слезы и благодарила Бога за то, что, как ни крути, хороших людей на свете больше, чем плохих!

Л. СТРИЖ

СУПЕРМАРКЕТ Ежедневно!
10 микрорайон
МИЛЕНА
СуперАКЦИЯ
для любителей пива, сладостей
и огромных мягких игрушек
До 25 декабря продолжается конкурс детских рисунков.
А с 26 декабря - фейерверк ВОЛШЕБНЫХ ПОДАРКОВ
от Деда Мороза!

КАМА-МЕБЕЛЬ
МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ ✡ СТЕНКИ ✡ ДЕТСКИЕ ✡ КУХНИ
УГОЛКИ ✡ ТУМБЫ TV ✡ КОМПЬЮТЕРНЫЕ СТОЛЫ
ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ (ЛДСП+пластик+стекло)
СИСТЕМА "ДЖОКЕР", ЭКОНОМПАНЕЛИ, КУХНИ МДФ - 20 ЦВЕТОВ,
ПО ВАШИМ РАЗМЕРАМ, НА ЗАКАЗ
ДЛЯ ПАРИКМАХЕРСКИХ, КОНДИТЕРСКИХ, ОБУВИ,
ЗАПЧАСТЕЙ, ПРОМТОВАРОВ, КНИГ и т.д. и т.п.
РАССРОЧКА
•СШ № 28, 9 мкр. (р-н торгового центра)
•ул. Ленина, 91 (р-н "Мадонны")
Тел.: 37-50-12, 46-04-02, с 10⁰⁰ до 19⁰⁰

БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ
ЗАО «ТАНДЕР»
Тандер
СЕТЬ МАГАЗИНОВ
МАГНИТ
объявляет конкурс на вакансии

Товароведа
Директора магазина
Требования к кандидату:
*мужчина/женщина
*28–45 лет
*уверенный пользователь ПК
*опыт руководящей работы
*честность
*ответственность
*высокий уровень работоспособности
*опыт работы в торговле – необязателен, но может быть преимуществом кандидата

Продавца
магазина «Магнит»
Требования к кандидату:
*мужчины/женщины
*до 45 лет
*опыт работы приветствуется

Анкеты можно заполнить по адресу:
ул. Дружбы, 5, 4б м-н, магазин «Магнит», отдел персонала.
Тел. 64-14-04
Резюме высылать tander@pochta.ru

"Виктория" мебель
Стратегия разумных цен.
*МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ.
*Любая корпусная мебель по индивидуальным эскизам, размерам, желаниям заказчика.
*Кухни (фасады: дуб, береза, сосна, МДФ, Софт, рамка).
*Стенки, прихожие, шкафы-купе, торговое оборудование, офисная мебель и мн. другое.
*Работаем за наличный и безналичный расчет.
*Бесплатно: выезд дизайнера, доставка.
*Приглашаем оптовиков.
*Продажа в рассрочку.
Приходите – договоримся.
Тел. 22-00-50 ул. Минская, 23 ул. Степная, 48

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

С Новым годом!
Сделай себе подарок!
С 15 по 31 декабря
скидки на весь товар:
- сотовые телефоны
- пейджеры
- аксессуары
- интернет
плюс приятные сюрпризы и подарки
мобил ТелеКом
МОБИЛА
ЗАО фирма
ул. Трнавская, 15

ДОМОФОН
нового поколения
предлагает фирма "АЛГЕРС"
46-09-52
Внимание!
У нас новый номер телефона
Новинка
Видео

ЗАПЧАСТИ
к бытовой и торговой холодильной технике
Ремонт холодильников
Гарантия
маг. "Фростайл"
ул. Свердлова, 58 (бывший д/с)
т. 46-22-10

БЕЗ ПАФОСА И ЗНАЧИМОСТИ – ОТ ДУШИ!

Детское спасибо – самое искреннее

– Светлана Валерьна, Светлана Валерьна, а мальчишки магнитофон к себе в группу утащили...

– Иди скажи, чтоб отдали.

– Ага, отдадут они...

– Ладно, потом заберем. Иван, а тебе чего?

– А можно я перчатки боксерские себе сразу заберу?

– Нет. Положи пока, а потом вместе все разделим.

Почти месяц редакция нашей газеты собирала от балаковцев вещи для детского дома-интерната в Широком Буераке. Одежду, книги и игрушки люди приносили сами. Более громоздкие вещи – два телевизора, магнитофон и мебель – мы забирали по пути в интернат.

Ездили по адресам и везде наблюдали одну и ту же картину: пожилые люди, отмахиваясь от объектива фотоаппарата и скупо говоря о себе, просто отдавали нам уже упакованные вещи. Без пафоса и значимости. Как будто отдать чьим-то детям телевизор (пусть сейчас и ненужный) – их ежедневная забота.

Одна женщина сама оказалась родом из Широкого Буерака. Возможность как-то помочь родному селу – для нее радость. Завуч в четвертой школе отдала канцтовары и игрушки, которые собирались в свое время для детей Беслана. Отправить большое количество посылок оказалось проблематичным, и учителя вместе с детьми решили передать собранные вещи в детский дом-интернат.

Растаял даже суровый на вид водитель «газели». Услышав впервые о нашей акции, без лишних разговоров он заехал к себе домой и что-то положил в кузов от себя лично.

Пока ехали, капельку опасались: во время таких благотворительных акций всегда есть небольшое опасение: вдруг привезем что-то ненужное? Но реакция детей рассеяла все сомнения.

Принимайте скорее дары!

Они гурьбой кинулись к машине и разгружали ее быстрее любых грузчиков. Все вещи тащили в класс. Но время от времени, «растолстев» от засунутого за пазуху, кто-нибудь убегал на второй этаж и долго не возвращался – изучал трофеи.

Директор Светлана Поперечнева отнеслась ко всему более взвешенно:

– Какой-то крайней нужды в одежде у наших детей нет, хотя от хороших вещей и не отказываемся. А вот игрушки, хорошие книги, мебель, телевизоры – совсем другое дело. За это огромное спасибо.

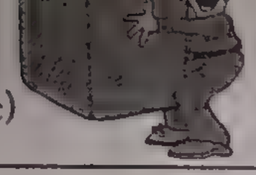
А вообще, у нас ребятишки рады любому вниманию. Они до интерната-то его не видели (сюда попадают дети родителей, лишенных родительских прав). Здесь жизнь хоть и лучше, но разве несколько воспитателей на восемьдесят человек заменят мать? Поэтому отдельная благодарность балаковцам за внимание.

Когда мы уезжали, дети сами, без указки воспитателя, высыпали на крыльцо и дружно сказали нам «до свидания». И захотелось приехать снова. Чтобы вновь привезти им внимание и участие нашего города.

И. ДЕМИН

У СЕМИ НЯНЕК ДИТЯ БЕЗ ГЛАЗУ?

маг. "Фростайл"
ул. Свердлова,58 (бывший д/с)
т. 46-22-10



игрушки, которые собирались в свое время для детей Беслана. Отправить большое количество посылок оказалось проблематичным, и учителя вместе с детьми решили пере-

Принимайте скорее дары!

Директор Светлана Поперечнева отнеслась ко всему более взвешенно:

дружно сказали нам «до свидания». И захотелось приехать снова. Чтобы вновь привезти им внимание и участие нашего города.

И. ДЕМИН

Системный блок
ATX 300W I
Celeron 2000 / 256Mb DDR / Asus P4SP-MX / 40 Gb 7200 / FDD / SVGA int / LAN int / CD-RW TEAC 552G

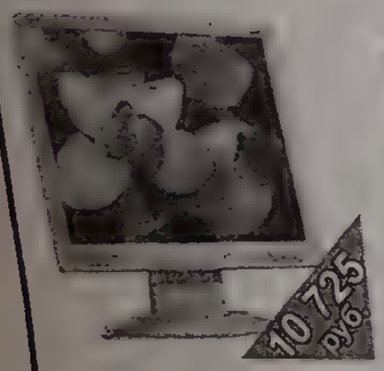
10 750 руб.

АЭЛИТА ДЕЛЮКС

г. Балаково
ул. Ленина, 94
тел. 8 (23) 46-16-92

10 мкр., Пр. Героев, 36
маг. "Данко",2 этаж
тел. 8 (23) 32-03-70

Монитор 17" LCD ACER AL1714

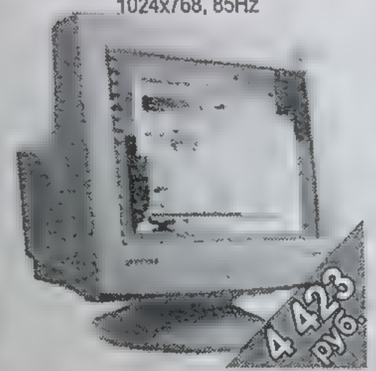


10 725 руб.

Монитор 17" LG 710BH
1024x768, 85Hz, плоский экран

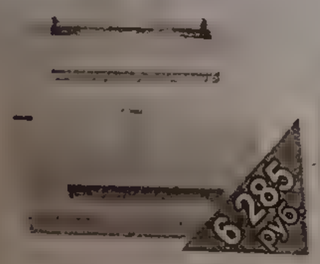
4 782 руб.

Монитор 17" Samsung 793S
1024x768, 85Hz



4 423 руб.

Принтер Canon 1120 лазерный
до 10 стр/мин. / 2400x600 dpi / A4
USB-интерфейс



6 285 руб.

Принтер Samsung 1210 лазерный
до 12 стр/мин. / 600x600 dpi / A4
USB, LPT-интерфейс

5 721 руб.

Принтер Canon Pixma 2000 струйный
до 20 стр/мин. / 4800x1200 dpi / A4
USB-интерфейс

3 142 руб.

Приводы

CD-RW / DVD-ROM TEAC W552G.....1742 руб.
CD-RW / DVD-ROM Sony 320.....1642 руб.
DVD-RW NEC 3500A.....2545 руб.

Жесткие диски

HDD 40,8 Gb Maxtor 7200.....1650 руб.
HDD 80,0 Gb Maxtor 7200.....1931 руб.
HDD 120,0 Gb Seag 7200.....2809 руб.

Колонки

Sven IHOO 5.1.....4521 руб.
Microlab Solo1.....1537 руб.

Картридж

Canon BCI-24 черн.....165 руб.
Canon E-16.....2494 руб.

Мышь оптическая

Mitsumi S6702 Whell.....212 руб.
Genius NetScroll Eye.....219 руб.

Цены указаны с учетом всех скидок. Форма оплаты любая, в т. ч. **КРЕДИТ**.
Гарантийное обслуживание от 1-го года до 3-х лет.

У СЕМИ НЯНЕК ДИТЯ БЕЗ ГЛАЗУ?

Говорят, что благополучие государства определяется его отношением к старикам и детям. И количеством беспризорных и безнадзорных детей в том числе. Слава богу, мы не видим теперь на улицах беспризорников двадцатых годов. Очень хорошо, что сейчас есть много организаций, занимающихся охраной детства. Но все ли у нас благополучно на самом деле?

Организаций действительно много. А дитя-то у этих семи нянек частенько оказывается без глазу.

Почему? Именно это попытались выяснить на прошедшем недавно семинаре, который назывался «Организация и особенности работы с подростками группы риска.

Проводил его социально-психологический центр «Гармония» СРО РБФ «НАН» при поддержке PSI. Именно здесь работает сейчас программа «Поколение SOS», название которой говорит о многом. А приглашены на семинар были работники прокуратуры (кстати, они не нашли возможности явиться), УВД, комиссии по делам несовершеннолетних, управления образования, средних специальных учебных заведений, управления по делам молодежи, психоневрологического диспансера и прочих организаций.

Видите, как много людей занимается в нашем городе проблемами подростков! Так что же происходит, почему не работают все их программы? Собравшиеся составили список того, что мешает им нормально сотрудничать. В него, в частности, вошли:

– формальное отношение к решению проблем;

– отсутствие четких, единых инструкций;

– отсутствие взаимодействия между организациями;

– сложность в отслеживании результата;

– перетягивание одеяла, желание все сделать самим, не вынося сор из избы;

– отсутствие финансов, материальной базы;

– нежелание что-либо менять, делиться опытом;

– отсутствие доверия со стороны подростков, родителей.

Решено было создать рабочую группу, которая доведет до ума так называемую модель сопровождения для двух категорий детей: условно осужденных и привлеченных к административным наказаниям.

А мы постараемся держать вас в курсе событий: ведь пока это всего лишь планы. Какими же станут действия? А самое главное – результаты?

Кстати, сейчас в Балакове готовится помещение для кризисного центра, куда смогут обращаться за помощью условно осужденные подростки. Программа «Поколение SOS» будет работать над их социальной и психологической реабилитацией.

И. ДМИТРИЕВА

СТОЯНИЯ ПО МУКАМ

Было дело, в раннем детстве я зарабатывал... на очередях. Терся в начале очереди, штурмовавшей прилавок с колбасой, и бесстрашно косился на грозную продавщицу, выкрикивавшую: «В руки по одному килограмму!». Стоял я до тех пор, пока ко мне не подходил кто-нибудь из очереди и не просил встать рядом, чтоб урвать лишний килограмм. А потом на 10, честно выстоянных копеек бежал покупать стакан любимого томатного...

Мамочка, роди меня обратно!

Не знаю и знать не хочу, кто и что имеет от очередей в системе паспортно-визовой службы. Но то, что довелось мне испытать, я пожелаю лишь самим сотрудникам ПВС. В общем, мне понадобилось сменить место прописки...

В здании районного суда, откуда я начал свое оформление, довольно безлюдно. И только дверь одного-единственного кабинетика зорко охраняется очередниками от наглецов, то и дело пытающихся проскочить внутрь. Нас здесь десяток-полтора собралось. Каждый клиент исчезает минут на 15, стало быть пропускная способность – четверо в час.

Первый час ты еще нервничаешь, поглядывая на часы. Потом плюешь на все, впадая в чуткую дрему под стрекот принтера из-за двери. О, этот скрежещущий, словно ножом по стеклу, звук матричного принтера – техники, годящейся разве что для музейной экспозиции!

Странно, за заполнение примитивных бланков на выписку-прописку с меня взяли 70 с лишним рублей (и так с каждого!). Неужели хозяину сего заведения не на что купить компьютер вместо этого гибрида ЭВМ с калькулятором середины прошлого века?

Мои размышления прерывает подробный рассказ соседа о том, что меня еще ждет: по месту старого жительства, нового... Степная 48, сберкасса... Мамочка, роди меня обратно!

В паспортном столе по новому месту жительства применяю новую тактику, благо до работы рукой подать. Очередь занимать даже не пытаюсь – выжидаю, когда народ схлынет (а такое, говорят, случается). И впрямь, на третий заход, под самый конец их рабочего дня (мой-то так толком и не начался по причине беготни), я оказываюсь с паспортисткой наедине! Где-то расписываюсь, пытаюсь наскрести 4 рубля 72 копейки (особый привет выдумавшему сию «круглую» сумму), на выходе вдыхаю морозный воздух – треть дела сделана!

Быть бы ему 666-м!

Делаю себе передышку на пару дней – нервы-то не стальными узлами завязаны!

Новая эпопея начинается с приступа истерического смеха. За «что-то там» я должен заплатить 1 рубль какой-то пошлины. Но строго через сберкассу! Что ж, нате вам рубль, милые! Что-что? За оформление платежки я должен еще 10? Нет-нет, я заплачу, хотя и чувствую себя абсолютным бараном.

О неприступной крепости «Степная, 48» ходят легенды. В том смысле, что взять «сердце» службы ПВС можно только длительной осадой. Разрабатываю варианты «внезапного штурма» – ищу знакомых, которые бы через родственников могли бы выйти на инспекторов-паспортистов. В тщательно выстраиваемой цепочке одно звено дает сбой – мне светит «на общих основаниях»...

Не так пронумеровали самый популярный в городе кабинет! Не 616-м ему быть бы, а 666-м! Не хуже сатаны вымотывает он любого бедолагу, решившего сменить с какого-то перепугу свое место жительства. Пытаюсь понять, в шестом я или седьмом десятке очередников, – людьми засижено (вернее застояно) все пространство половины седьмого этажа сего славного учреждения. В одном углу треплются по сотовым – в другом, высунув от усердия языки, корябают на убогой парте текст заявлений; ближе к кабинету повеселее: там играют в города.

Очередь идет довольно быстро, так что за три часа работы кабинета есть шанс туда попасть... И все же чувство агрессии, выросшее из унижения, на третий час топтания на месте захлестывает. Хочется... Стоп, надо взять себя в руки. Тем более что осталось всего ничего.

Уже в кабинете на мое усталое вполголоса ворчание взрывается измотанная инспектор в форменном кителе: «Такой молодой, а терпения нет совсем! А каково бабкам сюда стоять?». Но почему, собственно, мы все – и стар и млад – должны сюда стоять?

Насильно вытаскиваю себя из наметившейся перепалки. Тем более что наспех глянув в две мои бумажки, строгая 616-я небрежно пишет на третьей: «Не возражаю». Дую бережно на свежие чернила – я только что добыл самый труднодоступный (и наверняка крайне важный в моей судьбе) автограф!

На импульсе хотел было сказать все, что думаю, начальнику ПВС госпоже Матвеевой – мол, почему кабинет, в который стекаются люди со всего города, работает всего 11 часов в неделю? Почему мы должны по пять кругов нарезать по всему городу, прежде чем получить все необходимые закорючки? Но не попал я к Ольге Викторовне – к ней была... очередь. Судя по изысканности одежд, эта очередь состояла из тех, кому не хотелось «на общих основаниях».

Как вы смеете такое желать?!

Потом был один поход в военкомат... Два, нет, три визита в паспортный стол, откуда меня должны выписать. С сарказмом слушал там, стоя в небольших очередях (что теперь для меня час ожидания и человек 15 – разминка!), как паспортистка объясняла даме, которая отставала от меня в оформлении на пару дней: «Один рубль через сберкассу, но они все образцы теперь прячут, так что придется еще 10 доплатить».

И вот оно, светопреставление, мой паспорт с желанным штампиком! Я свободен, точнее выписан! Я закален, мне не пришлось брать отпуск для оформления, я просто счастлив, пропадите вы все пропадом! И прописываться меня пока не тянет – как же я завидую бомжам!

С. ГУБАНОВ

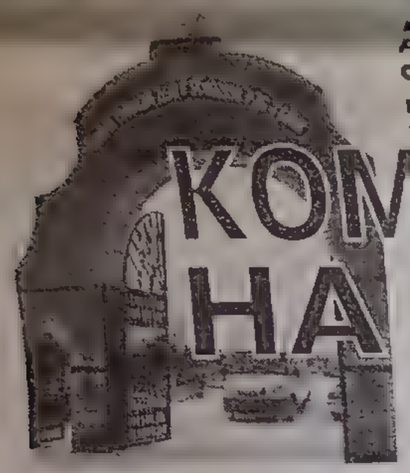
P. S. Грешен, пожелал я на исходе мытарств паспортисткам страшное. Дай бог, говорю, и вам также помаяться и поунижаться, выстояв такую же очередь, как и я. Ответила мне паспортистка так: «Да что вы себе позволяете? Как вы смеете такое желать?». И впрямь, злой я стал, за что я их так?

О кладбищах принято вспоминать накануне Пасхи. Ближе к этой дате мэр Валентин Тимофеев дает указание навести там порядок, а потом несколько планерок подряд слушает отчеты коммунальных боссов о проделанной работе.

КОМУ НЕ СПИТСЯ

you can
Canon
Наши лазерные технологии — путь к успеху вашего бизнеса
Новые лазерные многофункциональные устройства Canon работают экономично, надежно, эффективно

Мои размышления прерывает подробный рассказ соседа о том, что меня еще ждет: по месту старого жительства, нового... Степная ко длительной осадой. Разрабатываю варианты «внезапного штурма» – ищу знакомых, которые бы через родственников могли бы выйти 666-м! Не хуже сатаны вымотывает он любого бедолагу, решившего сменить с какого-то перепугу свое место жи- другом, высунув от усердия языки, корябают на убогой парте текст заявлений; ближе к кабинету повеселее: там евой – мол, почему в который стекаются люди со всего города, работает всего 11 часов в неделю? Поче- желать?». И впрямь, злой я стал, за что я их так?



О кладбищах принято вспоминать накануне Пасхи. Ближе к этой дате мэр Валентин Тимофеев дает указание навести там порядок, а потом несколько планерок подряд слушает отчеты коммунальных боссов о проделанной работе.

КОМУ НЕ СПИТСЯ НА ПОГОСТЕ?

Главным всегда оказывается вопрос о ремонте асфальтового покрытия дороги, ведущей на кладбище. Потом вспоминают о заборе, который ежегодно ремонтируется и даже обновляется свежей краской. Сейчас на двух ивановских кладбищах появились и часовни. Дома сторожей тоже удачно вписываются в общий «интерьер». Но этот показушный порядок присутствует только у центральных входов.

На новом кладбище буквально в нескольких метрах от могил находятся дачи. Забора, отделяющего участки с морковкой и капустой от царства усопших, практически не существует. Вместо него повсюду многочисленные «ворота», даже перелезать не надо через такую «преграду».

Как результат «свободного посещения кладбища» сторож показал нам могилы, стоящие без надгробий, табличек и фотографий...

Вообще-то по штату на кладбище работают четыре сторожа. Люди они малопьющие, на дежурство выходят каждый по очереди на сутки. Ночью кладбище не освещается, а площадь его 40 гектаров. Через многочисленные дыры в заборе можно унести все, что «плохо лежит». Просто удивительно, как там еще хоть что-то осталось.

Кроме сторожей есть и 13 рабочих, также числящихся в штате комбината благоустройства, но им некогда следить за порядком. Они в основном заняты погребением, хотя иногда тоже ловят кладбищенских воров.

В случае поимки «металлистов» рабочие иногда сами учиняют над ними расправу, иногда вызывают милицию. Но все эти меры недостаточно эффективны. Как правило, «старые знакомые» вскоре снова появляются на своем «рабочем месте» с ломом в руках.

Торопясь на очередной вызов, рабочие заявили, что, пока новое кладбище не огородят бетонным забором, количество грабителей будет неуклонно расти.

Кстати, недавно на одной из планерок мэр попенял начальнику штаба УВД Константину Селезневу на недостаточно эффективную работу милиции по предотвращению краж цветного и черного металла. Валентин Тимофеев распорядился организовать рейды по выявлению незаконной деятельности приемных пунктов с привлечением журналистов. После чего сотрудники милиции начали проводить операцию «Металл», но пригласить корреспондентов почему-то забыли.

За неделю доблестным стражам порядка удалось обнаружить лишь две подпольные точки, куда воры тащили все подряд. Так, например, при осмотре гаражного бокса ООО «Сталь-Металл», который находится в районе ивановского шоссе, было изъято около пяти тонн цветного металла.

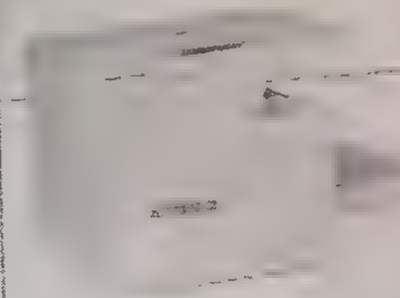
На днях был найден еще один нелегальный пункт. Операция «Металл», как нам пояснили в пресс-службе УВД, на этом не закончится, поэтому мы не теряем надежды получить приглашение на участие в рейдах.

Ю. СКУЛАТОВА

you can
Canon

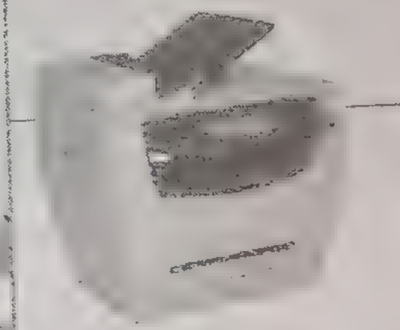
Наши лазерные технологии — путь к успеху вашего бизнеса

Новые лазерные многофункциональные устройства Canon работают экономично, надежно, эффективно



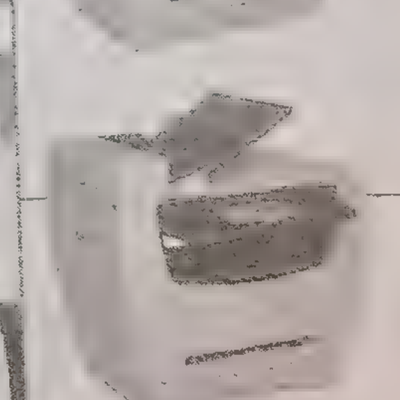
PC-D320

- Цифровой копир и лазерный принтер в одном корпусе
- Скорость печати – 14 стр./мин.
- Картридж «все в одном», не требующий технического обслуживания
- Режим экономии тонера
- Лоток на 250 листов



LaserBase MF5630

- Цифровой копир, лазерный принтер и сетевой сканер в одном корпусе
- Скорость печати – 18 стр./мин.
- Сканирование с разрешением 1200 x 2400 dpi
- Автоподатчик бумаги на 50 листов
- Лоток на 250 листов



LaserBase MF5650

- Цифровой копир, лазерный принтер, цветной сканер и факсимильный аппарат в одном корпусе
- Скорость печати – 18 стр./мин.
- Сканирование с разрешением 1200 x 2400 dpi
- Факс-модем Super G3 (33,6 Кбит/с)
- Автоподатчик бумаги на 50 листов
- Лоток на 250 листов

Все модели

ASD

Компания «ASD»
г. Балаково, ул. Титова, д. 35
тел.: (8453) 460-500,
659-090, 630-304
www.asd.ru

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

Мама! Без меня танцы не начнутся!

Как и чем мы живем? Семьей? Работой? Нечастыми встречами с друзьями? Жизнь у нас всех вроде бы и похожая, но разная. И работаем, и ссоримся, и миримся как можем. И отдыхаем – как можем! А как, собственно, можем?

Для кого-то еженедельный поход в кафе или бар так же обыденен, как для другого ежевечерние телефонные разговоры с друзьями. Но в общем-то для большинства из нас выход, так сказать, «в свет» – удовольствие нечастое. Да и куда можно пойти в нашем городе? В заведение, рекламируемое как оплот «европейской» кухни? Кавказской, корейской, восточной... Дороговато... И иногда слишком чопорно. Ну поели, ну попили. А потанцевать?

Разумеется, потанцевать тоже можно – мало ли клубов разного рода? Только все они, как правило, для молодежи. Те, кому сорок и выше, тоже, конечно, могут под молодежные треки попрыгать, но лишь после определенной дозы спиртного. А вообще-то тем, кто когда-то три-четыре раза в неделю зажигал «у Химиков» под Шерегеду и Челобанова, хочется... молодости. Той самой, что прошла лет пятнадцать-двадцать назад, обстановки, в которой когда-то было так здорово: «мама, ну сама вымой эту посуду – без меня танцы не начнутся»? Не вернешь? Не вернешь...

А ведь иногда достаточно лишь пары «тех самых» аккордов, нечаянно услышанных из окна такого же сорокалетнего соседа – в прошлом меломана и красавца в 50-сантиметровых «водопадах» и желтых носках – чтобы сердце сладко, до слез, защемило. Ностальгия? Она, родимая.

И начинаешь понимать, отчего в Инете на запрос «ретро» выделкивается огромное количество ссылок: ретро-мода, ретро-стиль, ретро-авто, ретро-рестораны. В общем, ретро-бизнес. И уважающие себя туроператоры непременно упоминают в числе заманчивых услуг – все то же «ретро».

В общем, столица изо всех сил старается жить «в стиле ретро», что, собственно, и не удивительно: ностальгию поколения сорокалетних нужно как-то удовлетворять. Ведь именно это поколение сейчас, пожалуй, наиболее активно и трудоспособно. А раз активно – значит, и состоятельно. Здесь вроде все понятно. Но отчего, по рассказам очевидцев, бары подобного рода наполнены по большей части молодежью? Им что, пойти больше некуда? Модно, говорят...

А что же у нас, в Балакове? По слухам, открытие такого ретро-бара планируется в скором времени в известном балаковцам (в основном – молодым) баре «Престиж».

Руководство бара не слишком охотно вступило в разговор на эту тему. Администратор, правда, несколько удивился: откуда нам известно, что бар намерен превращаться в заведение в стиле «ретро»? Откуда-откуда... Работа такая!

В общем, о деталях толком узнать не удалось. Выяснилось лишь, что «работа ведется». Еще выяснилось, что стиль этого довольно известного в городе бара и в самом деле изменится в скором времени настолько, что погрузиться в его атмосферу через какое-то время действительно стоит. Правда, о кухне – а она здесь тоже, по слухам, должна измениться – удалось услышать лишь что-то о гриль-баре.

– И все-таки, что здесь будет? Обычное заведение с музыкой восьмидесятых. Или что-то другое?

– Пока об этом говорить рано. Мы вас известим, как только откроемся.

– Но можете хотя бы сказать, какая в «Престиже» будет музыка?

– Та, что понравится всем – от 18 до 70 лет.

– Вот-вот... От восемнадцати. Не получится ли так, что бар, предназначенный для отдыха людей среднего возраста, будет в скором времени заполнен все той же молодежью, которой и сейчас есть куда пойти?

– Ну зачем вы так... Конечно, мы не сможем запретить молодежи посещать наш бар. Ведь не повесишь же табличку: «Вход – после 40 лет»! Тем более что в молодежной среде действительно модно танцевать под музыку последней четверти прошлого века.

– И все же как вы намерены подбирать музыку? Под чей вкус?

– Да вот хотите – под ваш подберем?

– ...

И ведь, похоже, на самом деле подберут? Может, и правда составить список дорогих сердцу песен? И с читателями нашей газеты сговориться? А и в самом деле: хотите – присылайте ваши предложения. Адрес в конце номера есть. Прямо мне и пишите. Посмотрим, что получится. И у нас с вами, и у ребят, что затеяли ретро-бар! А ведь так хочется, чтобы получилось здорово! Правда?

И. ДМИТРИЕВА

ПОЙДЕТ ЛИ ВЛАСТЬ НА КОМПРОМИСС?

Более 1000 предпринимателей из Балакова, Пугачева, Хвалынска и Вольска подписались под обращением к депутатам Саратовской областной думы о снижении коэффициента по единому налогу. Такое массовое обращение вызвано тем, что Госдума подняла ставки по единому налогу в 1,5 раза. Московские депутаты обосновали свое решение повышением уровня жизни и покупательской способности населения. Однако они не учли ситуацию в регионах: так, например, по данным статистики, жизненный уровень жителей Саратовской области увеличился всего на 4% по сравнению с прошлым годом.

Сейчас предприниматели пытаются убедить областных депутатов пойти на снижение коэффициента K_2, чтобы компенсировать ожидаемое повышение налогов. В конце ноября лидеры предпринимательских объединений области провели в Саратове пресс-конференцию, на которой объявили о своей позиции и призвали власть к диалогу. В обращении, в частности, говорится о том, что приход на рынок крупных сетей магазинов и постоянные повышения стоимости аренды и платы за коммунальные услуги и так уже заставили уйти с рынка многих мелких предпринимателей. Новое повышение налога вызовет очередной скачок цен на товары первой необходимости и приведет к тому, что сотни жителей области лишатся работы. В результате желание правительства собрать больше налогов приведет к очередному этапу обнищания неселения.

Самая тяжелая ситуация складывается у владельцев автостоянок. Их также хотят перевести на единый налог, и в новом году им придется платить налогов в 6–10 раз больше. Из чего исходило областное правительство, непонятно, ведь при таких коэффициентах стоимость одного места на стоянке должна быть больше 1500 рублей.

На днях на базе Общественной палаты состоится встреча предпринимателей с министром экономики Саратовской области и депутатами областной думы, на которой руководители предпринимательских объединений попытаются на цифрах доказать представителям власти необоснованность предлагаемого повышения.

Как будет развиваться ситуация с повышением единого налога, мы узнаем в ближайшее время. Хочется надеяться, что власть удастся убедить путем переговоров, а не забастовок и закрытием рынков и магазинов, как это уже не раз было у нас в области.

А. РАСХОДЧИКОВ, председатель СРОО «Ассоциация предпринимателей Саратовской области»

ВНИМАНИЮ РАБОТОДАТЕЛЕЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

УПФР в Балаковском районе доводит до вашего сведения, что 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28 декабря 2004 года в 14.00 в актовом зале управления Пенсионного фонда состоится семинар по вопросу приема индивидуальных сведений за 2004 год.

ВОПРОС ЮРИСТУ

МОЖНО НЕ ПРОБИВАТЬ

Наша фирма, занимающаяся розничной торговлей, уступила партнеру право требования долга с одного из наших покупателей. Партнер расплатился с нами наличными. Должны ли мы пробивать на кассе чек?

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮРИСТОВ
ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА СМИРНОВ И К°
•Консультации

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
WL Дубль-Л

и желтых носках – чтобы сердце сладко, до слез, защемило. Ностальгия? Она, родимая.

И начинаешь понимать, отчего в Инете на запрос «ретро» выщелкивается огромное количество ссылок: ретро-мода, ретро-стиль, ретро-авто, ретро-рестораны. В общем, ретро-бизнес. Вот и в нашем городе появилось довольно известного в городе бара и в самом деле изменится в скором времени настолько, что погрузиться в его атмосферу через какое-то время действительно стоит. Правда, о кухне – а она здесь тоже, по слухам, должна измениться – лайте ваши предложения. Адрес в конце номера есть. Прямо мне и пишите. Посмотрим, что получится. И у нас с вами, и у ребят, что затеяли ретро-бар! А ведь так хочется, чтобы получилось здорово! Правда?

И. ДМИТРИЕВА

БАЗА СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

WL Дубль-Л

ул. Транспортная, 4 (дорога на БРТ)

тел.: 64-34-99, 22-66-72, 63-02-12

● ВОПРОС ЮРИСТУ

МОЖНО НЕ ПРОБИВАТЬ

Наша фирма, занимающаяся розничной торговлей, уступила партнеру право требования долга с одного из наших покупателей. Партнер расплатился с нами наличными. Должны ли мы в этом случае пробивать кассовый чек?

Р. ЗАПОРОЖНАЯ

Кассовый чек пробивать не требуется, поскольку в данном случае ваша фирма уступает право требования долга, то есть реализует имущественное право, а не товар (работу, услугу). Закон РФ № 54-ФЗ от 22.05.2003 г. «О применении контрольно-кассовой техники при осуществлении наличных денежных расчетов или расчетов с использованием платежных карт» (ст. 2) обязывает организации и индивидуальных предпринимателей пробивать кассовые чеки лишь при наличных денежных расчетов – в случае продажи товара, выполнения работ, оказания услуг. На реализацию имущественных прав указанное требование закона не распространяется.

Г. ПАВЛИКОВА, юрист

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮРИСТОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА СМИРНОВ И К°

- Консультации граждан по налоговому законодательству
- Юридическое сопровождение при производстве налоговых проверок
- Ведение дел по налоговым и хозяйственным спорам в арбитражном суде

ул. Волжская, 74а, 3 этаж

Тел. 66-80-52

с 9[00] до 18[00] сб - с 9[00] до 13[00], вс. - вых.

ХОТЬ ПО ШОКОЛАДКЕ

Новый год на носу, а денег на подарки нет. В бюджете на эти цели заложено всего 59 тыс. рублей, предназначенных на подарки детям с ограниченными возможностями. Цена одного такого кулька с конфетами – 100 рублей. Их получат 572 ребенка на традиционной мэрской елке.

Всего же новогодних подарков детям работников бюджетных учреждений должно быть больше семи тысяч. Чтобы их купить, хотя бы по цене 50 рублей, потребуется полмиллиона рублей. Такую сумму в настоящее время изыскать в городской казне никто не возьмется, но и ребятишек нельзя оставлять без радости.

В прошлом году этот вопрос решился за счет дополнительных доходов в бюджет. В общей сложности в казну поступило 240 млн руб., но сейчас таких средств нет. Мало остается денег и в резервном фонде БМО, на всемогущество которого так любят уповать в администрации. Из его закромов депутаты надеются получить не более 20 тыс. руб. Что интересно, среди «бедняков» оказался и комитет по управлению имуществом. У сотрудников КУИ – 26 детей. На подарки им надо около двух тысяч рублей, но комитет ума не приложит, где их найти.

Из резервного фонда планируется оплатить новогодние подарки и детям сотрудников земельного комитета. Его руководитель тоже не в состоянии найти источник финансирования. Зато все остальные бюджетные организации, кроме управления по делам молодежи, будут изыскивать средства к Новому году из сметы расходов своих учреждений. Хотя бы по шоколадке, но подарить придется, даже если не хватит денег на выплату зарплаты родителям.

Медработникам, например, в этом году она не заложена полностью в бюджете. Так что непонятно, из каких лишних средств учителям и врачам брать деньги. «Заботливая» секретарь Совета депутатов Нина Ермолаева на всякий случай посоветовала бюджетникам больше работать со спонсорами, а замглавы по экономике Ольга Мазунина заметила, что надо иметь дело только с конфетниками-оптовиками – у них дешевле. Однако замначальника управления образования Валерий Дуненко уже поставил в известность депутатов, что в этот раз он не сможет обеспечить подарками всех детей. В первую очередь это касается тех ребятишек, которые находятся в учреждениях закрытого типа. Сладкие кульки к празднику смогут получить только сироты и оставшиеся без опекунских пособий.

Д. ОЯЦКИНА

В городе подешевел хлеб. Подешевел ненамного и не везде, однако постоянные покупатели продукции балаковского хлебокомбината теперь платят за буханку на шестьдесят-восемьдесят копеек меньше.

При этом менеджеры хлебокомбината вовсе не приписывают этот успех себе.

ПОПУЛЯРНЫЙ ХЛЕБ

Более того, секретарь в приемной хлебокомбината выразила по этому поводу искреннее удивление: отпускная цена не изменялась, качество продукции – тоже, о снижении розничных цен никакой информации не было, и причин его она просто не знает.

Только в плановом отделе предприятия нам сумели объяснить, что же произошло. Оказывается, хлебокомбинат перестал брать с предпринимателей плату за доставку хлеба в магазины. Это довольно значительная сумма. Однако «Балаковохлеб» пошел на это, чтобы повысить популярность своей продукции среди магазинов и частных предпринимателей. А снижение розничной цены – это уже их инициатива.

Недавно Министерство экономического развития и торговли РФ назвало бензин, мясо и хлеб локомотивами инфляции прошедшего года. И в следующем году ожидается та же картина. Будет ли повышение цен на хлеб в ближайшее время, ответить на хлебокомбинате затруднились. Сказали только, что на рынке зерна сложилась тяжелая ситуация: сейчас его просто нет. Как будто кто-то придерживает основную массу зерна. Кто и с какой целью – неизвестно. Однако ни к чему хорошему это не приведет.

И. ДЕМИН

Уважаемые ветераны труда!

С 7 декабря 2004 года управление социальной защиты населения проводит прием пакета документов для льготной ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ).

Прием документов проводится по адресам:

1. Управление социальной защиты населения (ул. Ак. Жука, 54, 1 этаж) – ветераны жилгородка.
2. Телеграф. Пункт по приему оплаты за услуги связи (ул. Ф. Социализма, 23) – ветераны жилгородка.
3. Дом творчества (бывший ДК им. Дзержинского) (ул. Коммунистическая, 124) – ветераны старого города, жилгородка и пос. Дзержинский.
4. Городской Дворец культуры (бывший ДК химиков) (наб. Леонова, 1а) – ветераны 1–5а микрорайонов.
5. Телеграф. Пункт по приему оплаты за услуги связи (ул. Минская, 29) – ветераны 1–5а микрорайонов.
6. Пункт по приему оплаты за услуги связи (вход со стороны рынка 9 м-на) (пр. Героев, 23) – ветераны 6–11 микрорайонов.
7. Ассоциация «Молодежная инициатива» (пр. Героев, 32а) – ветераны 6–11 микрорайонов.

Часы приема с 8.00 до 17.00.

В пакет документов входит:

– копия паспорта;
– копия удостоверения «Ветеран труда»;
– копия пенсионного удостоверения;
– копия договора на оказание услуг телефонной связи и на пользование радиоточкой (или справка РУСа);
– копия сберкнижки (листок с данными и расчетным счетом).

Примечание: если ветеран труда имеет другую льготную категорию, финансирование которой будет осуществляться из федерального бюджета (инвалиды, участники ВОВ, чернобыльцы, блокадники и т. д.), просим документы не сдавать. Реабилитированных граждан ждем в управлении соцзащиты в январе 2005 года.

Телефоны для справок: 44-00-79, 44-26-80.

О САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ

льготных категорий граждан в 2005 году

С 1 января 2005 года в Российской Федерации начинается реализация федерального закона от 22.08.2004 года № 122-ФЗ.

На Фонд социального страхования РФ по поручению правительства возложена задача по организации санаторно-курортного лечения льготных категорий граждан. В соответствии с законом право на получение санаторно-курортной путевки имеют:

– инвалиды Великой Отечественной войны;
– участники Великой Отечественной войны;
– ветераны боевых действий;
– военнослужащие, проходившие военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входивших в состав действующей армии, в период с 22 июня 1941 года по 3 сентября 1945 года не менее шести месяцев, военнослужащие, награжденные орденами или медалями СССР за службу в указанный период;
– члены семей погибших (умерших) инвалидов и участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий, члены семей погибших в Великой Отечественной войне лиц из числа состава групп самозащиты объектовых аварийных команд местной противовоздушной обороны, а также члены семей погибших работников госпиталей и больниц города Ленинграда;
– инвалиды;
– дети-инвалиды.

Воспользоваться правом на получение санаторно-курортной путевки можно будет в территориальных органах Фонда социального страхования РФ по месту жительства гражданина. Для получения путевки гражданин должен будет представить в территориальный орган Фонда документ, подтверждающий право на получение путевки, и заключение лечащего врача о наличии медицинских показаний для санаторно-курортного лечения.

Путевки будут предоставляться в санаторно-курортные учреждения, расположенные на территории Российской Федерации, по выбору гражданина. Предоставление путевок в санаторно-курортные учреждения, расположенные за пределами Российской Федерации, не предусмотрено.

Путевки будут предоставляться в санаторно-курортные учреждения, расположенные на территории Российской Федерации, по выбору гражданина. Предоставление путевок в санаторно-курортные учреждения, расположенные за пределами Российской Федерации, не предусмотрено.

Для ответов на вопросы граждан в региональном отделении Фонда социального страхования РФ по Красноярскому краю открыта «горячая линия» по телефону 227-00-01.

А как у них?

Пенсионеры в нашей стране обречены на жалкое существование. Разве так живут наши ровесники в других странах мира?

О. СЕЛИВАНОВА, пенсионерка

По-разному, но в целом, конечно, получше, чем в России.

В **США** – и женщины, и мужчины на пенсию выходят в 65 лет. Обычно пенсия колеблется в пределах 50–80% от зарплаты. Средняя сегодня составляет 700 долларов в месяц. Если человек никогда не работал, то государство выплачивает ему пособие 280 долларов.

И **французы, и француженки** выходят на пенсию в 60 лет. Минимальная пенсия сегодня 5 000 долларов в год, максимальная – 10 000.

Немцы выходят на пенсию позже – в 65 лет. Пенсия может доходить до 70% от заработной платы, но это возможно только при наличии минимум 12 лет трудового стажа. Если такого стажа нет, то пенсия составит всего около 300 долларов. А вот если нет и трех лет стажа, то пенсию в Германии не видать вообще.

В **Великобритании** пенсия мужчинам по-

А Ф И Ш А

с 14 декабря по 21 декабря

К/Т «МИР»

ДНЕВНИК БРИДЖИТ ДЖОНС 2: ГРАНИ РАЗУМНОГО

с 14 по 19 декабря

Жанр: *Романтическая комедия.* ***Режиссер:*** *Бибэн Кидрон.*
В ролях: *Рене Зеллвегер, Хью Грант, Колин Фирт, Джин Броддент, Джемма Джоунс, Джесинда Барретт.*
По книге «Дневник Бриджет Джонс: Грани разумного» Хелен Филдинг.

Мисс Джонс мечется от нескромных ситуаций к романтическим недоразумениям, при этом ей все же удается пройти через испытания и невзгоды работающей женщины и стать настоящей героиней для всех одиноких женщин.

«Дневник Бриджит Джонс: Грани разумного» демонстрирует нам веселый и трогательный взгляд на вопрос, что случается после счастливого конца?

АЛЕКСАНДР

с 14 по 19 декабря

Жанр: *исторический экшн.* ***Режиссер:*** *Оливер Стоун.*
В ролях: *Колин Фаррел, Энтони Хопкинс, Анжелина Джоли.*

«Александр Великий» – грандиозная яркая зрелищная картина о громких сражениях, знаменитых победах и мудром правлении Александра Македонского, который в 25 лет завоевал полмира.

ЩЕЛКУНЧИК

19 декабря, начало в 12.00

Жанр: *анимация/семейный/сказка.*
Режиссеры: *Татьяна Ильина, Наталья Мальгина, Алексей Шелманов.*
Роли озвучивали: *Евгений Миронов, Юрий Гальцев, Георгий Тараторкин, Мария Аронова.*
По мотивам сказки Э.Т.А. Гофмана.

Лицензия Г 921816 выд. Лиц. палатой Сар обл

КУДА ПОЙТИ

Балаковская филармония

15 декабря

Губернский театр хоровой музыки под управлением Л. А. Лицовой. Зал филармонии. Начало в 18.00.

19 декабря

Концерт ансамбля народных инструментов «Наигрыш» «Проснись, душа народная!». Зал филармонии. Начало в 18.00.

ДХШ, 15–30 декабря

Выставка работ учащихся ДХШ «Новогодний праздник».

ГДК, 17 декабря

Молодежная шоу-программа «Новогодний подарок». Начало в 18.00.

21 декабря

Концертно-игровая программа «Зимние забавы». Начало в 13.00.

ЦНК, 18 декабря

Беседа о творчестве Леси Украинки. Начало в 17.00.

Красноярский СДК, 20 декабря

Концертная программа «Ах, снег, снежок!». Начало в 15.00.

Сельские киноустановки, 20–25 декабря

Тематический показ для детей «Веселая карусель», к/ф «Двенадцать месяцев», «Приключения бельчонка Микки» и др.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР им. Е. А. ЛЕБЕДЕВА

С 30 декабря новогоднее представление Е. Карелина «Необычное приключение с Дедом Морозом». Начало в 10.00 и 13.00, стоимость билета

жена задача по организации санаторно-курортного лечения льготных категорий граждан. В соответствии с законом право на получение санаторно-курортной путевки имеют:

– инвалиды Великой Отечественной войны;

– участники Великой Отечественной войны;

– ветераны боевых действий;

– военнослужащие, проходящие военную службу в воинских частях, учреждениях, военно-учебных заведениях, не входящих в состав действующей армии, в период с 22.06.1941 г. по 03.09.1945 г. не менее 6 месяцев;

– военнослужащие, награжденные орденами или медалями СССР за службу в указанный период;

– лица, награжденные знаком «Житель блокадного Ленинграда»;

– лица, работавшие в период Великой Отечественной войны на объектах противовоздушной обороны, местной противовоздушной обороны, на строительстве оборонительных сооружений, военно-морских баз, аэродромов и других военных объектов в пределах тыловых границ действующих фронтов, операционных зон действующих фронтов, на прифронтовых участках железных и автомобильных дорог, а также члены экипажей судов транспортного флота, интернированных в начале Великой Отечественной войны в портах других государств;

ственной войны и ветеранов боевых действий, члены семей погибших в Великой Отечественной войне лиц из числа состава групп самозащиты объектовых аварийных команд местной противовоздушной обороны, а также члены семей погибших работников госпиталей и больниц города Ленинграда;

– инвалиды;

– дети-инвалиды.

Воспользоваться правом на получение путевки на санаторно-курортное лечение можно с 01.01.2005 года в течение года. Путевка на санаторно-курортное лечение предоставляется при наличии медицинских показаний.

Для получения путевки на санаторно-курортное лечение необходимо предоставить справку (ф. 070-у), выдаваемую лечебно-профилактическим учреждением по месту жительства. При этом надо иметь в виду, что медицинские справки, подтверждающие наличие медицинских показаний, действительны в течение 6 месяцев. Поэтому тем льготникам, которые стояли в очереди за путевкой более продолжительный срок, придется эти документы обновить.

При наличии справки для получения путевки необходимо обращаться с заявлением о ее предоставлении в Саратовское региональное отделение Фонда социального страхования РФ по адресу: г. Саратов, ул. Московская, 152, либо к представителям санаторно-курортным лечением инвалидов, имеющих ограничение к трудовой деятельности 3 степени, и детей-инвалидов предусматривает предоставление второй бесплатной путевки для сопровождающего лица. Законом также предусмотрен бесплатный проезд в санаторий и обратно, в том числе и для сопровождающего.

Для ответов на вопросы граждан в региональном отделении создана горячая телефонная линия, позвонив на которую, можно получить разъяснения по любому вопросу, связанному с получением путевок на санаторно-курортное лечение. Контактные телефоны в городах:

Саратове – 50-82-21;
Энгельсе – 54-97-53;
Балакове – 46-03-95;
Балашове – 92-918.

В районах области можно обращаться к представителям регионального отделения. Коллектив регионального отделения примет все необходимые меры, чтобы обеспечить обстановку внимательного и чуткого отношения к каждому заявителю, безусловную реализацию его прав на качественное санаторно-курортное лечение.

И. ВОДЯНЕНКО,
управляющий
ГУ Саратовским
региональным
отделением
Фонда социального
страхования РФ

год, максимальная – 10 000.

Немцы выходят на пенсию позже – в 65 лет. Пенсия может доходить до 70% от заработной платы, но это возможно только при наличии минимум 12 лет трудового стажа. Если такого стажа нет, то пенсия составит всего около 300 долларов. А вот если нет и трех лет стажа, то пенсию в Германии не видать вообще.

В **Великобритании** пенсия мужчинам полагается в 65 лет, женщинам – в 60. Соединенное Королевство гарантирует своим гражданам минимальную пенсию – около 600 долларов в месяц.

В **Италии** возраст выхода на пенсию – 65 лет для мужчин и 60 – для женщин. Когда умирает муж, большая часть его пенсии по наследству достается жене, при этом сохраняется и ее собственная пенсия.

В **Израиле** от государства полагается только пособие по старости. Его получают мужчины с 65 лет и женщины с 60. Составляет такое пособие от 16 до 24% от средней заработной платы.

В **Японии** государственная пенсия для всех одинаковая и устанавливается каждый год в зависимости от цен.

В **Чили** при выходе на заслуженный отдых можно получать пожизненную пенсию или забрать деньги сразу – на выбор.

«АиФ», «Энциклопедия жизни»

Концертно-игровая программа «...»

ЦНК, 18 декабря

Беседа о творчестве Леси Украинки. Начало в 17.00.

Красноярский СДК, 20 декабря

Концертная программа «Ах, снег, снежок!». Начало в 15.00.

Сельские киноустановки, 20–25 декабря

Тематический показ для детей «Веселая карусель», к/ф «Двенадцать месяцев», «Приключения бельчонка Микки» и др.

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР им. Е. А. ЛЕБЕДЕВА

С 30 декабря новогоднее представление Е. Карелина «Необычное приключение с Дедом Морозом». *Начало в 10.00 и 13.00, стоимость билета* ***30 рублей.***

ГЛАВНЫЙ РЕЖИССЕР ТЕАТРА – ВИКТОР СЕРГИЕНКО.

Касса работает с 10.00 до 18.00 без перерыва и выходных.

Телефоны для справок: **44-59-43, 44-56-01**

«Лишний» Новый год?

Скажите, как можно отмечать Новый год, если он приходится аккурат на Рождественский пост? Что же делать: спать ложиться или можно все-таки со страной и президентом праздновать?

В. ПЕТРОВ

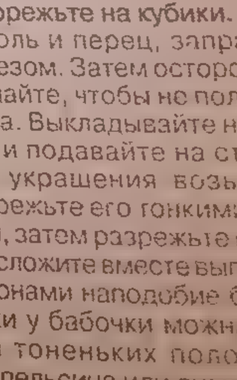
Рождественский пост в отличие от Великого поста не имеет печальной окраски и не очень строгий. Семейные празднества (например именины) весело отмечались во время Рождественского поста даже в царское время. Как разъяснили нам в Московской патриархии, верующие вполне могут устроить для себя и своих родных постный праздничный стол и даже выпить немного вина. Самое же главное – помнить, что любовь к ближнему важнее поста.

Во многих храмах русской православной церкви гражданский Новый год принято отмечать торжественным молебном. Чаще всего этот молебен служат вечером 31 декабря. Верующие благодарят Бога за прошедший год и просят благословения Господня на год наступающий.

«АиФ», «Энциклопедия жизни»

ДОМ КНИГИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

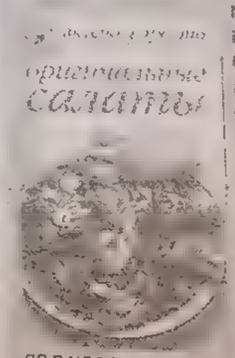
ПРАЗДНИК ВКУСА



Впереди новогодние праздники, которые помимо веселья несут с собой, пусть приятные, но заботы и хлопоты. Щедрый праздничный стол и подарки – то, без чего нельзя обойтись в новогоднюю ночь.

Посетив магазины торговой сети «Дом книги» вы решите сразу несколько проблем. Во-первых, утверждение, знакомое нам с советских времен: «Книга – лучший подарок!» – сейчас переживает второе рождение. Оформление подарочных изданий таково, что непременно вызовет восторг и восхищение у человека с самым взыскательным вкусом.

Для того чтобы праздник не превратился в привычное застолье, есть целый арсенал книг и брошюр типа «Веселые игры для нетрезвой компании». В них помимо увлекательных и смешных игр вы найдете оригинальные приколы, остроумные тосты, сценарии и мудрые советы бывалого массовика-затейника. А когда в новогоднюю ночь вас утомит телевизионный марафон выпускников «Фабрики звезд» и у вас появится желание... «И конечно, еще мне захочется спеть!» – то как нельзя кстати окажутся сборники песен.



Ни для кого не секрет, что столь привычные и родные для всех нас винегреты и оливье на праздничном столе уже не вызывают у нас энтузиазма и не в силах подчеркнуть кулинарного мастерства хозяев. Если же вам не безразлично мнение гостей, то приложите чуть больше усилий и устройте себе и гостям настоящий праздник, приготовив блюда по оригинальным рецептам, взятым из небольших по объему, но ценных по содержанию рецептурных сборников.

Например салат «Банановые кущи» из сборника «Оригинальные салаты». Требуется: 5 бананов, 6–7 киви, 200 г майонеза, соль, перец и специи по вкусу.

Способ приготовления. Очистите бананы и киви от кожуры и порежьте на кубики. Добавьте соль и перец, заправьте майонезом. Затем осторожно перемешайте, чтобы не получилась каша. Выкладывайте на салатницу и подавайте на стол.

Для украшения возьмите киви, нарежьте его тонкими кружочками, затем разрежьте их пополам и сложите вместе выпуклыми сторонами наподобие бабочки. Усики у бабочки можно сделать из тоненьких полосочек цедры апельсина или лимона.

А. КАРПОВ

Ждем вас в магазинах торговой сети «Дом книги»: ул. Ленина, 129; ул. Трнавская, 21; павильон «Книги» в гипермаркете «Пятый элемент», эконом-магазин («Лотос»).

ЭТИ СУМАСШЕДШИЕ ГЕНИИ

Иван Крамской

Дмитрий Менделеев

Эдгар По

Шарлотта Бронте

Виктор Гюго

Франц Шуберт

Каким образом в мозгу человека рождается мысль? Музыкальная фраза? Стихотворная строка? Математическая формула? Философская идея? Сами творцы не в состоянии объяснить этого. Но все они отмечают: то, что становится потом художественным произведением или достижением науки, приходит само. «Это совершалось в каком-то приятном сне», – говорил Рафаэль о своем творчестве. Моцарт рассказывал, что его музыка возникала в [illegible] прекрасном, очень отчетливом сне».

Для многих художников толчком к созданию произведения стали видения. Русский живописец И. Н. Крамской во время работы над картиной «Христос в пустыне» много думал, молился, страдал и «вдруг увидел фигуру, сидящую в глубоком раздумье»...

Мопассан работал за письменным столом, как вдруг дверь его кабинета отворилась, и в комнату вошла... его собственная фигура, села напротив него и начала диктовать ему, что писать. Когда он закончил и встал, видение исчезло.

Многих озаряет во время сна. Яркий пример тому – Периодическая таблица элементов, увиденная Д. И. Менделеевым во сне, после того как в реальной жизни им была проделана гигантская подготовительная работа. Английский поэт Колридж заснул при чтении путевых заметок, и во время этого сна, длившегося три часа, ему приснилось более 200 стихов, которые он, проснувшись, поспешно записал.

А. С. Грибоедов, будучи в Персии в 1821 году, скучал по Петербургу, Москве, своим друзьям, родным и знакомым, мечтал о театре, который страстно любил. Однажды ему приснился сон, что он в кругу друзей рассказывает о комедии, будто бы написанной им, и даже читает некоторые места из нее. Утром он набросал план «Горя от ума» и, вспомнив то, что произносил во сне, сочинил несколько сцен первого акта. Рихард Шуман во сне получил от Франца Шуберта тему, которую включил в одно из своих сочинений.

А. К. Толстой оставил нам такое свидетельство: «Во время моей болезни я как-то ночью принялся писать маленькое стихотворение, которое мне пришло в голову. Я уже написал почти страницу, как вдруг мои мысли смутились, и я потерял сознание. Пришедши в себя, я хотел прочесть то, что я написал. Бумага лежала передо мной, карандаш тоже. Ничего в обстановке, окружавшей меня, не изменилось, а вместе с тем я не узнал ни слова в моем стихотворении. Я начал искать, переворачивать все мои бумаги и не находил моего стихотворения. Пришлось признать, что я писал бессознательно, а вместе с тем мною овладела какая-то мучительная боль, которая состояла в том, что непременно хотел вспомнить что-то, хотел удержать какую-то убегающую от меня мысль. Три раза в моей жизни я переживал это чувство... очень тяжелое и даже страшное. В том, что я написал, есть какого-то рода предчувствие близкой смерти». Через восемь дней А. К. Толстой скончался.

В биографии композитора А. Н. Скрябина есть свидетельство того, что у него перед творческим периодом всегда происходил приступ истерии.

А. С. Даргомыжский пишет по поводу сочинения им оперы «Каменный гость»: «При нервическом моем состоянии у меня расходилась творческая жилка, как бывало в молодости. Это, в самом деле, странное явление: сидя за фортепьяно, больной и сгорбленный, я в пять дней продвинул моего «Каменного гостя», как здоровый и в два месяца бы не продвинул».

Во время острой болезни Вальтер Скотт продиктовал роман «Айвенго». Выздоровев, он не сохранил о нем ни малейшего воспоминания, за исключением основной идеи романа, задуманной еще до болезни.

Нередко прилив творчества приходит к человеку в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. И многие известные талантливые люди сознательно прибегали к этому средству. Поэт и композитор Э. Гофман мог творить исключительно в состоянии алкогольного опьянения. Он не был вульгарным пьяницей, но сознательно делал самые различные смеси из алкогольных напитков, чтобы вызвать «приступ» творчества.

Эдгар По тоже шел по этому пути. Вся необычность его произведений – результат вдохновения, вызванного алкоголем.

То, что одаренные люди имеют свои странности, ни для кого не секрет. Для биографов такие странности – яркая деталь характеристики их персонажей, для обывателей – предмет насмешек и пересудов, для ученых – материал для исследований. В самом деле, почему талантливые люди перед тем, как приступить к работе, нередко совершают какой-нибудь нелепый ритуал?

Рихард Вагнер во время сочинения раскладывал на стульях и на мебели куски яркой шелковой материи и периодически ощупывал их. Он окружал себя пышной роскошью – это давало ему внешний импульс к композиции. Фридрих Шиллер во время «приступов» творчества клал на стол гнилые яблоки. Иосиф Гайдн возбуждал себя блестящим предметом, рассматривая алмаз на кольце своего пальца. Без этого кольца музыка к нему не приходила. Виктор Гюго не мог работать, не имея перед собой своей бронзовой собачки. Вальтер Скотт предпочитал работать в окружении детей, играющих в шумные игры. Шарлотта Бронте постоянно отвлекалась от писания и отправлялась на кухню чистить картошку, возвращаясь к письменному столу с новым приливом творческих сил. Эмиль Золя на время работы привязывал себя к стулу. Монтескье перед тем как сесть писать, надевал свежие манжеты.

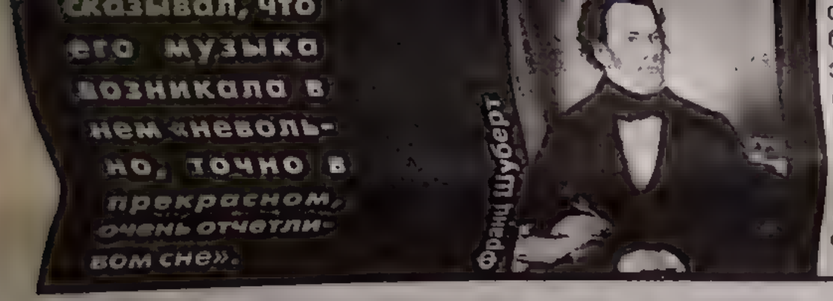
И. С. Тургенев признавался Г. Флоберу: «Я работаю по-настоящему только тогда, когда у меня бессонница».

Большая загадка – как люди становятся гениями? Так, Макарий, митрополит Московский, был болезненным ребенком, совершенно неспособным к учебе. Однажды в семинарии во время игры ему разбили камнем голову. Оправившись от раны, Макарий стал проявлять блестящие способности и в дальнейшем прославился как видный церковный деятель и писатель.

Поэт Константин Бальмонт рассказывает в автобиографии, что, решив покончить с собой, выбросился из окна третьего этажа, но остался жив, пролежал в постели год и после этого у него случился «небывалый расцвет умственного возбуждения и жизнерадостности».

В любом случае прав был Гете: «Все, что создает гений, создает бессознательно, и никакое гениальное творение не может быть усовершенствовано простым размышлением».

КП.РУ



стихотворении. Я начал искать, переворачивать все мои бумаги и не находил моего стихотворения. Пришлось признать, что я писал бессознательно, а вместе с тем мною овладела какая-то мучительная боль, которая состояла в том, что непременно хотел вспомнить что-то, хотел удержать какую-то убегающую от меня мысль. Три раза в моей жизни я переживал это чувство .. очень тяжелое и даже страшное. В том, что я написал, есть какого-то рода предчувствие близкой смерти». Через восемь дней А. К. Толстой скончался.

В биографии композитора А. Н. Скрябина есть свиде-

церковный деятель и писатель.

Поэт Константин Бальмонт рассказывает в автобиографии, что, решив покончить с собой, выбросился из окна третьего этажа, но остался жив, пролежал в постели год и после этого у него случился «небывалый расцвет умственного возбуждения и жизнерадостности».

В любом случае прав был Гете. «Все, что создает гений, создает бессознательно, и никакое гениальное творение не может быть усовершенствовано простым размышлением».

КП.РУ

Встречайте Новый год у камина

ЭЛЕКТРОКАМИНЫ
с эффектом реального пламени

КРОНА

маг. "Елена", 30 лет Победы, 29 а, т. 33-32-18; "Строй городок", рынок "Рокот"
ул. Пролетарская, 34, т. 46-04-75; маг. "Гранд", ул. Ленина, 94, т. 46-12-50

НОВИНКА!

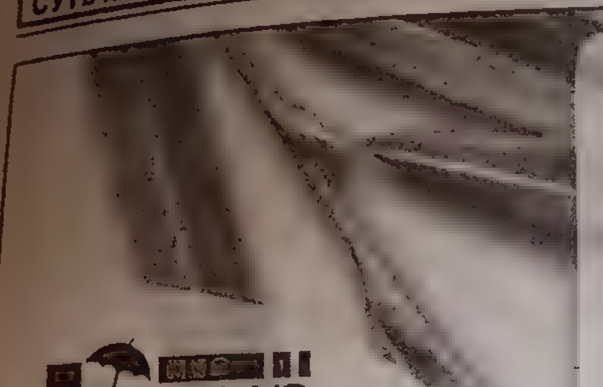
ЛЕНЯ + АНЖЕЛА = РАЗВОД?

Анжелика Варум разводится с Леонидом Агутиным. У звездной пары и раньше случались скандалы, но сейчас, по словам близких людей, их отношения достигли точки кипения.

Причиной того, что Анжелика подала на развод, стали ее постоянные ссоры с мужем. Так, например, в Юрмале на фестивале «Новая волна» Агутин каждый день проводил за барной стойкой в теплой компании, а как-то раз, перебрав со спиртным, остался ночевать на скамейке около железнодорожной станции. Но заявление на развод Анжелика подала только недавно.

Сейчас артисты живут порознь в разных концах Москвы и стараются избегать даже случайных встреч. Исполнители так увлеклись выяснением отношений, что забыли про свою маленькую дочку Лизу. Девочка большую часть времени проводит у дедушек и бабушек.

«Жизнь»



kousun

Богатый ассортимент предлагаемых масок позволит выбрать препарат, наиболее подходящий для Вашей кожи. Это:

- маска для похудения
- маска с экстрактом алоэ
- маска с экстрактом линчжи
- плацентарная маска «жемчуг»
- маска с экстрактом женьшеня
- маска с фруктовыми кислотами
- маска для чувствительной кожи
- маска с экстрактом зеленого чая
- маска с экстрактом зеленого огурца
- маска с кристаллическим биозолотом
- антиоксидантная маска 100% коллагена
- маска с экстрактом коралла и морских водорослей
- коллагеновая маска с кристаллическим биозолотом
- маски для области глаз с различными компонентами
- маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев
- питательная маска с натуральными маслами против морщин

ПЛАЦЕНТАРНАЯ КОСМЕТИКА!

Новинка 21 века в аптеках Городского аптечного склада!

В отличие от традиционной косметики плацентарная устраняет саму причину изменения структуры кожи, ее старения.

Кроме того, после окончания применения плацентарной косметики не бывает синдрома отмены, когда после прекращения пользования косметическим средством устраняемая проблема возвращается и усиливается. Вытяжка из плаценты овец обеспечивает восстановление кожи за счет образования новых клеток. Экстракт из плаценты овцы гормональных препаратов не содержит и не вызывает привыкания. Плацентарные и плацентарноколлагеновые маски – это безопасный метод омолаживания кожи лица с эффектом лифтинга для зрелой кожи. Ни одно другое известное средство не способно за столь короткие сроки без побочных эффектов и хирургического вмешательства дать такие результаты.

Экстракт овечьей плаценты имеет пять активных элементов:

- усиливает возможность клеток стимулировать обмен веществ, ежедневно обновляет клетки, подвергшиеся радиоактивному воздействию,
- замедляет меланизацию, образование прыщей и угрей, удаляет родинки. Восстанавливает активность мышц,
- регулирует обменные процессы в коже, питает новые клетки, поддерживает водный баланс кожи,
- регулирует гормональную сферу, особенно важную для женских гормонов,
- повышает кожную вязкость, разглаживает морщины и предупреждает увеличение количества морщин.

Рекомендованное применение плацентарных масок – 3-4 раза в месяц. После 30 лет рекомендуется курс ежедневного применения масок в течение 14 дней, а затем для поддержания достигнутого эффекта – 2-3 раза в неделю.

Полную информацию по применению планцентарных масок и профессиональную консультацию по выбору подходящего для Вас препарата Вы получите в аптеках Городского аптечного склада, расположенных в помещении гипермаркета «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ» и в гостинице «САЛЮТ».

ГОРОДСКОЙ АПТЕЧНЫЙ СКЛАД

Лиц. № 2451-ЛВД-03 от 10.11.00 г. выд. МЗ Саратовской обл

ЗЛАТА ПАЛЬМА™

маска с акульим жиром
и экстрактом оливковых листьев
питательная маска с натуральными маслами против морщин

сиональную консультацию по выбору подходящего для Вас препар
Вы получите в аптеках Городского аптечного склада, расположенных
в помещении гипермаркета «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ» и в гостинице «САЛЮТ».

Лиц. № 2451-ЛВД-03 от 10.11.00 г. выд. МЗ Саратовской обл.

ЗЛАТА ПАЛЬМА™

Красное пальмовое масло «ЗЛАТА ПАЛЬМА» – это 100%-ое натуральное растительное масло, без консервантов и холестерина.
Одна столовая ложка масла соответствует суточной потребности взрослого человека в витаминах А и Е.

«ЗЛАТА ПАЛЬМА» рекомендована Швейцарским Институтом Витаминов, Государственным научно-исследовательским институтом витаминов РФ, Российской Диабетической Ассоциацией, Российской ассоциацией «Маммология», Малайзийским научно-исследовательским институтом пальмового масла.

Пальмы с богатым урожаем

Состав:

	100 г
Калории	900 ккал
Протеины	0 г
Углеводы	0 г
Жиры	100 г
Насыщенные жиры	39,7 г
Мононенасыщенные жиры	46,0 г
Полиненасыщенные жиры	14,3 г
Холестерин	0 мг
Каротиноиды (провитамин А)	52,5 мг
Витамин Е	90 мг

«ЗЛАТА ПАЛЬМА» – это самый богатый в мире источник провитамина А, витамина Е и кофермента Q10.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА» – единственный богатый источник токотриенолов, способствующих расширению кровеносных сосудов и предотвращению образования тромбов, что значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА» – это питательное и полезное красное масло из особых плодов масличной пальмы, сочетающее в себе малайзийские традиции и европейское качество.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА» – это 100 % натуральный и чистый продукт, прекрасный выбор для здорового образа жизни. Одна столовая ложка масла соответствует суточной потребности взрослого человека в витаминах А и Е, способствует повышению иммунитета и защищает организм от свободных радикалов.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА» можно принимать в лечебных целях как в чистом виде, так и в салатах и кулинарных изделиях.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА» является Продуктом года и обладателем диплома ГРАН ПРИ на Всемирной выставке продовольственных продуктов WORD FOOD 2003.
«ЗЛАТА ПАЛЬМА Exclusive» имеет сертификаты «HALAL и KOSHER».

Пальмовое масло "Злата пальма" можно приобрести в аптеках Городского аптечного склада, расположенных в помещении гипермаркета «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ» и в гостинице «САЛЮТ».

Лиц. № 2451-ЛВД-03 от 10.11.00 г. выд. МЗ Саратовской обл.

ВРАЧ НАРКОЛОГ
Консультации, современные методы лечения, кодирование.
Тел.. 36-84-28, 33-58-61

ВРАЧ-НАРКОЛОГ Лиц. 3465 ЛВД 03
Консультации, лечение, выведение из запоя, кодирование.
Тел.: 30-12-11, 30-12-03

Лиц. № 2161 ЛВД-03 МЗ Сар. обл.
"Нео-Дент"
СТОМАТОЛОГИЯ БЕЗ БОЛИ!
Реставрация. Лечение. Протезирование зубов.
Гарантия. *Умеренные цены!*
Ул. Ленина, 103, тел. 460-450

Лечение, косметическая реставрация зубов.
Безболезненно, качественно.
Тел. 32-00-36, пр. Героев, 15 Лиц. № 2234 ЛВД-03

- **Разорву отношения Вашего мужа с любовницей.**
- **Восстановлю семью, любовь, бизнес.**
- **Сниму навсегда порчу.**
- **Гадание. Предсказание.**
- **Владею секретами тибетских монахов.**
- **Возьму учеников.**

Звонить по тел. 44-27-84, с 10 до 13 час
Св. 00052 [illegible] ЦМ ЕМС

РЕАМЕД ул. Бр. Захаровых, 12
тел. (8453) 35-49-85
МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ Лиц. № 2890 ЛВД от 17.07.02 г. МЗ Сар. обл.
КОНСУЛЬТАЦИИ И ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ: невролог, педиатр, кардиолог, ортопед
КОНСУЛЬТАЦИИ И ЛЕЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ: невролог эндокринолог, гинеколог, гастроэнтеролог, дерматовенеролог, терапевт
КОЛЬПОСКОПИЯ (диагностика при патологии шейки матки)
УЗИ всех органов на японском оборудовании
ВРАЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ (итальянское оборудование)
ЛЕЧЕНИЕ ЗАИКАНИЯ, МАССАЖ, ФИЗИОТЕРАПИЯ

ООО «Дэрацея»
Время работы **круглосуточно**
Оказывает высококвалифицированную специализированную помощь на дому:
тел.: 33-31-67, 30-33-80
Наркология консультации, лечение, вывод из запоя, кодирование
Определение на употребление наркотиков
Выполнение процедур, назначенных врачами леч. учрежд.
[illegible] внутримышечные и инъекции)
Лиц. № 640100011 от 07.10.04 г., МЗ РФ

Мини-салон косметической • чистки, пилинги

ГОНИТЕ СТАРОСТЬ!

Старение организма – естественный биологический процесс, которому подвержены все живые существа. К сожалению, лекарства от старости пока не изобрели. Тем не менее народная медицина рекомендует пожилым людям для поддержания жизненных сил и общего жизненного тонуса такие доступные каждому средства.

Лук растереть в кашицу и смешать в пропорции 1:1 с медом. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером в течение двух месяцев. Это снадобье особенно хорошо помогает при склерозе сосудов головного мозга.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать 350 г чеснока, растереть в посуде деревянной или фарфоровой ложечкой, дать настояться полученной массе в закрытой посуде 30 минут. После этого снять 150 г верхнего слоя массы, а оставшуюся, где больше сока, переложить в стеклянную или керамическую посуду. Залить 200 мл 96% спирта, плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте 10 дней.

Полученную настойку процедить через многослойную марлю, дать отстояться 2–3 дня и снова процедить. Пить настойку каплями с холодным, обязательно цельным молоком за 15–20 минут до еды. За один прием необходимо выпивать 0,25 стакана молока

Существует **две схемы** приема настойки. При приеме по первой схеме настойка воздействует только на внутренние органы. Вторая схема применяется при лечении различных кожных заболеваний

По первой схеме настойку следует принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 5–10 капель (людям до 50 лет) и по 3–7 капель (после 50 лет) в течение 10–14 дней. В первый год лечение проводят 2 раза, следующий курс – не ранее чем через 3 года.

По второй схеме настойка принимается по 10–15 капель 3 раза в день, ее надо втирать наружно в больные участки тела. При первых признаках возобновления заболевания курс лечения можно повторить.

Использование настойки предупреждает такие заболевания, как инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, артериосклероз, паралич, образование различных опухолей, кожные воспаления. Кроме того, у людей, принимающих ее, исчезает шум в голове, улучшается зрение, нормализуется артериальное давление.

Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: на 0,5 л кагора или портвейна взять 1 ст. л. свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 ст. л. меда). Принимать по 50 мл после еды. Вино обладает тонизирующим, отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием.

Корневища и корни девясила надо выкапывать осенью, с конца августа до конца октября, или ранней весной. Корни промыть в воде и быстро высушить. Затем разрезать их на куски длиной 10–15 см и сушить в тени в проветриваемом помещении. Если вы не успели заготовить это ценное растительное сырье – не отчаивайтесь: его можно приобрести в любой аптеке.

«Не болей!»

НЕ БОЛЕЙ, ГРУДКА БОЛЬШАЯ И МАЛЕНЬКАЯ

Размер женского бюста интересует саму женщину разве что с точки зрения обольщения противоположного пола. А вот здоровье этой деликатной части организма вызывает немало тревог у большинства из нас.

Ткани молочной железы чутко реагируют на гормональные качели, которые запускаются в организме женщины с началом полового созревания и останавливаются через некоторое время после начала менопаузы. В женщина, имеющая начальные признаки мастопатии, фактически носит в себе мину замедленного действия, которая может детонировать в любой момент.

Поэтому так важно взять болезнь под контроль на стадии диффузных изменений и предменструального болевого синдрома. Иногда этого удается добиться с помощью растительных препаратов, отказа от вредных привычек, специальной диеты. Если эти меры оказываются недостаточными, то врачи прибегают к назначению гормональной терапии, которая, увы, грешит побочными эффектами. Эффективность, сопоставимую с гормональными средствами, и все преимущества безопасного растительного комплекса на сегодняшний день сочетает пока только один препарат – маммолептин

У молочных желез кроме мастопатии есть и другие грозные враги, которые до поры до времени никакими признаками себя не проявляют. Именно этим и вызвана необходимость ежегодных плановых посещений врача-маммолога или хирурга для контроля состояния молочной железы. А если имеются жалобы

Время работы **круглосуточно**
Оказывает высококвалифицированную специализированную помощь на дому:
тел.: 33-31-67, 30-33-80
Наркология консультации, лечение, вывод из запоя, кодирование
Определение на употребление наркотиков
Выполнение процедур, назначенных врачами леч. учрежд (капельницы, внутривенные, внутримышечные и инъекции)
Лиц. № 0401[illegible]

Мини-салон косметической эстетики
Cleo
- чистки, пилинги
- коррекция фигуры
- пирсинг пупка, носа, брови
- прокол ушей пистолетом
- удаление волос воском
- парикмахерские услуги
- наращивание ногтей и ресниц
- маникюр, праздничный дизайн ногтей

Тел. 44-71-27
Бр. Захаровых, 152а
р-н старого роддома
(здание аптеки № 273)

вье этой деликатной части организма вызывает немало тревог у большинства из нас.

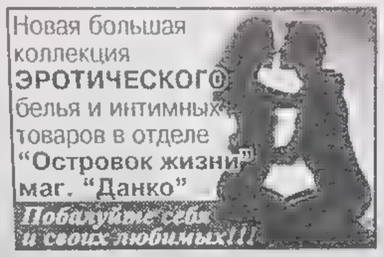
Ткани молочной железы чутко реагируют на гормональные качели, которые запускаются в организме женщины с началом полового созревания и останавливаются через некоторое время после начала менопаузы. В итоге сегодня редкая женщина не имеет начальных клинических признаков мастопатии.

Первые клинические признаки мастопатии – припухание и болезненные ощущения в молочных железах за некоторое время перед критическими днями. То есть

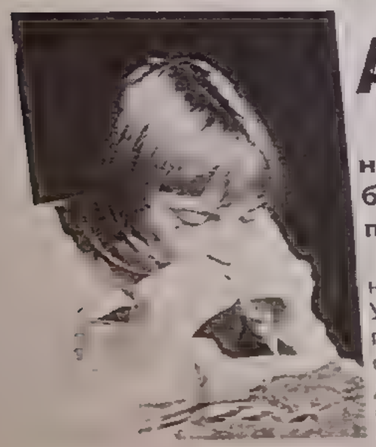
Поэтому так важно взять болезнь под контроль на стадии диффузных изменении и предменструального болевого синдрома. Иногда этого удается добиться с помощью растительных сборов и чаев (мастофитон), гомеопатических (мастодинон), йодсодержащих (кламин, калия йодид), иммуномодулирующих (эхинацея), антиоксидантных (витамин Е) препаратов, психотропными эффектами. Эффективность, сопоставимую с гормональными средствами, и все преимущества безопасного растительного комплекса на сегодняшний день сочетает пока только один препарат – маммолептин.

У молочных желез кроме мастопатии есть и другие грозные враги, которые до поры до времени никакими признаками себя не проявляют. Именно этим и вызвана необходимость регулярных плановых посещений врача-маммолога или хирурга для контроля состояния молочной железы. А если имеются любые настораживающие признаки неблагополучия в молочной железе – усилившаяся боль, ощутимые уплотнения и нагрубания, выделения из соска любого характера (гнойные, прозрачные, молозивные, кровянистые, темные) – это повод для экстренного внепланового визита к врачу.

«Женское здоровье»



КАК ОБМАНУТЬ АППЕТИТ



Неумеренная тяга к еде – начало болезни. С ней надо бороться настойчиво и терпеливо.

После приема пищи никогда не засиживайтесь за столом. Удовлетворение чувства голода приходит не сразу – отрывайтесь от трапезы с чувством легкого недоедания. Небольшая прогулка после еды, даже пятиминутная, прибавит чувство сытости.

Никогда не ешьте стоя – вы съедите намного больше. Избегайте всяких, особенно краткосрочных, диет – после диеты вы все давно наберете свои сброшенные килограммы...

Никогда не отказывайтесь от завтрака. Именно он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.

Перейдите на пятиразовый режим питания. Почувствовав голод, не впадайте в панику – съешьте яблоко, выпейте стакан кефира или йогурта. Они гасят аппетит и являются самостоятельным блюдом. Когда вы едите яблоки, обязательно съедайте все зернышки. В зернышках одного яблока содержится суточная норма йода. Он затормаживает позывы к еде. В вашей сумочке всегда должно быть несколько яблок или морковка. Разжевывайте их медленно, тщательно – тогда для насыщения потребуется меньше еды.

Полстакана отвара свежей петрушки заставит забыть о пище на два часа. Аналогичным действием обладает прополаскивание рта мятной водой, которую можно приобрести в аптеках или заварить самостоятельно: пучок мяты на стакан воды.

«Женское здоровье»

14 декабря с 1.00 до 3.00
17 декабря с 12.00 до 14.00
21 декабря с 13.00 до 15.00

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

ПОЛЕЧИСЬ, НО ВОЗДЕРЖИСЬ!

При воспалении яичников народные целители рекомендуют применять донник желтый. Нужно взять в равных частях листья донника желтого, цветы золототысячника, листья мать-и-мачехи. Все хорошо измельчить, смешать, 1 с. л. смеси залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

МЕДИНФО.РУ

ПОМОГИ ПРОХОДУ

Народные целители советуют приготовить противогеморройный сбор, взяв в равных частях лист крапивы и кору крушины. 8 г смеси залить литром кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне, настоять, укутав, 30 мин. Процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

Также поможет сырой картофель. Из него нужно вырезать свечу (можно обмакнуть ее в мед) и вставлять в задний проход.

Также рекомендуются ежедневно вечером клизмы из ромашки или сушеницы топяной

TRAVOVED.RU

PR

БАЛАКУРОЧКА

Присылайте свои рецепты!!! Присылайте свои частушки!!! Присылайте свои слоганы!!! Самые лучшие из них мы будем печатать в нашей газете. В конце каждой недели победитель получит ПРИЗ – СВЕЖУЮ БАЛАКОВСКУЮ КУРОЧКУ!

Присылайте свои письма по адресу: Балаково, ГП, а/я 13, с пометкой «Конкурс Мясокомбинат Балаковский».

ПОЗДРАВЛЯЕМ ОЧЕРЕДНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НАШЕГО КОНКУРСА – НАТАЛЬЮ ПУЛЬНЕВУ И ПРИГЛАШАЕМ ЗА ПРИЗОМ (предварительно позвоните нам по телефону 22-68-84, с 8.00 до 10.00 в рабочие дни).

Нету ничего вкуснее
«Балакурочки» моей,
В ресторан идти не надо,
Если крепко дружишь с ней!

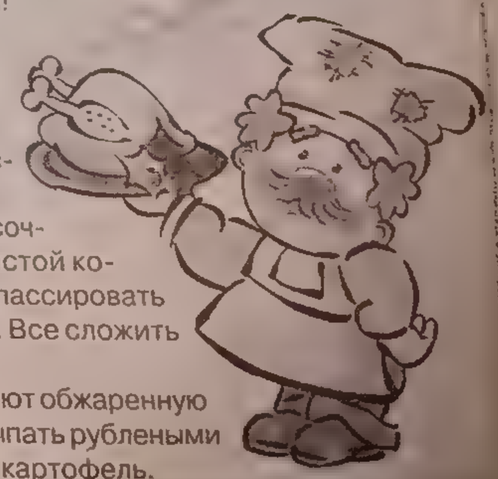
Уже гости на подходе,
День рожденья у меня.
«Балакурочки» поела
И про все забыла я!

Ахиллея

Ингредиенты: курица, репчатый лук, болгарский перец, мука, яйца.

Курицу разделать, порубить на порционные кусочки посолить, поперчить, обжарить до золотистой корочки. Репчатый лук нарезать полукольцами, пассировать с нарезанным соломкой болгарским перцем. Все сложить в гусятницу, подлив немного воды.

Тушить. За 10-15 минут до готовности добавляют обжаренную разведенную водой муку. Перед подачей посыпать рублеными яйцами. На гарнир можно подавать жареный картофель.



СПИ, МОЕ БРЕВНЫШКО!

Характер человека легче всего определить по позе, в которой он спит. К такому выводу пришел английский ученый Крис Идзиковский.

Он установил интересный факт. Оказывается, люди по-настоящему отдыхают всего лишь в шести положениях, причем каждое из этих положений соответствует строго определенному типу характера.

Самая распространенная поза – **«плод»**. Ей отдают предпочтение более 51% всех живущих на Земле. Те, кто спят на боку свернувшись калачиком, застенчивы и скромны, хотя частенько старательно скрывают это.

Вторая по популярности позиция – **«морская звезда»**: человек лежит на спине, раскинув руки в стороны. Она характерна для общительных, бойких и жизнерадостных.

«Солдатиком» – на спине с руками по швам – проводят ночи спокойные, уравновешенные личности.

Как **«бревно»** – на боку с вытянутыми руками – спят люди кроткие, с мягким характером, а в позе **«мечтателя»** – тоже на боку, но подняв руки вверх – циники и недоверчивые

Реже всего, лишь в 6,5% случаев, встречается положение **«свободного полета»** – это когда человек лежит на животе. Так отдыхают злодеи, гении и очень уверенные в себе люди

Профессор Идзиковский исследовал более пятисот человек. Ученый убежден, что нашел самый надежный способ определения характера, точность которого приближается к 98%, ведь во сне мы не можем лгать. Кроме того, Крис отмечает, что его, с одной стороны, очень порадовали, а с другой – огорчили результаты опытов Порадовали потому, что подавляющее число жителей нашей планеты – более 90% – не такие уж плохие люди, а огорчили потому, что по сути лишь 6,5% из нас способны на великие деяния.

ДОМ.РУ

ДАТЬ ЛИ КРОХЕ СДАЧИ?

Как быть, когда один малыш обижает другого? Тут существует много рецептов. Одни родители советуют сыну: «А ты давай сдачи!». «Другие приказывают: «Не трогай никого! Сразу же скажи мне. Я ему задам!».

Несомненно, ребенку очень тяжело сохранить спокойствие, когда его обижают. Маленький человечек чувствует обиду очень остро, но он не умеет дать достойный ответ словом, а ударить – мама не разрешает или просто страшно.

Приучать давать сдачи – все равно, что учить ребенка быть жестоким и решать любые вопросы с помощью кулака. Лучше всего – заступиться за малыша, но так, чтобы и он, и те, кто его обижают, поняли, что драться и обижать – нехорошо. Следует объяснить ребенку, как реагировать на обиду, на плохое прозвище.

Попробуйте убедить ребенка, что далеко не каждое прозвище свидетельствует о зле и вражде тех, кто их произносит, что дети часто повторяют слова не понимая их. Да и дерутся они часто по недомыслию, так как не умеют иначе прореагировать на тот или другой поступок, слово, событие. Вот тут и должны родители с первых лет жизни ребенка научить его думать над своими и чужими словами и поступками. Особенно когда эти поступки касаются его самого.

BABY.RU

ОБЕД С ВАСИЛЬЕВНОЙ

АНГЛИЙСКИЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Рано или поздно в жизни одежной молнии наступает момент, когда ей уже ничто не поможет. Не хороните ее, дайте ей вторую жизнь!

Мы вырастаем из коротких штанишек прямо в брюки, которые и носим затем долго-долго, потому что больше уже не растем над собой...

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

Я ПОМОГ СЕБЕ – ПОМОГУ И ВАМ!

Российский изобретатель Владимир Федорович Фролов вполне ответственно заявляет, что проживет во здравии до ста лет, а то и более, благодаря придуманному им способу безлекарственного оздоровления и... омоложения.

Результатом его работы стало изобретение дыхательного тренажера, при помощи которого он достиг больших успехов в оздоровлении своего организма. Медики столичных НИИ, скептически воспринимавшие разговоры об открытиях в области долголетия, были поражены результатами собственных исследований. Оказалось, что энергетическое состояние клеток организма 65-летнего В.Ф.Фролова такое же, как у 20-летнего спортсмена, а температура тела понизилась до 35,4С, что, по мнению японских ученых, означает увеличение жизненного ресурса на 50-70 лет!

Избавление от бессонницы или запоров кишечника происходит через несколько дней, язвы желудочно-кишечного тракта излечиваются через несколько недель, ИБС, тяжелые формы атеросклероза, гипертония и остеохондроз – за 2-4 месяца. По признанию российских пульмонологов тренажер Фролова незаменим для лечения больных астмой и бронхитом, у которых улучшение состояния и уменьшение приема медикаментов происходит буквально на глазах.

Невозможно опубликовать все то огромное количество писем, которое приходит в адрес Владимира Фролова. Приведем отрывки лишь некоторых из них:

«Здравствуйте!
С Вашего разрешения обращаюсь к Вам по результатам 3-месячного дыхания на тренажере ТДИ-01 В.Ф. Фролова.
Общее состояние здоровья улучшилось, я не слышу шума в голове, сон улучшился. Давление верхнее было 140-150, а стало 115-120, нижнее было 80-90, а стало 70-75-80. Аллергия, нейродермит высыпает отдельными точками, реденько. Стало легче дышать.
Я понимаю, что в 82-летнем возрасте трудно вылечиться, потому что все годами накапливалось. Но как сейчас жить можно, да еще копаться на огороде, дышать легко – как это здорово. Благодарю много, много раз.
Книги В.Ф.Фролова и С.Н. Зинатулина – мои учебники. Перед ними и их трудами я низко кланяюсь. Еще раз благодарю».

Киселева Лидия Павловна, г. Владимир

«Здравствуйте!
Я гипертоник, инвалид II группы.
На тренажере я дышу с марта 2002 года.
Улучшилось самочувствие, заметно снижается давление».

Кобелева Клавдия Трофимовна, г. Оренбург.

«Здравствуйте!
В 2002 году у нас в Одессе в конце декабря я купила Ваш аппарат ТДИ- 01 . Начала дышать так, как написано в книге. Я очень больной человек. Сделала две операции, зоб, хронический обструктивный бронхит, эмфизема легких, сахарный диабет, бронхиальная астма, пневмосклероз. Плюс ко всему у меня стенокардия, хронический 2-сторонний пиелонефрит, хронический тромбофлебит, давление 180/90, мастопатия. В общем, букет
За 1 год я похудела на 16 кг, телевизор стала смотреть без очков, 42 года был геморрой, я от него избавилась. Давление стало хорошим–130/70. Начала спать крепко, а раньше не могла уснуть.
В этом году не лежала в больнице. Нет хрипов в легких и груди. Опорожняюсь столько раз, сколько раз кушаю. Мокроты вышло много, а в больнице она не выходила.
Счастья, здоровья и успехов в труде!»

Тункевич Нина Андреевна, 1928 г.р., г. Одесса

«...Инвалид II группы, атеросклероз головного мозга и целый букет болезней. В 1999 г. купил тренажер Фролова в апреле месяце, дышать начал в мае. После применения тренажера начал чувствовать себя намного лучше. В 2002 г. почти бросил все таблетки».

Михайлов И. И., 1940 г. р., г.Казань.

Официально: ТДИ-01 рекомендован для лечения: гипертонии, стенокардии, аритмии, хр. бронхита, бр. астмы, остеохондроза и др. заболеваний

Мой прибор назвали жизненно важной медтехникой

Дыхательный тренажер Фролова зарегистрирован в государственном реестре изделий медицинской техники **(Приказ Минздрава РФ № 311 от 15.11.1995). Постановлением Правительства РФ № 19 от 17.01.2002 г.** ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА внесен в перечень жизненно необходимых изделий медицинской техники.

Дыхательный тренажер Фролова
Цена – 500 руб.
+ методическое пособие бесплатно
Книга В.Ф.Фролова
Цена–150руб.

Как получить мой тренажер

Всех, кому не безразлично свое здоровье и здоровье своих близких, я приглашаю на встречи о применении моего тренажера, которые пройдут в Вашем городе. Беседы проводит мой ученик, консультант по лечебному дыханию, специалист компании «Динамика» Пимонов А.Ю. Желаю Вам успехов и скорейшего выздоровления.

Для получения тренажера Фролова почтовой пересылкой отправьте заявку по адресу: 433515 г. Димитровград а/я 530 «Профессору Фролову». Укажите Ваш точный адрес. Или закажите тренажер Фролова по тел. 8(84235)6-45-38. Цена 500 руб. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ.

Продажа и покупка

«Другие приказывают: «Не трогай никого! Сразу же скажи мне. Я ему задам!».

Несомненно, ребенку очень тяжело сохранить спокойствие, когда его обижают. Маленький человечек чувствует обиду очень остро, но он не умеет дать достойный ответ словом, а ударить – мама не разрешает или просто страшно.

Приучать давать сдачи – все равно, что учить ребенка быть жестоким и решать любые вопросы с помощью кулака. Лучше всего – заступиться за малыша,

часто по недомыслию, так как не умеют иначе прореагировать на тот или другой поступок, слово, событие. Вот тут и должны родители с первых лет жизни ребенка научить его думать над своими и чужими словами и поступками. Особенно когда эти поступки касаются его самого

BABY.RU

ОБЕД С ВАСИЛЬЕВНОЙ

АНГЛИЙСКИЙ САЛАТ С ЧЕСНОКОМ

400 г ветчины, 3 яйца, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 250 г майонеза, 150 г чернослива.

Яйца сварить вкрутую, ветчину нарезать тонкой соломкой. Для соуса измельченный чеснок, чернослив и орехи смешать с майонезом. На блюдо уложить слоями измельченные на крупной терке белок и ветчину, каждый слой залить соусом. Сверху посыпать тертым желтком.

Рецепт предоставила Л. ШЕЛУХИНА

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Рано или поздно в жизни одежной молнии наступает момент, когда ей уже ничто не поможет. Не хороните ее, дайте ей вторую жизнь!

Мы вырастаем из коротких штанишек прямо в брюки, которые и носим затем долго-долго, потому что больше уже не растем над собой... От этой нашей привычки брюки обзаводятся бахромой, которая способна украсить хиппи и бомжа, но никак не вас

Подшейте брюки понизу изнутри не брючной тесьмой, а половинками металлической молнии зубчиками к асфальту. Ну а коли вы не металлист, подшейте брюки половинками пластмассовой молнии. Брюки истлеют на вас от старости, но бахрома на них так и не заведется.

Настригите половинки металлической молнии подходящего цвета кусочками в 2–3 сантиметра длиной, пришейте к оконным шторам сверху, там, где они будут прицеплены прихватками, и снизу – в результате шторы всегда будут натянуты.

Многие вешают шторы на карниз после стирки влажными – дескать, и так отвисятся С нашими маленькими грузиками шторы отвисятся классически. Немедленно отпорите от штор все гайки и свинец, которыми пользовались до сих пор. Гайки ржавеют при стирке, а свинец вообще вреден для здоровья, даже когда его всего 9 г.

M&W

Мой прибор назвали жизненно важной медтехникой

Дыхательный тренажер Фролова зарегистрирован в государственном реестре изделий медицинской техники (**Приказ Минздрава РФ № 311 от 15.11.1995**). **Постановлением Правительства РФ № 19 от 17.01.2002 г.** ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ФРОЛОВА внесен в перечень жизненно необходимых изделий медицинской техники.

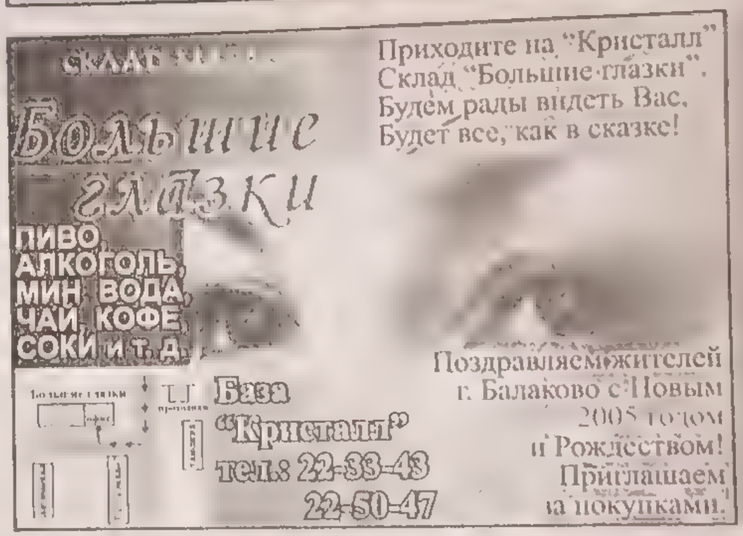
Дыхательный тренажер Фролова
Цена – 500 руб.
+ методическое пособие бесплатно
Книга В.Ф.Фролова
Цена–150руб.

Как получить мой тренажер

Всех, кому не безразлично свое здоровье и здоровье своих близких, я приглашаю на встречи о применении моего тренажера, которые пройдут в Вашем городе. Беседы проводит мой ученик, консультант по лечебному дыханию, специалист компании «Динамика» Пимонов А.Ю. Желаю Вам успехов и скорейшего выздоровления.

Для получения тренажера Фролова почтовой пересылкой отправьте заявку по адресу: 433515 г. Димитровград а/я 530 «Профессору Фролову». Укажите Ваш точный адрес. Или закажите тренажер Фролова по тел. 8(84235)6-45-38. Цена 500 руб. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ НА ПОЧТЕ.

Продажа и лекция о применении дыхательного тренажера Фролова состоится: г. Балаково, 23 декабря, в к/т «Мир», с 14.00 до 15.00



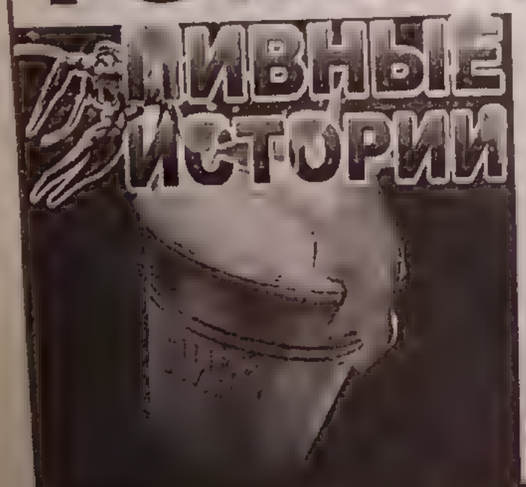
Отныне можно разместить свою рекламу в газете

Бальзам на душу

За справками обращаться по адресу: Балаково, ул. Волжская, 74а Тел. 66-51-00, рекламный отдел.

(PR)

ГОЛЬ НА ВЫДУМКИ ХИТРА



Когда я учился в Калининградском мореходном училище, в большой чести была транспортировка пива в плафонах. Во-первых, разумеется, из соображений маскировки (ну несет курсант что-то в плафоне, ну и что?), во-вторых, из-за объема! Плафон размером с волейбольный мяч вмещал в себя 10 (!) литров жидкости (шар, что уж тут поделаешь, самая совершенная форма).

В поход в обязательном порядке отправлялись два бойца: один должен был непосредственно транспортировать сосуд и, тщательно следя за содержимым, контролировать и гасить его волнение. Второй же выступал в роли поводыря и опекуна во время движения. Но это уже на обратном пути

Самый же пик был, когда бедные курсантики прибывали непосредственно на место затарки. Мужики в пивной в большинстве своем, уважая людей в форме и будущих моряков, обычно пропускали нас без очереди. На невинную просьбу залить 20 кружечек в очереди раздавались снисходительные смешки (что, в общем-то, понятно, ибо размер мяча сравним больше с трехлитровой банкой, нежели с ведром). Но после пятой-шестой кружки, когда пиво только начинало заполнять дно, очередь начинала роптать (а ведь еще сакраментальное «Ждите отстоя пива!»). Когда же мы гордо уходили с 10 литрами, нас провожало или уважительное молчание, или восхищенные междометия, прославляющие смекалку русского народа и хитрую выдумку голи

А вот когда вернулся в Балаково не раз видел другие проявления смекалки балаковскими студентами Ведь наше пиво – замечательное!

ОАО «Пивкомбинат «Балаковский» предлагает

«ЖИВОЕ» ПИВО

Живое – значит, самое свежее, без консервантов.
Срок хранения «живого» пива – не более двух суток.
Такое пиво вы можете купить в барах г. Балаково **«Березка»**, что на улице **Ак. Жука** (рядом с аптекой) и **«Ягодка»** (4б, **Саратовское шоссе, 37**).

Внимание! Чрезмерное употребление пива может нанести вред вашему здоровью!

ПРЕЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧКИ

№ 1

Лысина дедушки Порфирия имеет форму правильного круга диаметром девять сантиметров. Его супруга утверждает, что лысина дедушки Порфирия образовалась в результате любовных похождений на стороне. Сколько любовных похождений на стороне совершил дедушка Порфирий, если известно, что после каждого похождения его лысина увеличивалась на 0,5 см²?

№ 2

Сбежав с урока физкультуры, Денис и Анжелика уединились в классе. Денис может услышать человека, идущего по коридору, за 7 метров до двери их класса, а Анжелика – за 3. Чтоб привести в порядок свою одежду, Денису требуется 5 секунд, а Анжелике – 11.

По коридору со скоростью 2 км в час движется строгая завуч-старушка. В каком виде застанет школьников завуч-старушка, если:

а) первым ее шаги услышит Денис;

б) Денис проворонит, и шаги завуча-старушки услышит Анжелика;

в) решите задачу исходя из того, что по коридору со скоростью 24 км/ч несется их одноклассник Махмуд.

№ 3

Оконное стекло (размером 50 х 38 см) палаты для девочек может выдержать давление 14 кг/м². Плотно прижатый к данному стеклу нос любознательного пионера создает давление 0,8 кг/м². Сколько любознательных пионеров может одновременно, прижавшись носом к оконному стеклу, заглядывать в палату для девочек?

№ 4

Восьмого марта Наташа получила 18 записок эротического содержания. В трех записках ей объяснялись в любви; в четырех сурово спрашивали, помнит ли она о своих обещаниях; в пяти приглашали в кино, в четырех были откровенные рисунки, остальные послания содержали похотливые предложения. Сколько похотливых предложений получила Наташа?

№ 5

(Далее) В ванну вмещается 100 литров воды. Колян ложится в эту ванну. Колян вытесняет 45 литров воды. Иришка, усевшись в эту же ванну, вытесняет 30 литров воды. Сколько воды останется в ванной, если Колян и Иришка усядутся в нее одновременно?

№ 6

Для успешного выполнения супружеских обязанностей в первую брачную ночь необходимо соблюдение следующих условий:

а) содержание алкоголя в организме молодого мужа не должно превышать трех грамм на килограмм живого веса;

б) содержание алкоголя в организме молодой жены должно быть не менее одного грамма на килограмм живого веса.

Смогут ли Василий и Василиса исполнить супружеские обязанности, если он весит 70 кг, а она на 15 кг больше? Василий выпил на свадьбе 200 г шампанского и 50 г водки. Василиса соответственно 250 г и 150 г. Крепость водки 40°, шампанского – 11.

№ 7

Любовные стоны Танечки слышны на расстоянии 12 метров, Зинули на расстоянии 9 метров, а Катеньки только за три метра. Тихой ночью все три девочки решили расположиться со своими кавалерами в чистом поле, причем так, чтобы находиться на максимально близком расстоянии, но не слышать любовных стонов друг друга. Определите размеры углов треугольника, который образовали три влюбленные парочки. Начертите этот треугольник на миллиметровке в масштабе 1 см : 1 м чистого поля.

№ 8

Вплоть до 12 декабря 2002 года мамуля твердила Толяну: «Рано тебе еще за девками бегать». 31 октября 2004 года мамуля сказала Толяну: «Хватит тебе за девками бегать. Остепениться пора!». Сколько всего дней послушный Толян бегал за девками?

КАК ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ ФЕМИНИСТКИ

День первый. Свадьба.

Этот шовинистический тип пытался внести меня в загс на руках. Я сказала, что тогда я буду его оттуда выносить. Он посмотрел на приготовленные для гостей бутылки шампанского, покачал головой, отказался. Я выиграла этот первый бой, подруги!

День второй. Отмечаем свадьбу.

Свидетель предложил украсть невесту и потребовать выкуп. Я предложила ему украсть предпринимателя Шмелева, так как он богаче меня и выкуп заплатит хороший. Мужчины украли Шмелева и больше не возвращались за стол – пропивали выкуп. Я снова выиграла!

День третий. Похмелье.

Муж проснулся и стал похмеляться. Мне же предложил убрать квартиру. Я поинтересовалась, кому принадлежит квартира. Он сказал, что ему, но если я ее уберу, пусть она будет моя, только бы я его не трогала. Я позвонила своему адвокату, и мы оформили сделку. Я убрала эту квартиру. Я выиграла!

День четвертый. Надо идти на работу.

Утром я проснулась, сделала зарядку, приняла душ и приготовила себе завтрак. Этот бездельник, мой муж, потребовал, чтобы я приготовила завтрак и ему. Я сказала, что такой завтрак можно есть только после зарядки и душа. Он не стал спорить и сам сделал себе два бутерброда. Бутерброды получились корявыми. Но все-таки я выиграла!

День пятый. Мы собираемся в медовый месяц.

Мой муж предложил поехать в Испанию. Я с детства мечтала побывать в Испании, но нельзя же после стольких выигранных боев давать ему поблажку! Я сказала, что мы поедем в Ирландию. Оказалось, что об Ирландии он мечтал с детства, а Испанию предложил только потому, что думал меня этим порадовать, ну раз уж я такая замечательная жена... Кажется, сегодня я сама себя обыграла...

В данной ситуации вы обязаны как можно быстрее обогнать велосипедистку, чтобы избежать аварии.

✓ ДА ⊘ НЕТ

писках ей объяснялись в любви; в четырех сурово спрашивали, помнит ли она о своих обещаниях; в пяти приглашали в кино, в четырех были откровенные рисунки, остальные послания содержали похотливые предложения. Сколько похотливых предложений получила Наташа?

●●●

№ 5

(Устно). В ванну вмещается 100 литров воды. Усевшись в эту ванну, Колян вытесняет 40 литров воды. Иришка, усевшись в эту же ванну, вытесняет 30 литров воды. Сколько воды останется в ванной, если Колян и Иришка усядутся в нее одновременно?

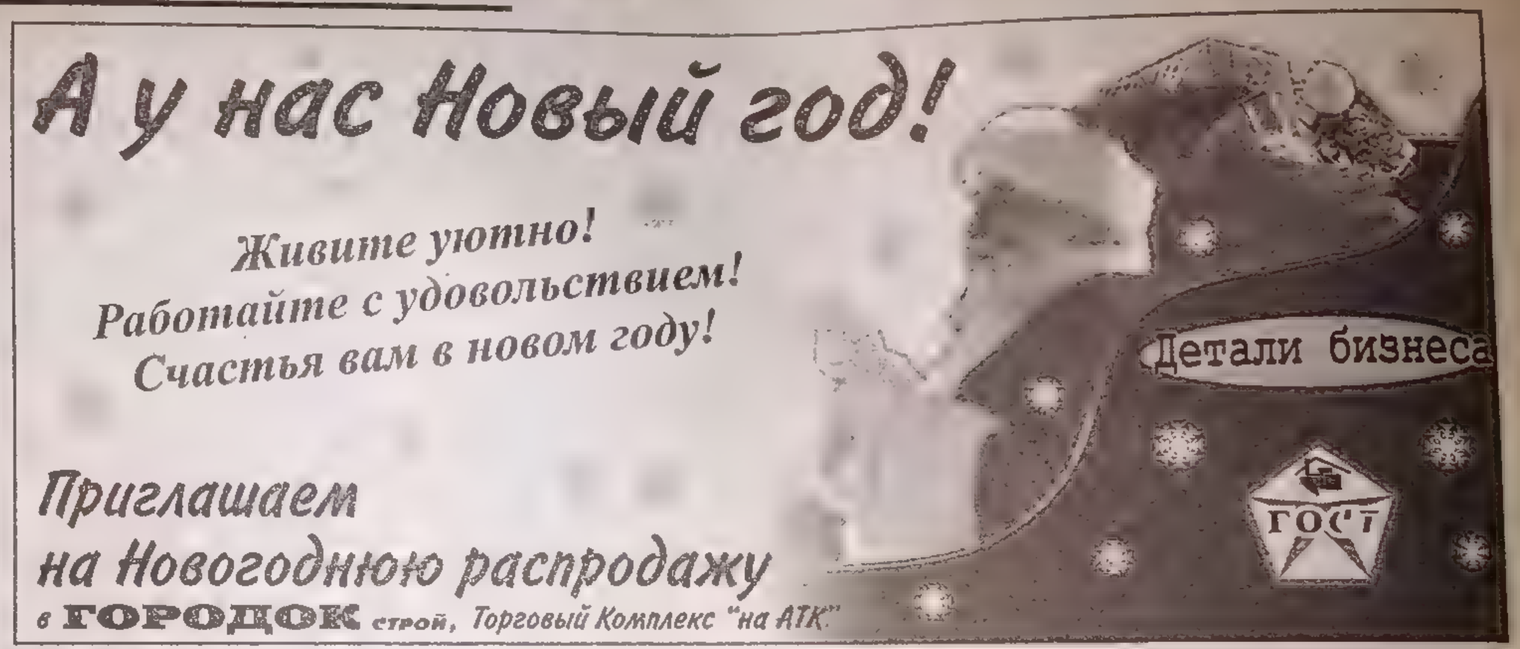
№ 8

Вплоть до 12 декабря 2002 года мамуля твердила Толяну: «Рано тебе еще за девками бегать». 31 октября 2004 года мамуля сказала Толяну: «Хватит тебе за девками бегать. Остепениться пора!». Сколько всего дней послушный Толян бегал за девками?

●●●

В данной ситуации вы обязаны как можно быстрее обогнать велосипедистку, чтобы избежать аварии.

ДА НЕТ



АСТРОПРОГНОЗ

с 14 по 20 декабря

ОВЕН (21.03-20.04).
В первой половине недели вероятны легкие ссоры. Все результаты деятельности будут стоить больших трудов. Приближается время подведения итогов, завершения всех намеченных в этом месяце дел. Овны будут способны сосредоточиться на самом главном.
Благоприятные дни: 14; неблагоприятные: 17, 19.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05).
Поведение Тельцов может быть противоречивым. Они, с одной стороны, могут сделать именно то, чего от них ждут, а с другой – поведут себя как истинные фанатики, порой впадая в ярость. События этой недели потребуют от Тельцов умения все соизмерять. Многие из них сумеют заранее предвидеть различные кризисы и приложат усилия для оправдания своей деятельности в глазах окружающих.
Благоприятные дни: 16, 19; неблагоприятные: нет.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06).
Новаторские идеи Близнецов опередят время, и судьба на данном этапе подарит им славу и успех. Возросшая эмоциональная чувствительность Близнецов может стать причиной непредсказуемости в их поведении. Близнецы будут расположены действовать на благо других. Благотворительная деятельность обеспечит многим психологическую устойчивость и дополнительный стимул к жизни.
Благоприятные дни: 14, 16, 18; неблагоприятные: 15.

РАК (22.06-22.07).
Раки могут оказаться непонятыми и лишиться нужной поддержки. У многих Раков появится желание работать, возрастет активность. Критический ум, упорство, быстрота реагирования – основа успеха всех Раков.
Благоприятные дни: 17; неблагоприятные: 18, 19.

ЛЕВ (23.07-23.08).
Неделя примирений, эмоционального подъема. Ваша энергия, бьющая через край, вселит радость и оптимизм в окружающих. Повезет многим влюбленным или мечтающим о любви. Хорошая неделя для путешествий. Удачный период для ученых, учащихся, людей творческих профессий. Однако в первой половине недели могут возникнуть конфликтные ситуации с коллегами.
Благоприятные дни: нет; неблагоприятные: 16, 17.

ДЕВА (24.08-23.09).
Неделя не принесет ничего неожиданного. Ровное и бесстрастное отношение к работе гарантирует стабильность и отсутствие грубых ошибок. Увлечения могут принести некоторые разочарования. Судьба испытывает вас: не исключен неожиданный поворот событий не в вашу пользу. Вероятны нарушения сна, аппетита.
Благоприятные дни: 15; неблагоприятные: 17.

ВЕСЫ (24.09-23.10).
Ваш жизненный потенциал пока удерживается на высоком уровне. Весы будут спокойны, счастливы и довольны друг другом. Ваш внутренний мир может прийти в противоречие с объективной реальностью. Вызов обществу может повлиять на ваше социальное и материальное положение.
Благоприятные дни: 14, 16; неблагоприятные: нет.

СКОРПИОН (24.10-22.11).
Юпитер будет стимулировать у людей, рожденных под знаком Скорпиона, развитие впечатлительности, чувственности, тщеславия (в хорошем смысле этого слова, как стимула к деятельности и достижению успеха). Скорпионы могут проявить себя как честные, полные собственного достоинства люди. На работе должно все сложиться хорошо. Возможно, бюджет значительно пополнится, и Скорпионы получат большие деньги.
Благоприятные дни: 19; неблагоприятные: 15, 17.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12).
Неделя благоприятна для проявления творческих способностеи во всех сферах деятельности, раскрытия внутреннего потенциала. Души многих Стрельцов будут открыты для восприятия прекрасного. Они смогут чувствовать сердцем людей и верно оценивать их мысли и поступки. Жизненный потенциал повышается. Одинокие Стрельцы могут привлечь к себе пристальное внимание особ противоположного пола из знаков Девы или Рака, однако знакомство, скорее всего, окончится ссорой.
Благоприятные дни: 14, 16; неблагоприятные: 15, 18, 19.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01).
Неделя предполагает неуверенность в себе, сомнения, пессимизм. Вероятны резкие смены настроения, необъяснимое раздражение, когда кажется, что все потеряло смысл. Все будет видеться в темном цвете. У Козерогов-женщин вероятны беспричинные слезы. Неделя предполагает нарушение клятвы, подлость, предательство. Вероятна кризисная ситуация в делах и отношениях.
Благоприятные дни: 14; неблагоприятные: 15, 17.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02).
Благоприятная неделя для заключения сделок, помолвок, вступления в брак, крупных приобретений и покупок. Следует активно искать новые источники заработка, но при этом избегать сомнительных предложений. Благоприятное время для наведения в доме порядка. Вполне вероятны серьезные перемены в профессиональных и личных отношениях, как положительные, так и отрицательные. Не очень подходящее время для занятий спортом.
Благоприятные дни: 18, 19; неблагоприятные: 15.

РЫБЫ (20.02-20.03).
Вероятно, что в жизни Рыб появится новый человек, способный увидеть в них то, что другими не было открыто. Рыбы могут столкнуться с необходимостью защищаться, так как их жизненными принципами являются искренность и честность во взаимоотношениях с окружающими людьми. Рыбам будет довольно сложно сориентироваться в потоке информации и событий. Вероятны забывчивость и рассеянность.
Благоприятные дни: 15, 18, 19; неблагоприятные: 14.

ФОТОКОНКУРС

Уважаемые фотолюбители! Присылайте (приносите) в редакцию ваши работы. Условия: снимок должен быть необычным и интересным. Пусть это будет какой-то смешной случай, фотография любимых животных в необычной ситуации, детские фото, снимок, сделанный на природе, фото в купальнике, эротическая фотография в конце концов. Главное – оригинальность! Призы – фотоаппарат и альбомы.

Представляем вашему вниманию работы следующих авторов:
1 – Л. Левановой, 2 – М. Асташкиной, 3 – Е. Щербиной, 4 – Л. Козловой.

Уважаемые участники конкурса! Убедительная просьба забрать публиковавшиеся в газете фотографии.

Сон в лапу

Верность, преданность и нежность

Мое количество не переходит в качество

Сам себя хоть укачал

РЕКЛАМНАЯ КОЛОНКА

КОНКУРС

"ПРИЮТ СТРАННИКА"

Принимаются материалы на темы, так или иначе связанные с названием конкурса, – байки, рассказы, миниатюры, шуточные или лирические истории, случившиеся в отелях, гостиницах, неожиданных местах привала, ночлега и т. п. Самые интересные истории и рассказы будут напечатаны в нашей газете.

Присылайте материалы по адресу: 413840, г. Балаково, главпочтамт, а/я № 13, или приносите в редакцию газеты "Суть", на ул. Волжскую, 74а.

Победителей ждут призы от спонсора конкурса ЗАО "Химэкс-сервис" (гостиница "Балаково"). Гостиничный комплекс предлагает широкий спектр услуг: 1-, 2-местные номера, номера люкс, "свадебный номер", бар, дискотеку, сауну, ресторан и конференц-зал для проведения презентаций и конференций.

Тел. администратора 33-17-74, тел. секретаря 33-16-16

Все для комфортной жизни!

Эксклюзивные наборы для сауны.
Халаты из Польши, Турции.
Магазин «Поворот», 2 эт., торговый центр 9 м-на.

Отведи семью в "Русскую баню"!

ЗАЛЕТ С КОМАНДИРОВ

главпочтамт, а/я № 13, или приносите в редакцию газеты "Суть" на ул. Волжскую, 74а.

Победителей ждут призы от спонсора конкурса ЗАО "Химэкс-сервис" (гостиница "Балаково"). Гостиничный комплекс предлагает широкий спектр услуг: 1-, 2-местные номера, номера люкс, "свадебный номер", бар, дискотеку, сауну, ресторан и конференц-зал для проведения презентаций и конференций.

Тел. администратора 33-17-74, тел. секретаря 33-16-16

Все для комфортной жизни!

Эксклюзивные наборы для сауны.
Халаты из Польши, Турции.
Магазин «Поворот», 2 эт., торговый центр 9 м-на.

Отведи семью в "Русскую баню"!

У вас и у вашей семьи есть шанс отдохнуть с комфортом и набраться бодрости и здоровья! Для этого вам нужно всего лишь вырезать купон и прислать его в редакцию газеты "Суть".
ПРИЗ – посещение всей семьей "Русской бани" по ул. Комарова, 63а – ждет вас, так что спешите!!!
Внимание! Если к купону вы приложите занимательную банную историю, произошедшую с вами или вашими друзьями, то ваш купон умножается на 10, и шансов выиграть у вас гораздо больше!

Ф._____
И __ __
О
конт. тел. _____

Купоны присылайте по адресу 413840, Балаково, Г/П, а/я-13 или приносите по адресам: ●ул. Волжская, 74А, 3 мкр. ("РГ "Суть") ●ж/т, ТЦ "Альянс", 1 этаж, зал "Твоя копейка", с 10 до 18 ч., вых.-вс ●маг. "Книги", 6 мкр., правый зал, с 10 до 18, вых.-сб., вс

СПЕШИТЕ ЗАНЯТЬ СВОЕ МЕСТО!

Примите участие в розыгрыше мягкой мебели от магазина **«Мебель»**! Заполните купон и принесите его в торговый дом **«Гриф»** (Гагарина, 58), или в редакцию газеты "Суть" (ул. Волжская, 74,а) до 1-го января, или вышлите по почте (г. Балаково, г/п, а/я13) до 29-го декабря. Розыгрыш приза состоится 8-го января в 14 часов в магазине **«Мебель»** (проезд автобусами №№ 3, 9,20, 22 до остановки «Гриф»). СПЕШИТЕ! КОМФОРТНОЕ МЕСТО ПУСТЫМ НЕ БЫВАЕТ! На розыгрыш приза – **дивана-экспресс** – приглашаются все участники конкурса и их группы поддержки!

Купон розыгрыша

Ф. И. О. _____

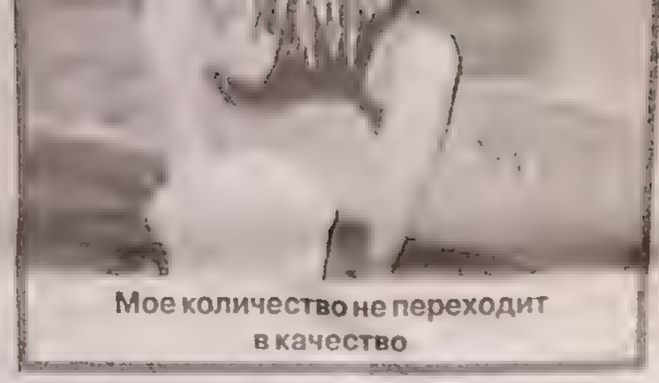
Адрес: _____

Конт. телефон: _____

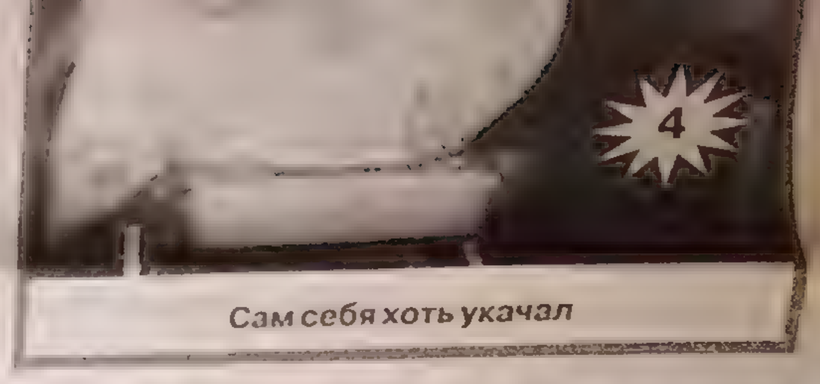
Магазин предлагает фабричную мебель в широком ассортименте: стенки, горки, спальни, прихожие, кровати, шкафы, мягкую мебель. Магазин **"Мебель"** работает за наличный и безналичный расчет, а также в кредит.

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ ДО 30 ДЕКАБРЯ.

Магазин работает без выходных и перерыва. Конт. тел. 44-00-13



Мое количество не переходит в качество



Сам себя хоть укачал

ЗАЛЕТ С КОМАНДИРСКОЙ ТЕЩЕЙ

Я проходил срочную службу в Западной группе войск в Германии в городе Магдебург. Мы охраняли вещевой склад армии. Ребята несли службу через день. А я возил начальника части – капитана Петрова, очень вредного мужика.

На территории части была устроена гарнизонная банька. В пятницу, после трудовой недели, мылись под душем солдаты, а в субботу в бане топилась сауна для офицерских семей. Офицеры и прапорщики со своими женами успевали попариться и помыться до 11–12 часов ночи.

После офицеров жар нагретой сауны не пропадал зря. Так уж повелось: после отбоя, в нарушение всяческих запретов, 6–8 «стариков» и дембелей собирались в баньке под покровом ночи погреть свои косточки. «Тайная вечеря» сопровождалась жареной картошечкой с тушенкой и выпивкой в раздевалке.

Ждали баню и готовились к ней «деды» основательно. На случай проверки начальником караула, который сопровождал дежурного по части, была отлажена система оповещения, и все проходило гладко, без залетов.

В ту памятную летнюю ночь первыми пошли проверить, все ли в порядке в сауне, каптерщик Володя из Чарджоу и Игорь Торчинский из Черкасс – вечный «залетчик» и сиделец гарнизонной гауптвахты.

Повара в столовой ждали сигнала к выносу деликатесов, а мы в казарме – сигнала к выдвижению на помывку.

Когда «разведчики» зашли в раздевалку, все было идеально тихо. В углу висел забытый кем-то ситцевый халатик. Володя повернул назад, в казарму, с приглашением повечерять, а Игорь разделся и – бегом в парилку. Из парной привычным быстрым броском по лесенке, через бортик бассейна и – в воду! Одновременно с погружением архимедова тела в воду по ушам резанул непередаваемый звук взлетающего истребителя в сотню децибел, от которого чуть не лопнули барабанные перепонки, а сердце заледенело и булькнуло в желудок. Вынырнув, он встретился взглядом с красивыми женскими глазами, полными ужаса, и другими анатомическими подробностями тела тещи командира части, приехавшей в этот день из Союза погостить у любимого зятя...

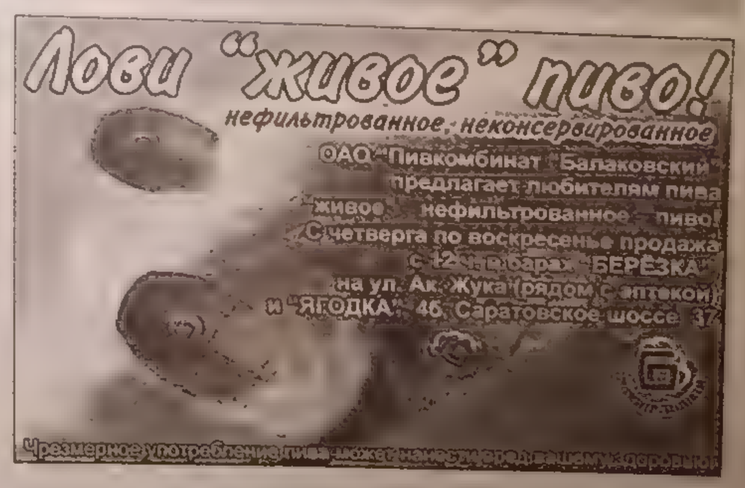
...Ночное построение на плацу всей части, поднятой по боевой тревоге, ничего не дало. Метались громы и молнии, но Игорь нас не выдал, а, отсидев на «губе» трое суток, – исчез: капитан Петров такого двойного позора перенести не смог и тихо обменял Игоря на другого солдата. А баня с тех пор стала после помывки опечатываться и сдаваться дежурному по части. Но в ней все равно мылись по ночам. Ибо русскому солдату мать родная – баня, а не командирская теща.

Иоанн КОЧУРОВ

Русская баня

- два банных отделения на дровах
- бар
- бильярд
- два бассейна
- закрытая охраняемая стоянка для машин

Тел. 22-23-39
ул. Комарова, 63а
круглосуточно, без выходных



Знакомства

Уважаемые читатели, пользующиеся услугами рубрики знакомств! Просим вас присылать купоны ваших объявлений в адрес редакции с указанием номера паспорта (эти данные печататься не будут). За ответами (заранее осведомившись об их наличии по тел. 66-51-00. Строго с 10.00 до 11.00 и с 17.00 до 18.00) необходимо приходить в редакцию в рабочие дни с 10 до 11 и с 17 до18 часов с паспортом. Желающие познакомиться могут присылать свои письма в редакцию по адресу. ГП, в/я-13, с указанием на конверте номера заинтересовавшего их абонента. Анонимность гарантируется.

Москвич восточного происхождения, 48/176/72, без в/п и м/п, холост, поз-ся с женщиной до 40 лет. Написавшим отвечу о себе подробнее. Балаково-19, а/я-6.

Поз-сь с порядочным, самостоятельным мужчиной без в/п для встреч и более. О себе: 47/158/58, без в/п, приятной внешности. Балаково-20, а/я-21.

Молодой человек, 25/180/74, приятной внешности, с ч/ю, в/о подарит свое сердце милой, симпатичной девушке, можно с ребенком, для серьезных отношений. 413724, г. Пугачев, УШ-382/4, отр. 2, Капицин Алексей.

Интересная женщина, 47/167/66, не спонсор, ведет ЗОЖ, поз-ся с неполным мужчиной. Балаково-20, а/я-7.

Армянин, 29/178/75, желаю найти женщину, которая ответит мне несмотря на то, что я нахожусь за колючей проволокой. г. Пугачев, УШ-382/4, 6 отряд, Керокосян А. А.

аб. 909: женщина, 63/172, из села поз-ся с порядочным мужчиной 60-70 лет, без в/п и ж/п для совместной жизни. Адрес в редакции.

Живая вода, живая музыка - кафе "Блюз" Тел. 32-08-54

аб. 1000: ищу порядочного мужчину без особых проблем. О себе: 33/174, очаровательная.

аб. 1001: поз-сь с порядочным мужчиной своего возраста или немного моложе для нечастых встреч. О себе: 57/164/70.

аб. 1021: ищу девушку 18-25 лет, представительницу знаков Огня, светлоглазую, красивую, умную, свободную, сексуальную для нечастых обжигающих встреч

аб. 1039: женщина, 66/166/71, без м/п и ж/п, порядочная, приятной внешности поз-ся с мужчиной 60-65 лет, ростом 175 см, плотного телосложения, порядочным, приятной внешности, без в/п, для серьезных отношений.

аб. 1051: поз-сь с обеспеченным мужчиной, приятной внешности, средних лет для надежных, продолжительных отношений. О себе: за 30, 164/65.

аб. 1053: поз-сь с женщиной, живущей в городе или селе. Мне 66/157, без в/п.

аб. 1070: свободная, порядочная женщина, 45/170/80 ищет мужчину не старше 45 лет для серьезных отношений.

аб. 1073: женщина 50 лет желает поз-ся с мужчиной, близким по возрасту и старше. Работаю, остальное при встрече.

аб. 1084: молодой человек, 28/178, поз-ся с привлекательной девушкой 20-28 лет для дружбы и более.

ПРАЗДНИК!
Оформление Новогодних праздников, юбилеев, школьных и детских праздников воздушными шарами, гелевыми цепочками, бумажными гирляндами.
Праздничные аксессуары: шары, приколы, сюрпризы, флаги, подарки, маски, колпаки.
тел.: 8-927-229-55-13, 8-927-224-12-62, 64-36-10

аб. 1097: напиши мне, одинокий мужчина, и мы вместе доживем наш остаток жизни. Вдова, 67 лет.

аб. 1099: мужчина, 57/174/78, без м/п и ж/п желает поз-ся с самостоятельной женщиной.

аб. 1112: мужчина, 43/176/71, поз-ся с неполной женщиной без в/п и м/п, которая уважает семейный уют. Только для серьезных отношений.

аб. 1113: для создания семьи поз-сь с одиноким, серьезным, работающим мужчиной, не судимым, непьющим, близким по возрасту. Мне 41 год, без в/п, скромная, порядочная

аб. 1114: надеюсь встретить надежного, самостоятельного мужчину для серьезных отношений. Мне, 36/158, без в/п, скромная, порядочная.

аб. 1115: женщина поз-ся с мужчиной до 40 лет, желательно обеспеченным.

аб. 1116: интересный мужчина, 40/176/80, без м/п, есть жилье, работаю, поз-сь с женщиной.

аб. 1117: поз-сь с молодым, умным и порядочным человеком, без м/п, для серьезных отношений. О себе: 23/167/62, симпатичная, порядочная.

аб. 1118: вдова 65 лет желает поз-ся с вдовцом до 70 лет для совместной жизни.

аб. 1119: парень, 21/169, без ж/п, поз-ся с девушкой не старше 23 лет, ростом не выше 165 см для создания семьи, ребенок не помеха.

Для тех, кто мечтает изменить жизнь к лучшему
СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ ПО ИНТЕРНЕТУ
www.suty.ru
Ваше фото с анкетными данными разместим

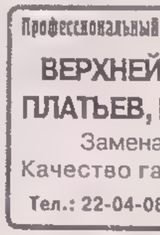
СВАДЬБА
Коллекция свадебных нарядов
от 1500 до 10000 руб
Украшение свадебного кортежа
Трнавская, 10 (за администрацией) ул. Ленина, маг. «Ирина» ост. «Новинка»
Тел. 30-30-54

АТЕЛЬЕ «КАРИНА»
Пошив и ремонт всех видов мужской и женской одежды из натуральной кожи и меха. Вышивка, изготовление цветов из ткани
Тел. 44-22-20

Профессиональный пошив и реставрация
ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ, ПЛАТЬЕВ, КОСТЮМОВ
Замена молний.
Качество гарантируется.
Тел.: 22-04-08, 8-927-120-30-

"Леди-стиль"
Новый салон женской одежды
маг. "Одежда" правое крыло

Дед Мороз и Снегурочка поздравят Вас или Вашего ребенка С НОВЫМ ГОДОМ! 35-67-67


СВАДЕБНЫЙ САЛОН "Ассоль"
Новые поступления свадебных и вечерних нарядов!
гост. "Балаково", к. 107

«Маленький гений»
Студия раннего развития детей 3-6 лет
Драмтеатр, 2 этаж
Тел.: 30-19-00, 44-48-16

Познакомьтесь по телефону

Уважаемые читатели! Ваши звонки наш оператор принимает с 18.00 до 22.00. С 18.00 до 20.00 – сообщения для абонентов, с 20.00 – до 22.00 – информация абонентам и прием объявлений.

Внимание! Звонить только в пятницу с 18⁰⁰ до 22⁰⁰ по тел. 22-61-99. Убедительно просим абонентов, оставивших сообщения, звонить и узнавать номера телефонов позвонивших им.

аб. 1754: женщина, 45/150/62, привлекательной внешности желает поз-ся с мужчиной, близким по возрасту, без м/п.

аб. 1755: мужчина без м/п поз-ся с женщиной 30-60 лет для интимных встреч.

аб. 1756: мужчина, 68/175/79, без проблем, поз-ся с женщиной, покладистой по характеру, хорошей хозяйкой, одинокой и неполной, до 60 лет для совместной жизни.

аб. 1757: женщина, 50/168/60, стройная, поз-ся с мужчиной, близким по возрасту, без м/п.

аб. 1758: симпатичный парень 23 лет поз-ся с девушкой не старше себя, дети помехи не создадут.

аб. 1759: общительная, приятной внешности женщина, 52/164, без ж/п и м/п, желает поз-ся с порядочным мужчиной, близким по возрасту, для серьезных отношений.

аб. 1760: порядочная женщина, 37 лет, без в/п, м/п, есть ребенок, желает поз-ся с са-

аб. 1770: молодая, свободная женщина, 33/171, привлекательной внешности будет рада знакомству с умным, надежным, порядочным мужчиной до 40 лет для проведения Нового года и более.

аб. 1771: одинокая женщина, 53/164, приятной внешности, без в/п, проблема одна – нет рядом надежного друга.

аб. 1772: свободная, порядочная женщина, 44/156, желает поз-ся с мужчиной без в/п и ж/п, близким по возрасту.

аб. 1773: интересная женщина, 42/165/57, будет рада знакомству с достойным, состоявшимся мужчиной для серьезных отношений.

аб. 1774: одинокий, очень скромный мужчина, 41/180, рабочий, имеет постоянную работу, небольшую ж/п, поз-ся с женщиной 30-40 лет, для серьезных отношений на ее

себе: 33/174, очаровательная.

CD по вкусу

Школа №28 CODA 9 м-он

Приз – любой диск на выбор!

Ответы на конкурс можно сообщить ТОЛЬКО в четверг по тел. 226-199 с 14 до 18 час.

Все ваши ответы будут сложены в барабан, и в пятницу в 16.00 один из них – победный – будет вытащен. На розыгрыш приглашаются все желающие.

Назовите того, кто на фото:

Ответ предыдущего конкурса: российская киноактриса Олеся Судзиловская. Победителем стал Антон Надеев. Приглашаем Антона в редакцию за призом (предварительно позвони 66-51-00).

Спонсор конкурса – музыкальный магазин "CODA" – предлагает покупателям музыкальные, игровые диски и CD-фильмы.

аб. 1116: интересный мужчина, 40/176/80, без м/п, есть жилье, работаю, поз-сь с женщиной.

аб. 1117: поз-сь с молодым, умным и порядочным человеком, без м/п, для серьезных отношений. О себе: 23/167/62, симпатичная, порядочная.

аб. 1118: вдова 65 лет желает поз-ся с вдовцом до 70 лет для совместной жизни.

аб. 1119: парень, 21/169, без ж/п, поз-ся с девушкой не старше 23 лет, ростом не выше 165 см для создания семьи, ребенок не помеха.

аб. 1120: вдова 67 лет, добрая, серьезная поз-ся с серьезным, добрым мужчиной до 70 лет для общения по телефону.

аб. 1121: абонент № 1018, который назначил встречу В. И. у здания администрации 28.11. в 14 ч., Вам отправлено письмо на ГП до востребования.

аб. 1122: надеюсь встретить достойного мужчину 37-45 лет. О себе: 39/165/59, внешность и интеллект в норме.

аб. 1123: девушка 15 лет поз-ся с порядочным парнем 15-19 лет. О себе: 15/156/44.

аб. 1124: разведенная женщина, 55/158/65, желает поз-ся с одиноким мужчиной, высоким, без в/п для создания семьи. Пусть встретятся два человека, чтоб быть вместе.

аб. 1125: мужчина, 34/180, поз-ся с неполной женщиной для серьезных отношений.

аб. 1126: мужчина, 36/175, поз-ся с женщиной, близкой по возрасту.

аб. 1755: мужчина без м/п поз-ся с женщиной 30-60 лет для интимных встреч.

аб. 1756: мужчина, 68/175/79, без проблем, поз-ся с женщиной, покладистой по характеру, хорошей хозяйкой, одинокой и неполной, до 60 лет для совместной жизни.

аб. 1757: женщина, 50/168/60, стройная, поз-ся с мужчиной, близким по возрасту, без м/п.

аб. 1758: симпатичный парень 23 лет поз-ся с девушкой не старше себя, дети помехи не создадут.

аб. 1759: общительная, приятной внешности женщина, 52/164, без ж/п и м/п, желает поз-ся с порядочным мужчиной, близким по возрасту, для серьезных отношений.

аб. 1760: порядочная женщина, 37 лет, без в/п, м/п, есть ребенок, желает поз-ся с самостоятельным и материально обеспеченным мужчиной для создания семьи.

аб. 1761: мужчина, 52/171/70, одинокий, без ж/п, работает, желает поз-ся с хозяйственной, самостоятельной и порядочной женщиной 40-50 лет.

аб. 1762: мужчина 44 лет не знает, где встретить Новый год. Ваши предложения.

аб. 1763: дама, 44/163/69, без ж/п, м/п, в/о, желает найти друга до 45 лет с в/о, ростом не ниже 176 см. Пьющих не беспокоить.

аб. 1764: общительная, бескорыстная, внешне приятная женщина, ведущая ЗОЖ, в/о, 48/152, сред. полноты желает поз-ся с самостоятельным мужчиной для серьезных отношений.

аб. 1765: молодая семейная пара поз-ся с девушкой для интимных отношений.

аб. 1766: порядочная женщина, 62/168, приятной внешности, доброго нрава поз-ся с одиноким мужчиной без в/п.

аб. 1767: дама, 48/170, порядочная, самостоятельная, без в/п и ж/п, поз-ся с самостоятельным, свободным мужчиной без в/п и ж/п, 40-50 лет.

аб. 1768: женщина, 55/165, живу в селе, свой дом, хоз-ва нет, ищу мужчину для серьезных отношений.

аб. 1769: еще молодая, с привлекательной внешностью, зеленоглазая брюнетка желает поз-ся с мужчиной без в/п и м/п для дружбы и более.

аб. 1771: одинокая женщина, 53/164, приятной внешности, без в/п, проблема одна – нет рядом надежного друга.

аб. 1772: свободная, порядочная женщина, 44/156, желает поз-ся с мужчиной без в/п и ж/п, близким по возрасту.

аб. 1773: интересная женщина, 42/165/57, будет рада знакомству с достойным, состоявшимся мужчиной для серьезных отношений.

аб. 1774: одинокий, очень скромный мужчина, 41/180, рабочий, имеет постоянную работу, небольшую ж/п, поз-ся с женщиной 30-40 лет, для серьезных отношений на ее территории.

аб. 1775: приятная женщина, 52/163/70, желает поз-ся с интересным мужчиной для серьезных отношений на своей территории.

аб. 1776: мужчина, немного за 30, рост 180 см, поз-ся с симпатичной, стройной женщиной до 40 лет, без ж/п и м/п, для нечастых встреч, возможны серьезные отношения.

аб. 1777: парень поз-ся с парнем.

аб. 1778: молодой человек 21 года поз-ся с красивой девушкой для серьезных отношений

ВСЕ ЛУЧШЕЕ ДЛЯ ВАШЕЙ СВАДЬБЫ
в Центре "Василиса"

Платья от 2900 до 6500 руб.
Веночки от 130 до 250 руб.
Фата от 140 до 590 руб.
Перчатки от 100 до 450 руб.
Бижутерия от 60 до 700 руб.

г. Балаково, ул. Минская, 8 (за маг. "Башмачок")
тел.: 22-64-96
с 10.00 до 19.00 часов, воскресенье до 15.00 часов

«ТВ БИНГО ШОУ»

Бинго

221-й тираж от 13.12.2004 г.

Выпали номера: **55, 86, 13, 31, 75, 33, 38, 80, 54, 20, 10, 64, 34, 81, 08, 24, 60, 28, 22, 44, 14, 03, 56, 21, 90, 48, 06, 42, 11, 16, 37, 58, 19, 83, 23, 32, 39, 62, 52, 78, 01**

Приз Джек-пот не разыгран – 29 149 917 руб.

Первый приз «Бинго»–№ 221-0115532, г. Екатеринбург – 1 012 735 руб.

Второй приз (14 номеров из 15) – 8 510 руб.

Третий приз (13 номеров из 15) – 606 руб.

Дополнительные розыгрыши:

Розыгрыш по **пяти** последним цифрам номера билета: **08374, 76415** – 35 743 руб.

Розыгрыш по **четырем** последним цифрам номера билета: **4053, 6701** – 4 964 руб.

Розыгрыш по **трем** последним цифрам номера билета: **257, 374, 546, 816, 930** – 213 руб.

Розыгрыш по **двум** последним цифрам номера билета: **17, 33, 35, 40, 48, 58, 79, 89, 94, 96** – 60 руб.

Приз «Три шара» в размере 122 руб. выиграли билеты, в одной из трех игровых комбинаций которых совпали следующие номера: **07, 18, 66**

РУССКОЕ ЛОТО

Тираж №531 от 11.12.2004 г.

1 – 25, 15, 36, 70, 2, 37, № 0595522, г.Самара – **56.000 руб.**
2 – 80, 32, 24, 52, 63, 31, 19, 69, 11, 49, 60, 43, 83, 44, 88, 67, 48, 59, 62, 5, 51, 78, 17, 21, 84, 10, 29, 42, 45, 81, 38, 82, 61, 90, 55, 54, 41, № 0987959 г. Благовещенск – **84.017 руб.**
3 – 86, 50, 47, 6, 26, 79, 23, 72, 73, 1, 87, 57, 27, 71, 68, 75, 39, 20, 4, № 1009129, г. Москва – **102.000 руб.**

4 – 64, 22, 74 – 100.000 руб.
5 – 89 – 70.000 руб.
6 – 77 – 44.872 руб.
7 – 3 – 24.000 руб. – компьютер
8 – 53 – 10.000 руб. – видеокамера
9 – 14 – 7.000 руб.
10 – 40 – 5.000 руб.
11 – 85 – 3.000 руб.
12 – 56 – 3.719 руб.
13 – 13 – 1.558 руб.
14 – 65 – 1.058 руб.
15 – 7 – 491 руб.
16 – 46 – 400 руб.
17 – 18 – 195 руб.
18 – 76 – 154 руб.
19 – 34 – 88 руб.
20 – 12 – 86 руб.
21 – 66 – 75 руб.
22 – 9 – 73 руб.
23 – 28 – 71 руб.
24 – 35 – 70 руб.

«ТЫ-ЩУ» выиграли билеты, которые содержат все 7 чисел: **37, 41, 4, 66, 9, 28, 35.**
Джек-пот – **2.637.029 руб.**
Невыпавшие числа: **8, 16, 30, 33, 58.**

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ

332-й тираж от 11.12.2004 г.

Аптека Золотой ключ

1 – 54, 33, 7, 32, 28, 46 – №00676185, г Тюмень – 100.000 руб.
2 – 75 68, 66, 85, 50, 22, 35, 82, 15, 78, 52, 37, 24, 53, 39, 61, 18, 63, 90, 16, 9, 88, 27, 45, 19, 25, 42, 44, 67, 41 – №00797581, г. Калуга – 200.000 руб.
3 - 38, 23, 73, 11, 89, 40, 80, 26, 30, 17, 58, 13, 36, 1, 4, 12, 69, 74, 21, 77, 29, 70, 56, 8, 49, 79, 84 – №01088667, г. Владивосток – 300 000 руб.

4 – 59 – 5.000 руб.
5 – 65 – 1.500 руб
6 – 57 – 750 руб
7 – 83 – 400 руб.
8 – 55 – 337 руб.
9 – 64 – 287 руб.
10 – 10 – 246 руб.
11 - 5 - 212 руб.
12 - 20 – 185 руб.
13 – 81 – 163 руб.
14 – 14 – 145 руб.
15 – 31 – 130 руб.
16 – 76 – 117 руб.
17 – 47 – 106 руб.
18 - 86 – 97 руб.
19 – 71 – 89 руб.
20 – 72 – 83 руб.
21 – 3 – 77 руб.
22 – 62 –72 руб.
23 –6 –68 руб.
24 – 2 – 65 руб.
25 – 43 – 63 руб
26 – 34 – 59 руб.
27 – 51 –54 руб.

Невыпавшие числа: **48, 60, 87**
В Джек-пот отчислено: **928.239 руб.**

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перелопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

МЕНЯЮ МЕНЯЮ МЕНЯЮ МЕНЯЮ МЕНЯЮ

1-комнатные квартиры:

· 1-к. кв., 14/28, 7/9, «Ярослав» и комн., 18, 3/9, уд. на 8 сем., «Олимп» – на 2-к. кв., ж/г 29-43-62, веч.

· 1-к. кв., 17/31, 2/5 кирп., балк., мет. дв., домоф. и допл. – на 2-к. кв., ср. эт. 33-94-49, веч.

· 1-к. кв., 17/33, 5/9, 9 м-не и 1-к. кв., 19/40, 1/6, 10 м-не – на 3-к. кв., ср. эт., 9 м-не. 33-05-80.

· 1-к. кв., 18/30, 4 м-не – на 2-к. кв., 4 м-не и допл., кроме 5 эт., без посредн. 32-53-38.

· 1-к. кв., 18/30, 4/5 кирп., ж/г и 1-к. кв., 18/33, 2/9 кирп., 46 м-не – на 3-к. кв., ж/г. 66-92-67.

· 1-к. кв., 18/30, 4/5 кирп., Минская – на равноц., ж/г. 44-35-66.

· 1-к. кв., 18/31, 2/4, Титова и допл. – на 2-к. кв., кроме 2-46 м-нов. 8-905-328-50-26.

· 1-к. кв., 18/32, 2/5 кирп. дома, 6 м-не, ремонт, б/б – на 1-к. кв., 19 м², ср. эт., нов. м-нах с допл. 33-79-93.

· 1-к. кв., 18/35, 10/12 кирп. дома, лодж., «Олимпии» – на 2-к. кв., «Олимпии». 35-07-63, с 18 ч.

· 1-к. кв., 19, 1/9, 10 м-не – на 2-к. м/м, без посред. 37-54-27.

· 1-к. кв., 19, 6/9, тел., балк. заст., домоф., 6 м-не – на 2-к. кв., кроме кр. эт., без допл. 32-19-52.

· 1-к. кв., 19, 8/9, 10 м-не и допл. – на 2-к. кв., нов. м-нах, кроме м/с и общеж. 32-44-00, веч.

· 1-к. кв., 19, 8/9, 9 м-не – на 2-к. м/м, нов. м-нах, без допл. 39-19-30.

· 1-к. кв., 19/36, 8/9 и допл. – на 2-к. кв., кроме кр. эт., 7, 9, 9а м-нах. 37-35-67.

· 1-к. кв., 19/37, 1/9, балк. заст., реш., 7 м-не и допл. – на 2-к. кв., нов. м-нах. 37-37-24, веч.

· 1-к. кв., 19/37, 6/9, 9 м-не и допл. – на 2-к. кв., кроме кр. эт. 37-23-58

· 1-к. кв., 19/37, 8/9, кирп., 5а м-не и допл. – на 2-к. кв., 27-28 з

· 1-к. кв., 19/37, 9/9, кирп., балк., 5а м-не – на 2-к. кв., кроме кр. эт. 37-22-

· 1-к. м/с, 13/28, 1/9, ж/г и допл. – на 2-к. кв., 5-эт. доме, ж/г. 35-63-60.

· 1-к. м/с, 13/30, 5/9, тамб., домоф. – на 2-к. кв., ж/г. 35-06-97.

· 1-к. м/с, 17, 8/9, 5а м-не – на 2-к. кв. 32-30-97.

· 1-к. м/с, 17/28, 3/5, тамб., 6 м-не – на м/с, ж/г. 8-927-627-27-13.

· 1-к. м/с, 17/28, 4/5, прив., 4 м-не и комн., 14/19, 2/5, прив., ч/уд., 4 м-не – на 2-к. кв., ж/г или нов. м-нах. 63-00-98.

· 1-к. м/с, 18/24, 7/9 и комн., 15/20, 2/5, ч/уд., ванна, пол-ки № 3, или допл. 200 т. р. – на 2-к. кв. 44-60-65.

· 1-к. м/с, 18/28, 3/5 кирп., 6 м-не – на 2-к. кв., нов. м-нах. 39-19-68.

· 1-к. м/с, 19, 8 эт., 5а м-не – на м/с, 12, нов. м-нах, допл. 37-16-83.

· 1-к. м/с, 19/33, 2 эт., 4 м-не, Вокзальной и допл. – на 2-к. кв. 63-09-71.

· 1-к. м/с, 19/37, 6/9 кирп., балк. заст., мет. дв., 10 м-не и допл. – на 1-, 2-к. кв., нов. м-нах, кроме кр. эт. 64-16-64, веч.

· м/с, 14, 9/9, лодж., тамб., 5а м-не – на 2-к. кв. 32-33-67.

2-комнатные квартиры:

· 2- и 1-к. кв. – на 3- или 4-к. кв. 66-12-63.

· 2-к. «клоп.», ч/уд., АОГВ, вода, сарай, уч-к, Дзерж. – на комн. или м/с. 29-02-81.

· 2-к. кв. – на 3-к. кв., ж/г. 35-07-45.

· 2-к. кв., 10 м-не – на две 1-к. кв. 33-74-37.

· 2-к. кв., 24/36, 3/4, ж/г – на две комн. 44-67-59.

· 2-к. кв., 24/40, 2/5, б/б, 3 м-не и допл. – на 2-к. кв., больш. площ., 4 м-не. 37-52-06.

· 2-к. кв., 24/42, 3/9, б/б, 10 м-не – на 1-к. кв. и допл. 37-32-52.

· 2-к. кв., 24/44, 4/9, 10 м-не – на 3-к. кв., нов. м-нах. 33-54-80.

· 2-к. кв., 25/41, 2/5, б/б, «Мадонна» – на 1-, 2-к. кв., 5, 5а м-не, кроме верх. эт., и допл. 37-54-03.

· 2-к. кв., 29/42, 5/5

· 2-к. кв., 33, 7/9, 10 м-не. – на две 1-к. кв. 66-80-52.

· 2-к. кв., 33, 9/9, 7 м-не – на две 1-к. кв., можно в 5-эт. доме. 32-04-48.

· 2-к. кв., 33/47, 3/5 – на две 1-к. кв. или 1-к. кв. и допл. 66-04-71, с 20 ч., Таня.

· 2-к. кв., 33/52/8, 2/5, «Гриф» – на 1-к. кв. или м/с, 14-19, ж/г и допл. 44-58-43.

· 2-к. кв., 33/53, 3/9, рем., балк. заст., тамб., мет. дв., домоф. и допл. – на 3-к. кв., 2-4 эт., нов. м-нах. 37-24-80.

· 2-к. кв., 33/53, 6/9, ж/г и допл. – на 3-к. кв., 9-эт. доме, кроме кр. эт. 44-79-88.

· 2-к. кв., 33/54, 9 эт., 6 м-не – на 1-к. кв., 19 и м/с, 12-14, 9-эт. доме, нов. м-нах. 39-15-22, с 19-21 ч.

· 2-к. кв., 35/44, 1/2 кирп., ч/уд., реш., мет. дв., Дзерж. – на 1-к. кв., балк., ср. эт., допл. 35-08-48.

· 2-к. кв., 5/5, 2 м-не – на 1-к. кв., и допл. 22-41-39.

· 2-к. кв., 5/9, 46 м-не – на дом, Сазанлее. 64-40-04.

· 2-к. кв., 51 общ., 2/3, удоб., балк., б. Водников и комн., 12, общеж., ч/уд. – на 2-, 3-к. кв., ж/г. 44-35-46.

· 2-к. кв., Сарканале – на 1-к. кв., нов. м-нах, без допл. 32-03-19.

· 2-к. м/м, 24, 5/5, мет. дв., 4 м-не – на 1-к. кв., 1-3 эт. и допл. 33-35-38.

3-комнатные квартиры:

· 3-к. кв., 47/65, 4/5, 5 м-не – на две кв-ры. 8-927-168-20-91.

· 3-к. кв. – на 1-к. м/м и допл. 32-33-04.

· 3-к. кв. – на 2-к. кв. и допл. или на 2- и 1-к. кв. и наша допл. 66-02-58.

· 3-к. кв., 2 эт., балк., 4 м-не – на 2-к. м/м и комн., ч/уд. 66-50-63.

· 3-к. кв., 2/16, 46 м-не, рем, домоф., тамб. – на 2-к. кв. или дом Сазанлее, варианты. 64-10-79.

· 3-к. кв., 2/5, тел., балк., мет. дв. – на две 1-к. кв. 35-46-26.

· 3-к. кв., 2/9, 8 м-не

· 3-к. кв., 39, 1/9, 7 м-не – на две кв-ры, нов. м-нах. 33-33-95.

· 3-к. кв., 39, 1/9, 8 м-не и допл. – на 1-к. кв., 5-11 м-нах и 1-к. кв., ст. м-нах. 8-905-329-81-66.

· 3-к. кв., 39, 3/9, 8а м-не – на 2-к. м/м и 1-к. кв., нов. м-нах, кроме кр. эт. 39-14-82.

· 3-к. кв., 39, 5/9, 7 м-не – на 2-к. м/м, 7 м-не и 1-к. м/с или допл. 33-73-89.

· 3-к. кв., 39, 8/9, 10 м-не – на 2-к. кв., нов. м-нах, кроме кр. эт., и допл. 8-905-382-05-24.

· 3-к. кв., 39, 8/9, 7 м-не – на кв.-ру, 29, допл. 33-60-89.

· 3-к. кв., 39/59, 4/9, ж/г – на две 1-к. кв., кроме кр. эт. 44-74-57.

· 3-к. кв., 39/60, 2/9, 46 м-не – на 2-к. кв., и комн., удоб., кроме кр. эт. 64-34-04.

· 3-к. кв., 39/62, 1/9, балк., погреб, домоф., 9 м-не – на две 1-к. кв. 33-19-28, веч.

· 3-к. кв., 39/63, 9/9, «Октября», отл. сост. – на две 2-к. кв. 44-96-63.

· 3-к. кв., 39/64, 1/9, тел., реш., лодж. заст., мет. дв., тамб., погреб, 9 м-не – на 2-к. кв., 9 м-не и допл., кроме верх. эт. 37-49-73.

· 3-к. кв., 39/64, 9/9, тех. эт., лодж., мет. дв., домоф., Бр. Захар. – на 2-к. кв., допл. 8-906-303-94-72.

· 3-к. кв., 39/65, 7/9, 46 м-не – на 2-к. м/м, 4, 46 м-нах и допл. 64-39-23.

· 3-к. кв., 4 эт., 9 м-не – на кв-ру, 30-33, нов. м-нах, кроме кр. эт. 37-33-21.

· 3-к. кв., 4/5, 3 м-не – 2-к. кв. или 2- и 1-к. кв. 64-20-42.

· 3-к. кв., 4/5, балк. заст., рем., меб., 5 м-не – на две 1-к. кв., 5-11 м-нах. 8-905-388-88-07.

· 3-к. кв., 4/9, «Олимпии» – на 1-к. кв., 2-4/9 дома, ж/г. 35-19-59.

· 3-к. кв., 4/9, 7 м-не – на 1-к. кв., 19, или 2-к. кв., 24-30. Бульвар Роз, 11, кв. 49, до 20 ч.

· 3-к. кв., 40, 2/5, тел., лодж. – на две 1-к. кв. 32-12-75.

· 3-к. кв., 40/58, 8/9, лодж., домоф., ж/г –

· 3-к. кв., 5/5, «Колосок» – на 1-к. кв., 2, 3 м-нах и допл. 66-34-06, веч.

· 3-к. кв., 5/5, тел., рем., 3 м-не – на 2-к. кв., нов. м-нах, возм. допл. 66-54-45.

· 3-к. кв., 5/5, углов., 46 м-не – на 2-к. кв., балк., 5-11 м-нах. 33-44-11.

· 3-к. кв., 6/9, «Олимпии» – на 2- и 1-к. кв., ж/г, допл. 35-31-57, веч.

· 3-к. кв., 6/9, 11 м-не – на 3-к. кв., 3а м-не. 66-81-52.

· 3-к. кв., 6/9, 8а м-не – на 2- и 1-к. кв. 39-30-10.

· 3-к. кв., 7 эт., 8 м-не – на 2-к. кв., нов. м-нах. 33-98-61.

· 3-к. кв., 7/9, 6 м-не – на 2-к. м/м, балк. и допл., 5-11 м-нах. 33-26-08.

· 3-к. кв., 8/9, встав., 9 м-не – на кв-ру, меньш. площ. 37-31-27.

· 3-к. кв., 8/9, встав., домоф., 11 м-не – на 2- и 1-к. кв. 8-927-624-65-62.

· 3-к. кв., 9 эт., 9 мкр. – на две 1-к. кв. 33-16-62.

· 3-к. кв., 9/9, лодж. заст., мет. дв., тамб., домоф., 8 м-не – на варианты. 22-24-40.

· 3-к. кв., встав. – на дом, городе, Ивановке, Натальине. 39-23-53, веч.

· 3-к. кв., ж/г – на 2-к. кв., ж/г, 9-эт. доме, без посредн, по догов. 46-02-53.

· 3-к. кв., тел., теплосчетч., домоф., 11 м-не – на 2-к. кв. 39-25-56.

4-комнатные квартиры:

· 4-к. кв., 2/5, балк. заст., ж/г – на 2-к. кв., и допл. или «клоп.», ж/г. 29-37-30.

· 4-к. кв., 42, 3/5, тел., балк., мет. дв. – на 2-к. м/м, 23-25 и м/с или допл. 66-12-98.

· 4-к. кв., 44/60, 5/5 кирп., тел., мет. дв. – на 2-к. кв. и комн. или допл. 32-50-24, веч.

· 4-к. кв., 45/61, 5/5, прив., с/уз. разд., мет. дв. – на 2-к. кв. и допл. Шевченко, 101, кв. 14.

· 4-к. кв., 45/63, 5/5, прив., тел., с/уз.

квартиры, комнаты:

· комн., «Светлане», 1 м-не и допл. – на 1-к. м/с и допл., нов. м-нах. 33-45-19, веч.

комн., 14/18, 2/5, ч/уд., Комарова – на благ. жилье. 8-903-475-56-63.

· комн., 16, и комн. 13, 6 м-не – на варианты. 39-09-21.

· комн., 17, 7 эт., прив., уд. на 8 сем., мет. дв. – на комн., Комарова. Пр. Героев, 1, кв. 218.

· комн., 17, уд. на 8 сем. и допл. – на комн., благ., или кв-ру. 29-04-32.

· комн., 17/22, 1/9, благ., ж/г – на 1-к. кв., с допл. 22-13-19 (раб.).

· комн., 18, 2/9, ж/г и допл. – на 2-к. кв., 5-эт. доме, СШ-20, техникума, «Б.-Банка». 44-43-14.

комн., 22, 1/2, ж/г и допл. – на 1-к. кв. 64-34-25.

дома, коттеджи:

· 1/2 коттеджа, Элеваторе – на 2-, 3-к. кв. 32-11-34, веч.

· дом, 40/57, АОГВ, баня, постр. – на 1-, 2-к. кв., городе. СРОЧНО! Трнавская, 36/6, кв. 27.

· дом, 63, газ, вода, гараж, погреб – на 2- и 1-к. кв. или 3-к. кв. 37-28-01.

· дом, 80, 46 м-не, газ, гор. вода, гараж, 8 сот. – на 2-, 3-к. кв., нов. м-нах и допл. 64-12-24.

· дом, АОГВ, газ. отопл., слив, гараж, баня, постр., 6 сот. – на 1- или 2-к. кв., нов. м-нах или Дзерж. 46-85-85.

· дом, деревне и допл. или авто – на жилье в городе. 35-34-25.

· дом, деревне, кирп., постр., 10 сот. – на комн. 37-29-02.

· дом, Дзерж. – на 3-к. кв. 46-80-61.

· дом, с/г, АОГВ, тел., постр. – на 3-к. кв. 8-927-627-17-09.

· дом, Сазанлее, 44, АОГВ, тел., вода, слив, уч-к, 6 сот. – на

Заветное – на Балаково. Коттедж, 2 этажн., баня, летняя кухня, скважина, сараи – на жилье. 8-927-628-19-88.

· Заветное, Вольск. р-на – на Балаково. Дом, газ, баня, гараж, 14 сот. – на 3-к. кв. 44-05-17.

Заволжский – на Балаково. 2-к. кв., участок – на комн., ч/уд., без доплаты. 37-04-65.

· Кормежку – на Балаково. Дом, 36/72, баня, гараж, постройки – на 1-комн. кв. 65-54-24.

· Куликовку – на Балаково. Дом – на жилье. 44-08-80.

· М. Быковку – на Балаково. Дом, 54, деревянный, АОГВ, вода в доме, 6 сараев, 25 соток – на кв-ру. М. Быковка, Центральная, 31.

· М. Быковку – на Балаково. Дом, 6х8, 2-эт., 1-эт. тепл., 6 кирп. сараев, баня, газ. отопл. – на 2-к. кв. 44-60-72, 44-30-83.

· Малое Перекопное – на Балаково. Дом, газ, тел., с/уз., постр., огород, сад – на 2-к. кв. 65-49-46.

· Маянгу – на Балаково. Кв-ру, 73 – на жилье. 63-02-55.

· Н. Елюзань – на Балаково. Дом, газ, вода во дворе – на жилье. 44-32-81.

· Натальино – на Балаково. Дом – на 2-к. м/с. 65-56-52.

· Новокузнецк, Кемер. – на Балаково. 1-комн. кв., приватизирована. – на равноценную. Минская, 13, кв. 26.

· Новониколаевку – на Балаково. 3-к. кв., 71, 3-комн., все удобства, газ, тел., лоджия, подвал, постр., уч-к – на 2-, 3-к. кв. 65-26-44.

· Новополеводино – на Балаково. Коттедж, 75, 3-комн., газ, удоб.,

ЖАЛЮЗИ
АЛЮМИНИЕВЫЕ, ТКАНЕВЫЕ, ПЛАСТИКОВЫЕ
РОЛЬСТАВНИ
НА ДВЕРНЫЕ, ОКОННЫЕ И ГАРАЖНЫЕ ПРОЕМЫ
• ул. Ленина, 60 маг. "Мечта"
• рынок 9 мкр. 2 этаж маг. "Апельсин"
Т. 46-07-05

ПРОДАЮТСЯ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ,
все коммуникации.
Транспортная, 5

САЛОН ЖАЛЮЗИ
Объявляет предновогодние СКИДКИ
Подари себе комфорт!
ул. Минская, 16, т. 66-55-80

МЕНЯЮ
2-комн. квартиру, 33/47, 3/5, кирп. дома, балкон, 4 мкр-не – на 3-комн. квартиру, или продам.
Тел. 22-86-81

Эталон ЖАЛЮЗИ
Предпраздничные СКИДКИ!
ул. Минская, 23 "Бализ"
тел. 303-727

• Газификация жилых домов и летних кухонь.
• Отопление, водопровод, канализация любой сложности.
• Изготовление проектов.
• Реализуем отводы d=45, 57, 76, 89
• Услуги экскаватора-бульдозера.
• При необходимости доставка газового оборудования.
• Сдаются в аре

1-к. кв., 19/36, 8/9 и допл. – на 2-к. кв., кроме кр. эт., 7, 9, 9а м-нах 37-35-67.

1-к. кв., 19/37, 1/9, балк. заст., реш., 7 м-не «Юлия» на 2-к. кв., нов. м-нах 37-37-24, веч.

1-к. кв., 19/37, 6/9, 9 м-не и допл. – на 2-к. кв., 33, 9 м-не, кроме кр. эт. 37-21-98.

· 1-к. кв., 21/32, 8/9, домоф., 3 м-не и допл. – на 2-к. кв., 27-28, 3 м-не, кроме кр. эт. 22-17-79, с 17-22 ч.

· 1-к кв., 3 м-не – на 2-к. кв. и допл. 22-42-96.

· 1-к. кв., 33, 9/9, ж/г – на кв-ру, 2, 4 м-нах и допл. 22-38-81.

· 1-к. кв., 8/9, лодж., АК-1180 – на равноц., «Октября», ст. пожарки, Пролетарск. 35-12-82.

· 1-к. кв., и комн., ч/уд. – на 2-, 3-к. кв., или дом. 33-09-65.

· 1-к. м/с, 12/33, 3/9, тел., лодж. заст., домоф., 5а м-не и допл. – на 2-к. кв. или 2-к. м/м, балк. 37-38-95, с 20 ч.

· 1-к. м/с, 12/33, 9/9, тел., лодж. заст., 9 м-не и допл. – на 2-к. м/м, нов. м-нах 39-01-21.

· 1-к. м/с, 13, 8/9 кирп., балк. заст., мет. дв., СШ-25 и допл. 50 т. р. – на 1-к. кв., нов. м-нах, 5-эт. доме. 32-40-11.

· 1-к. м/с, 13/28, 1/9, допл. – на 1-к. кв., 9-эт. доме или 2-к кв., в 5-эт. доме. 35-63-60.

· 1-к. м/с, 13/28, 1/9, приват., лодж. заст., реш., тамб., домоф., 7 м-не и допл. – на 2-к. кв., 24, 5-эт. доме. 8-927-102-73-85.

· 2-к. кв., 24/40, 2/5, б/б, 3 м-не и допл. – на 2-к. кв., больш. площ., 4 м-не. 37-52-06

2-к кв., 24/42, 3/9, б/б, 10 м-не – на 1-к кв. и допл. 37-32-52.

· 2-к кв., 24/44, 4/9, 10 м-не – на 3-к. кв., нов. м-нах 33-54-80

· 2-к. кв., 25/41, 2/5, б/б, «Мадонна» – на 1-, 2-к. кв., 5, 5а м-не, кроме верх. эт., и допл. 37-54-03.

· 2-к кв., 29/42, 5/5 – на 1-к кв., 2-4 м-нах 64-38-10

2-к кв., 30/44, 5/5 – на 2-к. кв., 9-эт. доме. 32-37-59.

· 2-к кв., 30/47, 3/5, гимн. № 1 – на 2-к кв., меньш. площ., кроме кр. эт., в том же р-не и допл. 46-08-94

2-к. кв., 30/55, 1/9, лодж., рем., погреб, реш., 46 м-не – на 3-к. кв., ср. эт., 9-эт. дома 64-33-17.

2-к кв., 31, 1/5, реш., мет. дв., домоф., 5 м-не – на 1-к м/м и допл. 39-16-16.

2-к. кв., 31, 4/5, пол-ка № 6 и допл на 2-к кв., 33, сред. эт., 9-эт дома. 35-09-69, 8-927-622-55-88

2-к. кв., 31/44, 3/5, 3 м-не – на 2-к кв., ж/г. 44-64-90.

2-к кв., 31/45, 2/5 кирп – на 3-к. кв., кроме кр. эт. 35-33-39.

· 2-к. кв., 33, 3/5, ж/г, «Гранда» – на 3-к. кв., ср. эт. 9-эт. дома, остр. части города. 35-47-54

· 2-к. кв., 33, 7/9, «Мадонны» – на 2- или 3-к. кв., СШ-25. 35-29-00, 35-02-93.

м и допл. 32-33-04.

3-к кв – на 2-к. кв и допл. или на 2- и 1-к. кв и нашл допл. 66-02-58

· 3-к кв., 2 эт., балк., 4 м-не – на 2-к. м/м и комн., ч/уд. 66-50-63.

· 3-к. кв., 2/16, 46 м-не, рем., домоф., тамб. – на 2-к кв или дом Сазанлее, варианты 64-10-79

3-к кв., 2/5, тел., балк., мет дв – на две 1-к кв 35-46-26

3-к кв., 2/9, 8 м-не на две 1-к кв., нов м-нах или 1-к кв и допл., кроме кр эт., ж/г, 33 32-52.

· 3-к кв., 3/5, 4 м-не на две 1-к кв. 39-10-91

3-к кв., 3/9, лодж. заст., мет дв., тамб., 5 м-не – на 2-к кв., ср. эт., нов. м-нах 33-29-18

3-к кв., 33/51, 3/5, б/б, углов., 1 м-не – на 1-к. кв., и комн., 18, благ., «Светлане» и допл 66-33-71

· 3-к. кв., 34/50, 4/5 кирп., прив., тел., балк., домоф., 4 м-не – на две 1-к кв., ср. эт., 1-46 м-нах 22-51-28, с 16-21 ч

3-к кв., 35/47, тел., лодж., колонка, реш., погреб, клад – на 1-к кв. и м/с 29-08-40.

3-к кв., 38/55, 1/9, 46 м-не и допл – на 2- и 1-к кв., 1-46 м-нах 64-31-60

3-к кв., 38/56, 5/9 кирп. дома – на 1-к кв и м/с, кроме кр эт., Сарканала. 22-48-76, с 18 ч

3-к кв. 38/64/10, 7/9 – на 2-к. кв и комн или допл 35-10-02

· 3-к. кв., 4/5, балк., заст., рем., меб., 5 м-не на две 1-к кв., 5-11 м-нах 8-905-388-88-07

3-к кв., 4/9, «Олимпии» – на 1-к. кв., 2-4/9 дома, ж/г. 35-19-59.

3-к кв., 4/9, 7 м-не – на 1-к. кв., 19, или 2-к кв., 24-30 Бульвар Рос 11 кв 49, до 20 ч

3-к кв., 40, 2/5, тел., лодж. – на две 1-к кв 32-12-75

3-к кв., 40, 58, 8/9, лодж., домоф., ж/г – на 2-к. кв., балк., 5-эт. доме, кроме кр. эт., ж/г, или на 2- и 1-к. кв., кроме м/с. 35-51-83.

3-к кв., 41/54, 5/5, «Дет. мира» – на два жилья. Свердлова, 56, кв. 80.

3-к кв., 44/60, 1/5 кирп., ж/г – на две 1-к кв или 1-к. кв и допл. 46-03-90.

3 к. кв., 45/61, 8/9, ж/г – на 2- и 1-к. кв или 2-к. кв и допл 44-01-57.

3-к кв., 47, 4/5, «Мадонне» – на две 1-к кв., 19-20, с балк., одну «Мадонне», другнов р-нах 44-27-52.

3-к. кв., 47/63, 5/5, 3 м-не – на 2- и 1-к. кв., мет дв., тел 22-10-24

3-к кв., 48/58/6, 3/5, тел., балк заст., «Грифа» – на 2-к м/м, ж/г и 1-к м/м или две 1-к кв и допл 35-62-46

· 3-к. кв., 48/62, 4/5 – на две 1-к. кв. 22-56-89.

3-к. кв., 48/65, 5/5, 4 м-не и комн., 14, 1/5, ч/уд., водонагрев., ванна – на две 2-к м/м. 66-28-38.

и допл. или «клоп.», ж/г 29-37-30

4-к кв., 42, 3/5, тел., балк., мет дв – на 2 к м/м, 23-25 и м/с или допл. 66-12-98.

· 4-к. кв., 44/60, 5/5 кирп., тел., мет дв – на 2-к. кв, и комн, или допл 32-50-24, веч.

4 к. кв., 45, 61, 5/5, прив., с/уз разд., мет дв., на 2 к кв и допл Шевченко, 101, кв. 14

4-к кв., 46/63, 5/5, прив., тел., с/уз разд., мет дв., балк заст – на 2-к кв., допл. 44-96-31.

· 4-к. кв., 45/71, 2/12, 46 м-не – на 2- и 1-к кв 64-19-13

4-к кв., 46/62, 4/5 кирп., балк., мет дв., хлебозавода – на 2-к кв., и м/с или допл или две 1-к. кв., кроме кр эт 22-52-44

4-к. кв., 46/75/8, 2/14, 8 м-не – на 1- или 2-к. кв., нов. м-нах, кроме крайн. эт. 33-11-22.

· 4-к. кв., 46/80, 12/12 кирп., тел., лодж. заст., тех. эт., мет. дв., тамб., домоф – на 2- и 1-к кв или на 3 жилья 32-31-37

4-к кв., 48/72, 5/14, 8 м-не – на 2-к. кв., нов. м-нах и две м/с или м/с и доплату 33-48-49

4-к. кв., 64, 3/5 – на 2- и 1 к. кв., или две 1-комн кв., одну в ж/г. 44-69-30.

5-комнатные квартиры:

5-к. кв., 68/100, 7/9, клад., 3 лодж., 46 м-не – на две 1-к кв., нов м-нах. 36-87-81.

85-85.

дом, деревне и допл или авто на жилье в городе 35-34-25

· дом, деревне, кирп., постр., 10 сот. – на комн 37-29-02

· дом, Дзерж. – на 3-к кв 46-80-61

дом, с/т, АОГВ, тел., постр. – на 3-к кв 8-927-627-17-09

дом, Сазанлее 44, АОГВ, тел., вода, слив, уч 6 сот – на кв-ру 64-35-69

иногородний обмен:

Б. Отрог – на Балаково. Дом, нов., все удоб. – на жилье 8-927-624-66-26, веч.

Балаково – на Гатчину. Ленинград 3-к. кв., 39/63, 4/9 – на варианты. 33-00-21

Балаково – на Брянск. 3-к. кв – на кв-ру. 35-09-47.

· Балаково – на Самару. 2-к. кв., рем., тел., домоф. – на 1-к. кв., можно пригород 35-46-06.

· Балаково – на санат. «Светлана», Вольск 1 к кв., 20/31 – на варианты. 44-10-94

Балаково – на Саратов 3-комн. кв., 2/9, балкон, тамб. домофон, 10 м-не – на варианты (822) 79-91-00.

Духовницкое – на Балаково. Дом, 50 м², кирп., тел., газ, вода, баня, погреб, постр., 6 сот. – на квартиру. Тел. Балакове 22-60-98, тел. Духовницком 8 273-2-23-25.

· Новокузнецк, Кемер – на Балаково 1-комн кв., приватизирована на равноценную Минская, 13, кв. 26.

· Новониколаевку – на Балаково 3-к кв., 71, 3-комн., все удобства, тел., тол., лоджия, подвал, постр., уч к – на 2, 3-к кв 65-26-44

Н-Вольводино – на Балаково Коттедж, 75,3 комн., газ, удоб., постр., 8 сот – на жилье, можно с долгом по кв./пл. 8 905 033 65-65

п. Клены, Вольского – на Балаково 1-к кв 19, балкон, ремонт, мебель на варианты 50 лет ВЛКСМ, 17, кв 96

Подсосенки – на Балаково Коттедж – на жилье 65-36-63.

Приморский, Краснод. – на Балаково, Вольск, Хвалынск 3-к кв., 50/72 – на жилье. 44-60-38

прочее:

а/м «Авиа-21», дизель, ц/мет – на экскаватор ЮМЗ или МТЗ 29-85-46, раб

ВАЗ-2108, 85 г., хор. сост. и гараж, 30 м², 46 м-не – на ВАЗ-010-012, можно неисправ. 64-39-23

Тойоту-Корона, 95 г – на Газель-тент с допл. 33-59-30

· ЦТ «Филипс», 37 см, д/у, нов. – на монитор 17", возможна доплата, нов. или б/у, отл. сост. 8-905-322-21-32.

тел. 303-727

- Газификация жилых домов и летних кухонь.
- Отопление, водопровод, канализация любой сложности.
- Изготовление проектов.
- Реализуем отводы d=45, 57, 76, 89
- Услуги экскаватора-бульдозера.
- При необходимости доставка газового оборудования.
- Сдаются в аренду помещения

Тел.: 65-44-02, 65-45-44

ПЕЧАТИ И ШТАМПЫ

10 000 оттисков без штемпельной подушки!

Быстро, качественно, удобно.

Тел.: 37-11-21, 33-23-82

Металлопрокат
Профнастил
Сайдинг

т. 32-57-67
БАЛМЕТ
т. 32-58-69

Сборка павильонов
Транспортные услуги
Ремонт мягкой кровли
Электромонтажные работы
Общестроительные работы
Изготовление металлоконструкций

Лиц. ГС-4-64-01-22-0-6439045496-001467-3 выд. ГК РФ по стр-ву и жил.-ком. комплексу
Лиц. ПМ-04/00137, выд. Управлением Ср.-Волжского Округа Госгортехнадзора России
Лиц. ГСС-64-504010, выд. Сар. обл. отд. транспортной инспекции

ШИРОКОФОРМАТНАЯ

цветная печать
для наружной рекламы и оформления интерьеров
печатаем на всем!

– баннерная ткань (растяжки, рекламные щиты)
– самоклеящаяся пленка (штендеры, информационные стенды и т. д)
– транслюцентная пленка (световые короба)
– бумага (афиши, объявления и т. д.)

Тел. 44-00-00 Тел. 44-00-00

Изготовление буклетов
Звоните: 226-199, в раб. дни, с 9 до 18 час

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «Сути»

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

ПРОДАМ ДАЧУ, УЧАСТОК

· дачу, Автомобилисте, 10 сот., дом кирп., все насаждения, емк., хор. сост. 64-33-84.

· дачу, за Б. Отрогом, 5 сот., дом 2-эт. кирп., свет, насажд., емк., погреб, охр. 29-37-18.

· дачу, Ивановке, 12 сот., дом 2-эт., гараж, баня, реш., 60 т. р. 29-03-28.

· дачу, Ивановке, 3-я ост., 6 сот., без дома, ухоженная, деш. 33-48-93, раб.

· дачу, Ивановке, 5 сот., все насажд., 5 т. р. 37-08-97.

· дачу, Ивановке, 6,5 сот., без дома, все насажд., емк. 66-28-97.

· дачу, Иргизе, 8 сот., домик, насажд. 65-82-70.

· дачу, Иргизе, КП ГАИ, 5 сот., дом, гараж, насажд. 33-79-31.

· дачу, Калинихе, 4,5 сот. 32-12-30.

· дачу, кооп. «Волгарь», 6 соток, охрана. 29-32-57.

· дачу, Кормежке, 10 сот., дом кирп., сарай, емк., вскопана, ухоженная, деш. 44-93-36.

· дачу, Надежде, дом 2-этажный, сад, свет, баня, погреб. 35-23-19.

· дачу, Надежде, дом дерев., свет, емк., все насажд., деш. 33-32-52.

· дачу, Павловке, 10 сот., домик, все насажд. 22-38-96, 22-28-25.

· дачу, Павловке. 35-04-40, 44-33-70.

· дачу, Песках, 5 сот., домик, насажд. 64-10-79.

· дачу, Прогрессе, 5 сот., дом кирп., свет, емк., туал., сарай, все насажд., охр. 44-29-09.

· дачу, РТИ, «Ветеране», 10 сот., дом 2-эт., бет. площ., дорожки, вспахана, огорожена, ухоженная. 33-23-19.

· дачу, РТИ, «Ветеране», 10 сот., дом кирп., постр., колодец, бет. дорож., площ. а/м, ухоженная, деш. 44-46-37.

· дачу, РТИ, 10 сот. 44-96-32, веч.

· дачу, РТИ, 10 сот., дом, емк., насажд. 29-39-26.

· дачу, РТИ, 10 сот., домик с мансардой, насаждения, недорого. 35-22-43.

· дачу, РТИ, есть все. 29-37-38.

· дачу, РТИ, Компенсации, 10 сот., есть все. 32-52-04, с 19 ч.

· дачу, Садовнике, за металлобазой, 4,5 сот. 44-69-86.

· дачу, сб. канале, 8,4 сот., дом кирп., емк., сарай, насажд. 33-59-48.

· дачу, ст. пристани. 8-905-033-24-29, веч.

· дачу, Тепловике, 11 сот. 22-17-76.

· дачу, Тепловике, 5,2 сот., все насажд., ухоженная, охр., деш. 44-68-44.

· дачу, Химике-1, 5 сот., дом дер., емк., насажд., 5-6 т. р. 35-02-59, веч.

· дачу, Химике-1, 5,5 сот., дом дер., бассейн. Комарова, 140, кв. 31.

· дачу, Химике-1, 5,6 сот., дом кирп., емк., все насажд., деш. 32-35-37.

· дачу, Химике-1, 6,5 сот., деш. 22-20-80.

· дачу, Химике-1, 8 сот., 10 т. р. 33-82-82.

· дачу, Химике-2, 4 сот., дом кирп., 2-комн., сарай, туал., емк., площ. а/м, охр. 39-03-23.

· дачу, Химике-2, 4,5 сот., дом недостр., насажд., вскопана, охр. 35-38-05.

· дачу, Цементе, 15 сот., дом, сарай кирп., насажд., вскопана. 44-56-82.

· дачу, Цементе, 6 сот., дом дер. 64-14-75.

· дачу, Цементе, дом кирп., емк., насажд., постр., ухоженная. 33-26-00.

· дачу, черте гор., 4 сот. 44-68-59.

· дачу-участок, Ивановке, 10 сот. 35-16-34.

· участок дач., Заречном, 8,5 сот., приват., насажд. 35-21-03.

· участок дач., Ивановке, 10 сот., без дома, деш. 32-42-94.

· участок дач., Приморье, 6 сот., насажд., вспахан. 33-95-77.

· участок дач., Березове, деш. 33-98-84, веч.

· участок под стр-во, с/г. 44-32-15.

· участок, 7 сот. 8-927-220-05-77.

· участок, Возрождении, 12 сот., п/строит. 44-13-84, 66-92-57.

· участок, Дзерж., 10 сот., 150 т. р. 22-02-31.

· участок, ДОЗе, б. Волги, 14 сот., п/строит. 22-15-16.

· участок, ж/г, 6,9+1,5 сот., нач. стр-во, стройматер., все док-ты, 900 т. р. 35-56-80.

· участок, Кр. Яре, 15 сот., под стр-во, газ, свет, вода, фундам. 33-40-67.

· участок, Меровке, все насажд., санкабина, фундамент, дешево. 37-51-94.

· участок, МСЧ, 10 сот. 8-927-229-21-19.

· участок, Натальине, Просторе, 15 сот., начато строит. коттеджа. 33-97-30, с 18 ч.

· участок, черте города, Цементе, без дома, 5 т. р. 44-30-08.

ГАРАЖ ПРОДАМ ГАРАЖ

· гараж, 4х6, 47 т. р. 8-905-321-76-24.

· гараж, «Водстрой», яма, погреб, свет, охр. СРОЧНО! 33-35-97, со-

· гараж, 4б м-не, кап., 4х6, без пола и ворот, есть погреб. 32-05-16.

· гараж, 4б м-не, капит., погреб, свет, яма, 45 т. р. 33-79-35.

· гараж, капитальн., 6х8,5, под ПАЗ, 125 т. р. 37-54-98.

· гараж, кап., погреб, яма, полки. 33-38-12.

· гараж, Ладе,

· гараж, Урожайном, Ивановке, свет, яма, охр. 22-47-50.

· гараж, ХПП, недостроенный, с материалами. 44-08-93.

НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

Фирма окажет помощь
при продаже жилья и сделках с недвижимостью
Тел. 66-80-52

1-комнатные квартиры:

· 1-к. кв., 10 мкр. 8-906-306-91-71.

· 1-к. кв., 12/31, 1/9, тел., лодж. заст., мет. дв., 5а м-не. 33-84-85.

· 1-к. кв., 13/14, 8 мкр., 400 т. р. 8-927-220-27-20.

· 1-к. кв., 13/33/9, 3/10 кирп., лодж., 4б м-не. 46-20-09, 8-905-380-64-93.

· 1-к. кв., 14/28, 7/9, балк., домоф., «Ярослава», 300 т. р. 29-43-62.

· 1-к. кв., 17/31, 3/3, балк., газ. колон., рем., Дзерж., 320 т. р. 60 лет СССР, 28, кв. 114.

· 1-к. кв., 17/34, 5/6 кирп., лодж., Степной. 8 (23) 96-54-53.

· 1-к. кв., 18, 4/5, 5 м-не. 33-29-46.

· 1-к. кв., 18/30, 2/5, б/б, тел., мет. дв., тамб., Вокзальной, 260 т. р. 22-01-07.

· 1-к. кв., 18/30, 5/5, б/б, 4б м-не. 66-01-76.

· 1-к. кв., 18/33, 3/5 кирп., балк., Дзерж. 46-86-91.

· 1-к. кв., 18/36, 3/9, тел., рем., лодж. заст., мет. дв., кондиц., домоф. 44-64-20.

· 1-к. кв., 18/36/9, 8/9, лодж., мет. дв., клад., 4б м-не, 350 т. р. 8-927-622-14-57.

· 1-к. кв., 18/37, 7/9, ГЭС, 360 т. р. 35-51-79.

· 1-к. кв., 19, 10 мкр. 39-19-96.

· 1-к. кв., 19, 5/9, балк. заст., мет. дв., тамб., 11 м-не, 450 т. р. 8-927-224-73-82, веч.

· 1-к. кв., 19/34, 8/9, лодж. заст., мет. дв., тамб., ст. пожарки, 390 т. р. 35-62-61.

· 1-к. кв., 19/37, 1-к. м/с, 17, 5/9, 250 т. р., Красноармейской. 22-14-50.

· 1-к. м/с, 17, 7/9, ж/г. 22-02-45.

2-комнатные квартиры:

· 2-к. «клоп.», 30, гор. вода, ванна, рем., ж/г. 33-85-81.

· 2-комн. кв. 22-50-21.

· 2-к. кв., 1/8, 9 м-не. 8-927-229-73-43.

· 2-к. кв., 21/46, 3/9, ж/г. 44-43-13, веч.

· 2-к. кв., 23/45, 5/12, лодж., Свердлова. 8-(293) 6-42-77.

· 2-к. кв., 23/47, 2/6, лодж. заст., мет. дв., домоф., 10 м-не. 33-54-12.

· 2-к. кв., 24/39, 4/5, Дзерж. 46-80-52.

· 2-к. кв., 24/44, 4/9, 10 м-не. 33-54-80.

· 2-к. кв., 26,8/40, 5/5 кирп. дома, Дзерж., ул. Харьковская, комн. смежные, балк., мет. дв., рем., кух. 6 м., с/у совмещ., без ванны, 330 т. р. или меняю на 1-к. кв., в том же р-не с допл. 100 т. р. 66-80-52.

· 2-к. кв., 26/53, 9/9, тел., лодж., мет. рамы, тамб., домоф., 7 м-не, без посредн. 37-16-79.

· 2-к. кв., 26/57, погреб, сарай, с/г. 32-56-15.

· 2-к. кв., 27/35, 4/9, б/б, 380 т. р. 8-905-381-61-14.

· 2-к. кв., 27/38, 3/4, тел., шлюзах. 66-12-63.

· 2-к. кв., 27/42, 1/9, балк., реш., мет. дв., домоф., 4б м-не. 8-917-217-97-29.

· 2-к. кв., 28, 6/9, «Олимпии». 35-54-66, с 20 ч.

· 2-к. кв., 34/53, подвал 40 м², треб. рем. 44-98-40.

· 2-к. кв., 47 общ., 2/5, тел., балк., мет. дв., без рем., «Дет. мира». 35-47-65, веч.

· 2-к. кв., 50, 1 эт., Ленина, дорого. 46-05-85.

· 2-к. кв., 9/9, тамбур, домоф., балк. застекл., 560 т. р. 33-14-87, с 18 ч.

· 2-к. кв., Балтае, Сарат., 28/45, 1/2, газ, вода, с/уз., сарай, гараж, баня. 63-02-19.

· 2-к. кв., Вольске, центре, 31, гараж, погреб, уч-к. 44-71-22.

· 2-к. кв., Комарова. 8-927-103-17-72.

· 2-к. м/м, 41, 5/5, б/б, рем. 33-65-35.

· 2-к. м/с, 26, 9/9, ТВ «Экспресс». Степная, 56, кв. 118.

3-комнатные квартиры:

· 3-к. «клоп.», 40/56, 2/2, ж/г, 360 т. р. 32-16-30.

· 3-к. «клоп.», 56, 2 эт., газ. колон., тел., ванна, сигнал., 350 т. р. 44-35-08.

· 3-к. кв., ж/г. 29-37-38.

· 3-к. кв., 1 эт., напротив «Бездны», 550 т. р. 39-04-34.

· 3-к. кв., 1/8, встав., погреб, реш., тамб., домоф., 9а м-не. 37-45-42.

· 3-к. кв., 1/9, ж/г. 35-57-01.

· 3-к. кв., 1/9, мет. дв., домоф., 8а м-не. 32-34-05.

· 3-к. кв., 2/16, 4б м-не, рем., тамб., домоф. 64-10-79.

· 3-к. кв., 2/2, погреб, огород. 44-25-76.

· 3-к. кв., 2/9, встав., 9 м-не. 32-03-55.

· 3-к. кв., 37/56,

· 3-к. кв., 38/62, 1/9, 650 т. р. 65-51-11.

· 3-к. кв., 38/62, 9/9, приват., лодж. заст., мет. дв., 8а м-не. 33-08-42.

· 3-к. кв., 38/62, 9/9, тел., лодж., тамб., домоф., 8а м-не. 33-80-72.

· 3-к. кв., 38/64, 6/10, тамб., домоф., 9а м-не. СРОЧНО! 39-08-12.

· 3-к. кв., 38/64/10, 7/9, лодж. заст., домоф., тамб., «Ярослава», 750 т. р. 35-10-02.

· 3-к. кв., 38/65, 8/9 кирп., «Ярослав». +7-927-168-30-36.

· 3-к. кв., 39/58, 4/9 кирп., тел., лодж., мет. дв., домоф., 3 м-не. 22-41-09.

· 3-к. кв., 39/61, 8/10 кирп., тел., лодж. заст., тамб., домоф., 6 м-не. 33-75-70.

· 3-к. кв., 39/62, 3/9, тел., лодж. заст., домоф., 8 м-не, 700 т. р., без посред. 66-80-11.

· 3-к. кв., 39/62, 8/9, СШ-25. 35-64-85.

· 3-к. кв., 39/63, 6/9, приват., тел., лодж. заст., тамб., мет. дв., 8а м-не, 900 т. р. 32-31-32.

· 3-к. кв., 39/63, 9/9 кирп., тел., домоф., отл. сост., ж/г. 44-96-63.

· 3-к. кв., 39/64, 8/9, СШ-25. 46-20-03.

· 3-к. кв., 4/9, 7 м-не. Бульвар Роз, 11, кв. 49, до 20 ч.

· 3-к. кв., 40/60,

· 3-к. кв., 42/55, 2 эт., б/б, 1 м-не. 66-37-30.

· 3-к. кв., 42/59, 5/5 кирп., балк., мет. дв., 1 м-не, 550 т. р. 64-39-02.

· 3-к. кв., 43/65, 7/9 кирп., Ленина. 30-18-29.

· 3-к. кв., 43/76, 1/9, тамб., подвал, 720 т. р. 33-66-54.

· 3-к. кв., 44/56, 3/5, Наб. Леонова. 36-80-44.

· 3-к. кв., 45/60, 2/5, За м-не, Сарканале, 490 т. р. 22-31-03.

· 3-к. кв., 48/61, 2 эт., тел., балк., 4 м-не. 22-51-88.

· 3-к. кв., 48/68, 1/5, комн. изол., ж/г. 44-35-63.

· 3-к. кв., 49/81, 1/5 кирп., приват., 3 м-не. 66-28-60.

· 3-к. кв., 5/5 кирп., меб., перепланир., ж/г. 44-47-25.

· 3-к. кв., 5/5 кирп., тел., комн. изол., с/уз. разд., балк. заст., мет. дв., 4б м-не. 64-30-20.

· 3-к. кв., 5/9, встав., хор. сост., 870 т. р. 33-52-30.

· 3-к. кв., 5/9, Дзерж., без посредн. 35-62-71, вечером.

· 3-к. кв., 5/9, тамб., домоф., 8а м-не, 800 т. р. 22-44-41.

· 3-к. кв., 68, 9/9 кирп., тех. эт., лодж., с/уз. разд., домоф., 10 м-не. 32-48-42.

· 3-к. кв., 7/9 кирп., тел., лодж., рем., домоф., 10 м-не. 32-48-44.

ухоженная, деш. 44-93-36.

· дачу, Надежде, дом 2-этажный, сад, свет, баня, погреб. 35-23-19.

· дачу, Садовнике, за металлобазой, 4,5 сот. 44-69-86.

· дачу, сб. канале, 8,4 сот., дом кирп., емк., сарай, насажд. 33-59-48.

· дачу-участок, Ивановке, 10 сот. 35-16-34.

· участок, черте города, Цементе, без дома, 5 т. р. 44-30-08

ГАРАЖ ПРОДАМ ГАРАЖ

· ворота гараж., 2х2,5. 37-35-47.

· ворота гараж. 8-905-327-76-24.

· *гараж, «Водстрой», яма, погреб, свет, охр. СРОЧНО! 33-35-97, соседи*, с 19-20 ч.

· гараж, «Одежды», кап., 4,5х6, погреб, отопл. 29-35-67.

· гараж, 4 м-не, подзем. 66-81-91.

· гараж, 4б м-не, 4х6, недоделки. 44-04-11.

· гараж, 4б м-не, в/ч, кап. 35-22-43.

· гараж, 4б м-не, есть все. 22-15-69.

· гараж, 4б м-не, за в/ч, 4,8х6,8, 30 т. р. 33-64-33.

· гараж, 4б м-не, за в/ч, 6х7. 30-11-77.

· гараж, 4б м-не, за в/ч, кап., есть все, деш. СРОЧНО! 32-05-08, 8-903-381-40-72.

· гараж, 4б м-не, за рынком, кап. 37-16-18.

· гараж, 4б м-не, кап., 4х6, без пола и отдел., есть погреб. 32-05-16.

· *гараж, 4б м-не, капит., погреб, свет, яма, 45 т. р. 33-79-35.*

· гараж, 4б м-не, под Газель, есть все, 90 т. р. 8-927-222-90-56.

· гараж, 4б м-не, под Газель. 33-59-30.

· гараж, 4б м-не. 64-10-94.

· гараж, 10 мкр., нов., под ГАЗель. 8-927-622-51-54.

· гараж, Авангарде-2, мет. 22-58-47.

· гараж, больн./гор., под Газель. 30-31-81.

· гараж, за в/ч, 4,3х6,3, есть все, 45 т. р. 8-903-386-80-76.

· гараж, за учкомбинат., подвал, 60 т. р. 33-80-74.

· гараж, Зените, 2-ур., 3,5х6, нов. 37-07-80.

· гараж, Зените, кап., 3-ур., недодел. 36-87-81.

· гараж, Ивановке. 8-905-033-24-29.

· гараж, капитальн., 6х8,5, под ПАЗ, 125 т. р. 37-54-98.

· *гараж, кап., погреб, яма, полки.* 33-38-12.

· гараж, Ладе, 4х6, яма, 40 т. р. 22-74-27.

· гараж, мет., 2,5х4, свет, погреб, нужен рем., охр. 30-26-83.

· гараж, мет., ж/г, за шлюзами. 35-27-81.

· гараж, напротив гор. РСУ, кап., 6х6, высок., можно установ. подъемник. 44-05-17, 8-905-385-18-68.

· гараж, нов. пристани, 2 бокса вместе, одни ворота, 57 м², недостр., 28 т. р. 44-35-46.

· гараж, Труда, 3,2х6, яма, погреб, полки, свет, охр. 8-927-622-40-54.

· гараж, Труда, кап. 39-20-73.

· гараж, Труда. 22-01-36.

· гараж, Труда. 37-52-24, веч.

· гараж, Урожайном, Ивановке, свет, яма, охр. 22-47-50.

· гараж, ХПП, недостроенный, с материалами. 44-08-93.

· гараж, ЦРБ, 5х8,5, 2-ур., под Газель, есть все. 29-01-56.

· гараж, Чайке, кап., 4х6, яма, погреб, свет. 29-45-37, с 21-23 ч.

· гараж, Элеватора. 35-18-40.

· гараж, Элеваторе, капит., 6х6, под Газель, яма, погреб, свет, охрана, 85 т. р. 39-27-91.

· гараж, Элеваторе, кап., деш. 44-03-71.

· гараж, энергорайоне, кап., 4,3х7,3, под Газель. 32-49-09.

· гараж-бокс, 6х8,5, под ПАЗ, яма, погреб, свет, охр., 125 т. р. 8-927-627-17-85.

· гараж-мастерскую, 4б м-не, 2-эт., 3 а/м, отопл., возм. рассрочка. 22-19-73.

· дв., клад., 4б м-не, 350 т. р. 8-927-622-14-57.

· 1-к. кв., 18/37, 7/9, ГЭС, 360 т. р. 35-51-79.

· 1-к. кв., 19, 10 мкр. 39-19-96.

· 1-к. кв., 19, 5/9, балк. заст., мет. дв., тамб., 11 м-не, 450 т. р. 8-927-224-73-82, веч.

· 1-к. кв., 19/34, 8/9, лодж. заст., мет. дв., тамб., ст. пожарки, 390 т. р. 35-62-61.

· 1-к. кв., 19/37, новых м-нах. 33-70-76.

· 1-к. кв., 19/39, 1/9, балк. заст., реш., мет. дв., «Азлита». 35-01-66.

· 1-к. кв., 19/39/8, 4/5, лодж., мет. дв., 4 м-не. 66-84-73.

· 1-к. кв., 2/5, 3 м-не. 22-42-96.

· 1-к. кв., 21/34, 5/5 кирп., балк., мет. дв., без рем., ж/г, без посредн. 8-903-022-52-94

· 1-к. кв., 23/45/9, 9/9 кирп., тех. эт., с/уз. разд., лодж., мет. дв., тамб., домоф., 10 м-не. 32-48-42.

· 1-комн. кв., 3/5, 4 м-не, 315 т. р. 22-43-62.

· 1-к. кв., 6/9 кирп., тел., тамб., домоф., Дзерж. 46-89-31.

· 1-к. кв., Алексеевке, Хвалынс., кирп., 3 эт. 44-91-16.

16-79.

· 2-к. кв., 26/57, погреб, сарай, с/г. 32-56-15.

· 2-к. кв., 27/35, 4/9, б/б, 380 т. р. 8-905-381-61-14.

· 2-к. кв., 27/38, 3/4, тел., шлюзах 66-12-63.

· 2-к. кв., 27/42, 1/9, балк., реш., мет. дв., домоф., 4б м-не. 8-917-217-97-29.

· 2-к. кв., 28, 6/9, «Олимпии». 35-54-66, с 20 ч

· 2-к. кв., 28/42, 1/5, б/б, с кух. меб., 4 м-не, Минская. 22-01-45.

· 2-к. кв., 28/43, 7/9, за «Новинкой». 29-44-23.

· 2-к. кв., 28/47, 5/5 кирп., лодж., без рем., 10 м-не. 530 т. р. 33-24-36, веч.

· 2-к. кв., 31, 12/12, с меб., евроремонт. 35-15-42.

· 2-к. кв., 32/43, 5/5, балк., без рем., 3 м-не. 66-37-92.

· 2-к. кв., 33, 2/8, 9а м-не, без посред. 37-54-39.

· 2-комн. кв., 33, 7/9, «Б.-Банка». 35-29-00.

· 2-к. кв., 33/53, 3/9, балк. заст., СШ-25 35-15-59

· 2-к. кв., 33/53/8, 4/9, тел., балк., мет. дв., тамб., 10 м-не. 37-23-03.

· 2-к кв., 33/55, 4/9, рем. 8 м-не. 39-12-44.

моф., 9а м-не. 37-45-42.

· 3-к. кв., 1/9, ж/г. 35-57-01

3-к кв., 1/9, мет. дв., домоф., 8а м-не. 32-34-05.

3-к кв., 2/16, 4б м-не, рем., тамб., домоф 64-10-79.

· 3-к кв., 2/2, погреб, огород. 44-25-76

· **3-к. кв., 2/9, встав., 9 м-не. 32-03-55.**

· 3-к. кв., 37/56, 2/9, ж/г. 35-44-66.

· 3-к. кв., 37/61/9, 3/9 кирп., тел., лодж., мет. дв., тамб., домоф., 10 м-не. 44-51-31, раб., 37-18-75, дом.

· 3-к. кв., 38/53, с/г 44-98-40, веч.

· 3-к. кв., 38/57, 7/9, улучш. планир., кондиц., еврорем., пл. окна, встроен. меб. 44-61-52.

3-к. кв., 38/61, 7/9, лодж. заст., домоф., 4б м-не. 44-28-10.

64-85.

· 3-к. кв., 39/63, 6/9, *приват., тел., лодж. заст., тамб., мет. дв., 8а м-не*, 900 т. р. 32-31-32.

· 3-к. кв., 39/63, 9/9 кирп., тел., домоф., отл. сост., ж/г. 44-96-63.

· *3-к. кв., 39/64, 8/9, СШ-25. 46-20-03.*

· **3-к. кв., 4/9, 7 м-не. Бульвар Роз, 11, кв. 49, до 20 ч.**

· 3-к. кв., 40/60, 4/5 кирп., балк., «Дет. мира». 37-12-69.

· 3-к. кв., 40/61, 9/9 кирп., 4б м-не. 64-17-78.

· 3-к. кв., 41/59, 5/5 кирп., балк., мет. дв., 4б м-не. 64-34-78.

· 3-к. кв., 41/62/7, 2/5, комн. изол., лодж., балк., «Б.-Банка». Ф. Соцма, 19, кв. 3.

3-к. кв., 42, 5/5, ст. ж/д вокзала. 37-48-60.

Дзерж., без посредн. 35-62-71, вечером.

· 3-к. кв., 5/9, тамб., домоф., *8а м-не, 800 т. р.* 22-44-41.

· 3-к. кв., 68, 9/9 *кирп., тех. эт., лодж., с/уз. разд., домоф., 10 м-не.* 32-48-42.

· 3-к. кв., 7/9 кирп., тел., лодж., рем., домоф., 10 м-не. 32-48-44.

· 3-к. кв., 9/9 кирп., лодж., тех. эт., ж/г. 44-02-69.

· 3-к. кв., 9/9, 9 м-не. 33-67-74.

· 3-к. кв., Натальине, 50, ч/уд., приват., ч/уд., хор. сост., участок. 65-56-43.

· 3-к. кв., Новониколаевке, 71, все удоб., газ, тел., лодж., подвал, постр., уч-к. 65-26-44, с 20 ч.

(Продолжение на стр. 23)

ПЕРЕТЯЖКА РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

Перетяжка мягкой мебели
Гарантия. Выбор ткани. Бесплатная доставка.
Тел.: 35-35-89, 35-25-37

ПЕРЕТЯЖКА МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Все виды ремонта. Гарантия. Качество. Бесплатная доставка.
Тел.: 303-365, 35-55-86

ПЕРЕТЯЖКА И РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
Изменение формы
Бесплатная доставка
Звоните 22-66-92

КОРПУСНАЯ МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
(кухни, стенки, прихожие, компьютерные столы, детские)
Торговое оборудование из ЛДСП.
Тел.: 8-927-229-71-75, 30-19-66

Профессиональная перетяжка м/мебели.
Доставка.
Все виды ремонта
Тел.: 35-24-31, 35-12-36

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И ПЕРЕТЯЖКА НА ЗАКАЗ
М/МЕБЕЛИ
Все виды ремонта.
Гарантия 1 год.
Работаем без выходных.
Тел.: 66-02-70, 30-32-15

ПЕРЕТЯЖКА РЕМОНТ РЕСТАВРАЦИЯ
Изменение формы, выбор ткани!!!
Работает профессионал!!!
Гарантия качества!
Тел. 44-34-70

Перетяжка и ремонт мягкой мебели и кухонных уголков
Тел. 30-15-86

Весь спектр оборудования
Гарантия. Обслуживание. Ремонт

ТОРГОВО-ХОЛОДИЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Торгово-сервисный центр расположен по адресу:
Ул. Ак. Жука, 10а
Т./факс: 46-09-44, с 9.00 до 18.00

МЕБЕЛЬ НА ЗАКАЗ
КУХНИ, ПРИХОЖИЕ, ДЕТСКИЕ, ШКАФЫ-КУПЕ (алюминиевый профиль), ТОРГОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
Изготовление по вашим размерам и эскизам
Наб. Леонова, 73а (здание ЦТП)
тел.: 68-15-65, 8-927-225-15-65

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАМ НЕДВИЖИМОСТЬ

Купим 1-,2-, 3-комнатные квартиры
Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

(Продолжение. Начало на стр. 22)
· 3-к. кв., п. Крутом, все удоб., тел., газ, отопл., сараи, уч-к. 22-72-38.
· 3-к. кв., Пугачеве, рем., лодж., погреб. 35-51-99.

4-комнатные квартиры:
· 4-к. «клоп.», 2/2. Щорса, 55, кв. 16.
· 4-к. «клоп.», газ. колонка, с/уз. разд., реш., мет. дв., два подвала. 66-19-35.
· 4-к. кв., 40/62, 3/5 кирп., балк., рем., гараж у дома, дорого. 44-44-59.
· 4-к. кв., 42/67, 2/5, 1 м-не. 22-70-03.
· 4-к. кв., 44/60, 3/5, тел., балк., мет. дв., «России». 44-41-41.
· 4-к. кв., 46/75/8, 9, встав., телефон, лоджия, 2 балк., мет. дв., 46 м-не. 64-17-41.

5-комнатные квартиры:
· 5-к. кв., 8/9, 5 м-не или обменяю. 39-02-28.

квартиры, комнаты:
· комн., 10/17, 5/5, балк. утеплен, нов. сантех., ванна, мет. дв., Шевченко, 104, 138 т. р. СРОЧНО! 66-53-75, веч.
· комн., 12, 5 эт., уд. на 8 сем., 6 м-не. 8-906-311-73-02.
· комн., 13, 3/9, уд. на 8 сем., мет. дв., 6 м-не. 44-30-25.
· комн., 13, 9/9, уд. на 8 сем., 10 м-не, 105 т. р. 66-04-20.
· комн., 13/18, 3 эт., ч/уд., Комарова, без посред. 66-82-09.
· комн., 14, 9/9 кирп., уд. на 8 сем., мет. дв., 10 м-не, 115 т. р. 46-86-50.
· комн., 14, сарай, погреб, Коммунистической. 44-11-93.
· комн., 14/21, 4/5, гор. вода, балк., «Светлане», 1 м-не.

Куплю
1-,2-комнатную квартиру, можно «малосемейку». Тел. 36-81-01

· комн., 18, 3/5, ч/у, ж/д, ремонт. Вокзальная, 7, кв. 85.
· комн., 18, 6/9, 8 семей. 8-905-386-53-97.
· комн., ч/уд., с/г. 44-32-15.

дома, коттеджи:
· 1/2 дома, АОГВ, лет. вод-д, 6 сот., Рабочей. 35-40-65.
· 1/2 дома, верх. эт., отд. вход, АОГВ, кап. гараж, 7 сот., с/г. 44-55-61.
· 1/2 дома, постр., участ., Советской. 8-903-383-48-95.
· 1/3 дома, с/г. 29-30-13.
· 3/4 дома, с/г, без удоб., 7 сот. 44-76-21, веч.
· дом, Андреевке, кирпичн. 65-08-23.
· дом, АОГВ, 3 сот., летн. водопровод. 68-16-03.
· дом, Апалихе, Хвалынского р-на. 22-41-09.
· дом, б. Балаковки, 10 сот., 250 т. р. 22-49-77, 65-87-07, 22-73-14.
· дом, Б. Отроге, 14х19, кирп., недостр., 15 сот. Б. Отрог, Набережная, 42.
· дом, Б. Отроге, все удоб., постр., 30 сот. 8-927-624-66-26, веч.
· дом, Березове, Пугач., колодец во дворе, 13 сот. СРОЧНО! 37-37-17.
· дом, газ, вода, баня, лет. кух., 5 сот. Гагарина, 11.
· дом, Горине, кирп., нов. 32-04-93.
· дом, Горном, 75, газ, постр., гараж, 15 сот. 32-40-68.
· дом, дерев., 2,5 сот., Гагарина, 370 т. р. 35-48-04.
· дом, дерев., Селитьбенской. 8-927-621-06-04.
· дом, Дзерж., 54, газ, АОГВ, вода, гараж, 6 сот. Заводская, 55.
· дом, Донгузе, Балтайс., 80, дерев., газ, баня, постр., 20 сот. 44-53-72.
· дом, ж/г, 65, все удоб., гараж, 4,5 сот. 33-23-05.
· дом, Заветном, Вольск., газ. отопл., вода, баня, 14 сот. или обмен на 2-к. кв. 44-05-17, 8-905-385-18-68.
· дом, Заветном, баня, бассейн, сарай. 37-11-49.
· дом, Зоркинском, постр., деш. 32-00-76.
· дом, Ивановке, 114, 2-эт., кирп., все удоб., баня, гараж, домик во дворе, 30 м², 1,5 млн р. 65-42-63.
· дом, Ивановке, 133, 2-эт., удоб., газ, гараж в доме, постр., 8 сот. 65-41-01.
· дом, Ивановке, 155 общ. 65-44-50, вечером.
· дом, Левенке, Духовницкого. 33-50-16.
· дом, Липовке, Духов., газ, вода, слив, лет. кух., баня, постр. 8-927-628-91-35.
· дом, М. Быковке, кирп., 6х8, 2-эт., 1-эт. теплый, 6 кирп. сараев, баня, 40 сот. 44-60-72, 44-30-83.
· дом, Матвеевке, 76, АОГВ, насажд., 10 сот. 22-66-07.
· дом, Маянге, недостр., газ, скваж., баня, гараж, свет, 20 сот. 35-39-25.
· дом, напротив БРТ, 1,5 га, недостр., 470 т. р. 44-08-62.
· дом, Натальине, 57, газ, вода, слив, постр., баня. 66-34-69.
· дом, Натальине, баня, вода в доме, постр., сад, огород. 65-21-12.
· дом, Натальине, на 3 окна, Коммунистическая, 42. 65-22-92.
· дом, Ниж. Чернавке, Вольск. р-на, 45 м², 2-комн., АОГВ, две скв., 16 сот., или обменяю на жилье в Балакове. 8-293-6-54-98, с 17 ч., Люба.
· дом, Новозахаркине, Духовниц., отопл. печн., деш. СРОЧНО! 65-63-35, Дима, до 17 ч.
· дом, Новозахаркине, Духовниц., газ, вода, уч-к, ухожен. 64-37-39.
· дом, Новониколаевке, 75, баня, · дом, Сазанлее, 100, удоб., гараж. 65-22-75.
· дом, Сазанлее, 116 общ. 22-31-44.
· дом, Сазанлее, 51, АОГВ, лет. водопровод, 7 сот. 39-04-97.
· дом, Сазанлее, 6 сот. 35-30-12.
· дом, Сазанлее, 63, вода, газ, слив, погреб, 6 сот. 32-01-84.
· дом, Сазанлее, 70, кирп., 6 сот., 850 т. р. 37-38-92.
· дом, Сазанлее, 90, все удоб., гараж, баня. Коммунальная, 69.
· дом, Сазанлее, газ. отоплен. Коммунальная, 23.
· дом, Сазанлее, дерев., под стр-во, 6 сот. 44-51-32.
· дом, Сазанлее, под стр-во, 6 сот. 22-20-18.
· дом, Сарканде, · домик ж/б, на фундаменте, Терсе. 65-95-00.
· дом-сруб, б. Волги, у дачн. кооп. «Приморье», недостроен. 35-82-73.
· 1/2 коттеджа, Натальине, АОГВ, баня, гараж, телефон. 44-32-78.
· коттедж, 2-эт., 133, все уд. в доме, газ, тел., сад, огород 8 сот. 44-32-78.

Купля-продажа, аренда любого жилья в Балакове. Помощь в оформлении
Тел.: 33-79-93, 8-903-382-31-59

БН БАЛАКОВСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ ул. Ф. Социализма, 17 (справа от центра недвижимости, р-он «Мадонны»)

Лицензия 44 № 444 от 11.10.2001 года выд. Ком. Сар. обл.

Выкупаем квартиру за 1 день
✓ *Срочная приватизация (по доверенности)*
✓ *Составление договоров купли-продажи, мены, дарения – от 300 р.*

комнаты:
ПРОДАЕМ
➢ комнату, 14 м², 4/5, удобства на 4 семьи, Харьковской, цена 120 т. р.
➢ малосемейку, 17 м², 3/5, 4 м-не, цена 220 т. р.

1-комнатные квартиры:
➢ 1-к.кв., 18 м², 4/5, балк., по ул. Чапаева, д. 116а, ж/г, цена 360 т. р.
➢ 1-к.кв., 18 м², 1/5, без балкона, по ул. Минской, 45, цена 315 т. р.
➢ 1-к.кв., 18 м², 3/5, балк., ж/г, цена 350 т. р.
➢ 1-к.кв., 14 м², 2/5, без балкона, по ул. Вокзальной, 14, цена 250 т. р.

2-комнатные квартиры:
➢ 2-к. кв., 24 м², 9/9, балк. застекл., наб. Леонова, 25, цена 350 т. р.
➢ 2-к. кв., 30 м², 2/2, «клопятник», по ул. Чапаева, 145, цена 250 т. р.
➢ 2-к. кв., 31 м², 1/5, по ул. Чапаева, 116г, без ремонта, цена 400 т. р.
➢ 2-к. кв., 31 м², 4/5, балк., по ул. Вокзальной, 19, 380 т. р.
➢ 2-к. кв., 30 м², 1/4, кирп., газ. колонка, по ул. Коммунистической, 125, цена 340 т. р.

3-комнатные квартиры:
➢ 3-к. кв., 39 м², 2/9, кирп., 10 м-не, цена 770 т. р.
➢ 3-к. кв., 38 м², 1/9, 3 окна выходят на ул. Ленина, под офис, цена 1 млн р.
➢ 3-к. кв., 80 м², по Красноармейской, 15, под офис, цена 800 т. р.
➢ 3-к. кв., 39 м², 2/9, 8 м-не, цена 740 т. р.
➢ две 3-к. кв., 115 м², 4/12, по Трнавской, 6, цена 8 т. р. за м².

4-комнатные квартиры:
➢ 4-к. кв., 47 м², 10/12, по ул. Свердлова, 15, цена 750 т. р.

дома:
➢ дом, 60 м², дерев., 15 сот. земли, 2 сарая, баня, все в хор. сост., Ивановке, цена 500 т. р.
➢ два гаража, совмещенные, 4х6 м², отаплив., р-н дет. парка, ж/г, цена 300 т. р.

➢ склад, р-не промзоны, по переработке и хранению рыбы, 2340 м² земли, 2,8 млн р.

Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ
Лицензия №315, выдана 19.10.2000 г. Комитетом по управлению имуществом Саратовской обл.

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ
Оформление документов и расчет в течение дня
ПРОДАЕТ:

1-комнатные квартиры:
– наб. Леонова, 78, 7 м-н, 14 кв. м, 6/9, 320 000 руб.;
– Степная, 60, 10 м-н, 18 кв. м, 5/6, 420 000 руб.;
– Сар. шоссе, 85/1, 11 м-н, 19 кв. м, 1/9, 400 000 руб.;

2-комнатные квартиры:
– *Бр. Захаровых, 146, ж/г, 33 кв. м, 3/9, 630 000 руб.;*
– *Пр. Энергетиков, 6, 8 м-н, 33 кв. м, 9/9, 500 000 руб.;*
– Сар. шоссе, 55, 10 м-н, 30 кв. м, 3/9, 600 000 руб.;
– Сар. шоссе, 83/5, 11 м-н, 33 кв. м, 5/9, 620 000 руб.;

3-комнатные квартиры:
– Комсомольская, 49, 39 кв. м, 8/9, 670 000 руб.;
– Ленина, 125, 81 кв. м, 3/3, 2 балкона, 750 000 руб.,
– *Степная, 86, 11 м-н, 39 кв. м, вставка, 8/9, 750 000 руб.;*
– Саратовское шоссе, 91, 39 кв. м, 6/9, 650 000 руб.;
– *Трнавская, 6, 8а м-н, 2, 7, 9, 11 этажи 12-эт. дома, 104 кв. м, по 950 000 руб.;*

3-комнатные квартиры со вставкой

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮРИСТОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА **МИРНОВ и К°**
ул. Волжская, 74а, 3 этаж
Тел. 66-80-52

- Участвуем при разрешении споров, возникающих при ДТП
- Оказываем помощь при покупке и продаже жилья
- Разрабатываем договоры для хозяйствующих субъектов

ПРОДАМ ДОМ В ИВАНОВКЕ,
60 м², деревянный, 15 соток земли, 2 сарая, баня, все в хор. состоянии, цена 500 тыс. руб.
Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

ПРОДАМ
2-комн. квартиру, 33 кв. м 3/9, хорошем состоянии, по ул. Бр. Захаровых, 146, р-не старого роддома.
Тел.: 30-29-20, 8-927-229-72-83

ПОКУПАЕМ КВАРТИРЫ

Оформление документов и расчет в течение дня

ПРОДАЕТ:

1-комнатные квартиры:

- наб. Леонова, 78, 7 м-н, 14 кв. м, 6,9, 320 000 руб.;
- Степная, 60, 10 м-н, 18 кв. м, 5,6, 420 000 руб.;
- Сар. шоссе, 85, 1, 11 м-н, 19 кв. м, 1,9, 400 000 руб.;

2-комнатные квартиры:

- Бр. Захаровых, 146, к.т., 33 кв. м, 3/9, 630 000 руб.;
- Пр. Энергетиков, 6, 8 м-н, 33 кв. м, 9/9, 500 000 руб.;
- Сар. шоссе, 55, 10 м-н, 30 кв. м, 3/9, 600 000 руб.;
- Сар. шоссе, 83/5, 11 м-н, 33 кв. м, 5/9, 620 000 руб.;

3-комнатные квартиры:

- Комсомольская, 49, 39 кв. м, 8/9, 670 000 руб.;
- Ленина, 125, 81 кв. м, 3/3, 2 балкона, 750 000 руб.;
- Степная, 86, 11 м-н, 39 кв. м, вставка, 8/9, 750 000 руб.;
- Саратовское шоссе, 91, 39 кв. м, 6/9, 650 000 руб.;
- Тревская, 6, 8а м-н, 2, 7, 9, 11 этажи 12-эт. дома, 104 кв. м, по 950 000 руб.;

3-комнатные квартиры со вставкой

в новом доме напротив «Азалии», 6,7 этажи по 670 000 руб.

– земельный уч-к с фундам., у п. Заречье, 113 кв. м, земля 11 сот., 650000 руб.

Адрес: «Балаково-Банк», 1-й эт., к. 1, гостиница «Балаково», комн. 203

Тел.: 44-20-32, 32-30-32, 46-02-12, 30-29-10, 30-29-20

1-14, 8 м-не 33-11-22

· 4-к. кв., 48/71, 1/9 кирп., лодж. заст., мет. дв., погреб, 46 м-не. 66-27-18

· 4-к. кв., 48/71, 1/9, лодж. заст., погреб, мет. дв., домоф., 46 м-не. 64-44-18.

· 4-к. кв., 50/72, 7/9, тел., комн. изол., лодж. заст., домоф., 46 м-не 66-80-52.

· 4-к. кв., 51/77, 3/9, тел., 2 балк., мет. дв., домоф. 37-28-58

33-45-19, веч

комн., 15,5, 9/9, 6 м-не, уд. на 8 семей. 125 т. р. 22-67-90, веч

комн., 17, 9 эт., семейн. общ., тех. эт. Пр. Героев 44-01-79, раб. вр.

комн., 17, 9/9 уд. на 8 сем., 10 м-не. 22-18-48.

комн. 17, 23, 2, 5, ч/уд., 4 м-не. 65-15-30

комн., 18, 2 эт., уд. на 4 сем., реш., мет. дв. 66-23-74

дом, б. Балаковки, 10 сот., 250 т. р. 46-87-07.

дом, 47/58, все удоб., 5 сот., 800 т. р. 22-30-42.

дом, 52, АОГВ, лет. кух., вода, баня, постройки 44-11-22

· дом, Алексеевке, баня, сад, огород, отл. сост., деш. 39-01-21.

· дом, Андреевке, 35/65, газ, отопл., тел., баня, постр., огород 65-08-17

8-905-385-18-68.

· дом, Заветном, баня, бассейн, сарай. 37-11-49.

дом, Зоркинском, постр., деш. 32-00-76.

дом, Ивановке, 114, 2-эт., кирп., все удоб., баня, гараж, домик во дворе, 30 м², 1,5 млн р. 65-42-63.

· дом, Ивановке, 133, 2-эт., удоб., газ, гараж в доме, постр., 8 сот. 65-41-01.

· дом, Ивановке, 155 общ. 65-44-50, вечером.

· дом, Ивановке, 80, все удоб., гараж на 2 а/м, 17 сот., 840 т. р. 8-905-381-51-01

· дом, Ивановке. 33-15-31

· дом, кирп., газ. Крупской, 25. 22-28-91

дом, Кормежке, 100, облож. кирп., удоб., имуществ., насажд., 11 сот. Кормежка, Центральная, 12/1.

· дом, Кормежке, 76, газ, насажд., 13 сот. 63-03-19.

· дом, Красн. Речке, Пугач., 40, меб., газ, вода лет., баня, постр., 16 сот 33-58-85.

65-22-92.

дом, Ниж. Чернавке, Вольск. р-на, 45 м², 2-комн., АОГВ, две скв., 16 сот., или обменяю на жилье в Балакове. 8-293-6-54-98, с 17 ч., Люба

· дом, Новозахаркине, Духовниц., отопл. печн., деш. СРОЧНО! 65-63-35. Дима, до 17 ч.

· дом, Новозахаркине, Духовниц., газ, вода, уч-к, ухожен. 64-37-39.

· дом, Новониколаевке, 75, баня, гараж, постр. 65-48-60.

· дом, Новополеводине, деш. 39-15-97.

· дом, Перек. Луке, баня, гараж капит., 15 сот 22-04-36.

дом, Плеханах, 10 сот. 29-32-12.

дом, Плеханах, кирп., газ, погреб, сарай, 12 сот Плеханы, Новоселов, 10

дом, Плеханах. 33-93-44.

· дом, под снос., газ., вода, 6 сот., Сад. Выселках. 30-36-49

дом, Подсосенках, 72/110, 4-комн., благ., АОГВ, гараж, баня, насажд., уч-к. 65-35-93, веч

· дом, Полеводинском, Духовниц., кирп., тел., газ, баня, гараж, постр., 18 сот. 44-39-17.

· дом, Рощине, Вольс., кирп., свет, баня, сарай, туал., емк., скваж., насажд., 13 сот. 37-46-12.

· дом, с. Кирово, деш. 65-12-06.

дом, АОГВ, лет. водопровод, 3 соток, Студенецкой 68-16-03.

· дом, с/г, 141, все удоб., баня, гараж, 6 сот. 44-20-24.

· дом, с/г, 50, дерев., газ, вода, 4,5 сот. 46-80-12.

· дом, с/г, газ, вода, канализ. рядом, 6,5 +2 сот., можно под снос, 500 т. р. 63-06-19.

63, вода, газ, слив, погреб, 6 сот. 32-01-84.

· дом, Сазанлее, 70, кирп., 6 сот., 850 т. р. 37-38-92.

дом, Сазанлее, 90, все удоб., гараж, баня. Коммунальная, 69.

· дом, Сазанлее, газ. отоплен. Коммунальная. 23

· дом, Сазанлее, дерев., под стр-во, 6 сот. 44-51-32.

· дом, Сазанлее, под стр-во, 6 сот 22-20-18.

· дом, Сарканале, 65, углов., дерев. 33-50-48.

дом, Тепловке, гараж, баня, скваж., омшан., сарай, погреб, туал., 23 сот. 65-18-03

дом, Терсе, в центре, газ. Терса, ул. Ленина, 48.

дом, Терсе, центр улице, постр., сад. 15 сот 35-15-11, с 18 ч

дом, Хвалынске, 40, отопл. печн., вод-д, 4 сот., 95 т. р. 8 (295) 2-73-66

дом, Хлебновке, 67, 4-комн., газ. отопл., вода в доме, баня, гараж, постр., сад, огород. 65-25-25.

· дом, Хлебновке, удоб., постр., 14 сот. 33-98-47

· дом, Черкасском, Вольск 22-35-12.

дом, Ш. Буераке, 15 сот., газ, баня, 2 сарая, лет. вод-д, 15 сот., 60 т. р. 8 (293) 6-22-73.

· дом, Ш. Буераке, кирп., газ. отоплен. 44-50-83.

· домик ж/б, на фундаменте, Терсе. 65-95-00.

· дом-сруб, 6 Волги, у дачн. кооп. «Приморье», недостроен. 35-82-73.

· 1/2 коттеджа, Натальине, АОГВ, баня, гараж, телефон. 44-32-78.

коттедж, 2-эт., 133, все уд. в доме, газ, тел., сад, огород 8 сот., постр. 65-41-01.

коттедж, 20 км от города, 4-комн., все удоб. или поменяю на жилье в городе 8-927-627-77-18

· коттедж, Дзерж., 400, 3-эт., благ., 3,5 млн р. 35-60-32.

· коттедж, Духовницком, 2-эт. 37-12-39

· коттедж, Ивановке, 500, недостр., гараж, 15 сот 33-63-33.

· коттедж, Плеханах, 200, все удоб., гараж, баня, постр., 30 сот. 44-61-75

коттедж, Подсосенках, 100, все удобства, гараж, баня, 3 сарая, 12 сот. 37-27-19.

· коттедж, Подсосенках, АОГВ, баня, гараж, постр. 35-31-99.

коттедж, Подсосенках, все удоб., АОГВ, погреб, гараж, постр., 8 сот. 65-36-87.

· коттедж, Подсосенках. 37-36-13.

· коттедж, Пугачеве, 2-эт. 8 (274) 2-71-64.

коттедж, Пугачеве, нов., кирп., 3-уров., газ, баня, гараж. 33-01-57, веч.

коттедж, Сазанлее, 2-эт., все удоб., гараж, баня, сад. 22-50-21.

· участок зем., Плеханах, под стр-во, 17 сот. 65-36-59.

· участок с начатым строит. коттеджа в Натальино, кооп. «Простор», 15 сот. 33-97-30, веч.

· участок, Сазанлее, под строит-во. 44-31-85

Тел. 66-80-52

воры для хозяйствующих субъектов

ПРОДАМ ДОМ В ИВАНОВКЕ,
60 м², деревянный, 15 соток земли, 2 сарая, баня, все в хор. состоянии, цена 500 тыс. руб.
Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

ПРОДАМ
2-комн. квартиру, 33 кв. м, 3/9, хорошем состоянии, по ул. Бр. Захаровых, 146, р-не старого роддома.
Тел.: 30-29-20, 8-927-229-72-83

ПРОДАМ 1-комн. квартиру,
18 м², 1/5, без балкона, по Минской, д. 45, цена 315 тыс. руб.
Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

ПРОДАМ
2-комн. квартиру, 33/54,
9/9-эт. дома, 8 мкр., цена 550 т. р.
Тел. 39-06-43

ПРОДАМ В НОВОМ ДОМЕ
> 3-комн. квартиру, 105 м², 4/12, по ул. Трнавской, 6, цена 850 т. р.,
> 3-комн. квартиру, 114 м², 4/12, по ул. Трнавской, 6, цена 920 т. р.
Тел.: 46-07-04, 30-32-42, 30-32-50

ПРОДАМ цокольное помещение, 55 кв. м, по ул. Титова, **под офис, склад и др.**
Тел. 44-49-38 (звонить с 8⁰⁰ до 17⁰⁰)

ПРОДАМ:
– земельный участок, 0,15 га, промзона, 150 т. р.
– земельный участок, Сазанлее, 230 т. р.
– нежилое помещение, 96,7 м², 850 т. р., по ул. Октябрьской, 42.
Тел. 8-927-227-62-93

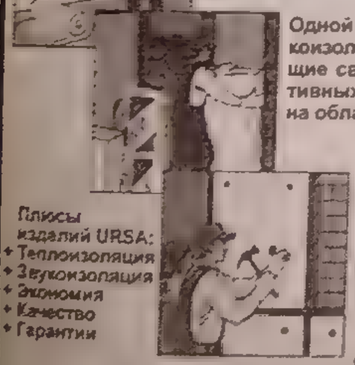
ПРОДАМ САРАЙ
с погребом в р-не прокуратуры.
Тел. 29-37-38

Изготовление вывесок любых размеров
Звоните: 226-199, в раб. дни с 8 до 18 час

Будем признательны, если, позвонив по телефону, вы скажете: «Я по объявлению из «Сути»

База отделочно-строительных материалов "Надежда"

Утепление крыши изделиями URSA позволит Вам с наименьшими затратами превратить холодное чердачное помещение в теплую комфортную мансарду, пригодную для жилья. Изделия URSA в 2-3 раза легче самых легких изделий из каменной ваты, что позволяет снизить нагрузку на стропильную систему крыши.



Одной из основных характеристик перегородок являются их звукоизолирующие свойства. Обеспечить высокие звукоизолирующие свойства можно при помощи звукопоглощающих конструктивных элементов и материалов. Изделия URSA из стекловолокна обладают необходимыми для этих целей свойствами.

Плюсы изделий URSA:
+ Теплоизоляция
+ Звукоизоляция
+ Экономия
+ Качество
+ Гарантии

Утепление наружных стен теплоизоляционными изделиями URSA является рациональным и эффективным способом сокращения потерь тепла; несущие конструкции здания будут защищены от воздействия атмосферных осадков (снега, дождя), промерзания.

Изделия URSA имеют все необходимые российские сертификаты. Изделия URSA производятся по современной европейской технологии и проходят тщательный контроль на всех производственных этапах, что гарантирует их высокое качество.

Приобретайте в магазинах города. Оптовые продажи тел.: **29-43-18, 303-110**

URSA
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕПЛО- И ЗВУКОИЗОЛЯЦИИ

Лиц. ШП 760072, гос. комитет РФ по печати

ПЕЧАТИ ШТАМПЫ от 1,5 ч.

Изготовим:
значки, брелоки с вашей символикой, а также:
Металлические печати
Пломбиры Клише
Визитные карточки
Бейджи, Этикетки

Тел. 44-00-00, 44-14-30
г. Балаково, ул. Розы Люксембург, 40

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

РИТУАЛ
КРУГЛОСУТОЧНО
33-13-90

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

ОДЕЖДА

· берет жен., норка, темн.-зелен., б/у 2 мес., отл. сост., 1200 р. 22-47-80, с 20 ч.
· ботинки «Берцы», 47, нов. 22-14-98, с 18-20 ч.
· ботинки мал., 37-38, зимн. 44-73-01.
· брюки ватн. 66-02-57.
· брюки ватн., 52-54, нов. 44-48-07.
· брюки муж., 48, б/у, деш. 44-90-41.
· брюки муж., 54/164, тем.-серые, нов., деш. Ленина, 108, кв. 8, с 13-18 ч.
· брюки, 44-46, кожа, нов. 37-48-10.
· брюки, 50-52, ватн., нов., 100 р. 22-23-10.
· валенки дет., 13, калоши. 33-02-04.
· валенки дет., 20, отл. сост., деш. 66-01-74.
· валенки дет., 20, резин. подошва. 37-36-29.
· валенки дет., до 1,5 лет, 50 р. 22-86-10.
· валенки муж., больш. разм.; рез. подошва, нов. 35-34-71.
· воротник муж., 52-56, нутрия, 2 шт., нов., деш. 22-05-41.
· джинсы берем., 46, б/у 1 мес. 44-93-89.
· джинсы дев. «Глория», рост 110 см, отл. сост., деш. 44-18-57.
· дубленку дев., 5-7 лет, черн., отл. сост., деш. 22-41-13.
· дубленку дев., 6-9 лет, иск., темн.-синюю, отл. сост., 300 р. 8-927-220-06-32.
· дубленку дев., 8-11 лет, нат. овчина. 44-36-63.
· дубленку дет., 7-10 лет, б/у 37-22-65.
· дубленку, 48, «вишнев.», корот., нов., 1700 р. 35-56-08.
· дубленку, 48-50, молодеж., темн.-борд., нов., деш. 39-03-63.
· дубленку, нат., легкую, ср. длины. 8-903-386-79-33.
· дубленку-свингер, 44-46, зелен., б/у, деш. 37-48-10.
· дубленку-свингер, 46, нат., беж., б/у. 33-13-97, 22-66-69.
· кимоно дзюдо, рост 155-160, нов., деш. 33-55-98.
· кимоно дзюдо, рост 158, отл. сост., 500 р. 33-71-93.
· комбинезон берем., 44-46/170, джинс. 22-65-55.
· комбинезон дет., 80, зимн., отл. сост. 32-07-64.
· комбинезон дет., до 1 года, раздельн., зимн., б/у 2 мес., отл. сост., 300 р. 8-927-695-78-01.
· комбинезон дет., до 1,5 лет, зимн., отл. сост. 64-43-11.
· комбинезон дет., до 2 лет, нат. мех, 1 т. р. 22-77-55.
· комбинезон дет., до 3 лет, джинс., отл. сост., деш. 44-18-57.
· комбинезон дет., мех нат. 44-96-13.
· комбинезон дет., рост 86-94 см, зимн., хор. сост., дешево. 44-57-16.
· комбинезон дет., тепл., б/у. 37-22-85.
· комбинезон новорожд., 5-предм., розов., отл. сост., деш. 35-54-89.
· комбинезон-конверт, 0-6 мес., б/у. 37-22-65.
· одежду и обувь дет., до 3 лет. 33-30-96.
· п/ботинки армейск., 44, корич., деш. 35-12-61, с 19-21 ч.
· п/шубок жен., 44-46, волк, 1500 р. 44-58-34.
· п/шубок жен., 48-50, каракуль, 1500 р. 33-40-49.
· п/шубок жен., 48-50, под «норку», деш. 66-28-91.
· п/шубок жен., 50-52, нутрия, темн.-корич., нов., 9 т. р. 65-36-65.
· п/шубок муж., 50, овчина, черн., нов., деш. 30-30-13.
· п/шубок муж., 52-54, овчина. 44-32-92.
· п/шубок, 50, овчина, нов., 1 т. р. 37-35-10.
· пальто жен., 46. 44-32-56.
· пальто жен., 48, зимн., ворот песец. 33-27-51.
· пальто жен., 48-50, зимн., деш. 66-56-29.
· пальто жен., 48-50, зимн., темн.-зелен., отделка мех иск., нов., деш. 29-30-68.
· пальто жен., 48-50/170-175, зимн., молодеж., зелен., б/у, 1200 р. 44-01-92.
· пальто жен., 50, ворот песец, нов., 2300 р. 29-85-13.
· пальто жен., 50-52, д/с, нов., 2600 р. 37-41-85.
· пальто жен., 50-52, зимн., ворот черно-бур., деш. 22-41-13.
· пальто муж., 46-48, кожа, б/у, отл. сост, 3500 р. 33-57-97.
· пальто муж., 48-50, д/с, серое, б/у, отл. сост., 500 р. 33-57-97.
· пальто муж., 48-52, д/с, Румыния, деш. 32-34-42.
· пальто муж., 54/164, д/с, темн.-сер., драп велюр, дешево. Ленина, 108, кв. 8, с 13-18 ч.
· пальто муж., 58-60, цигейка, отл. сост., деш. 37-21-27.
· пальто, 46-48, зимн., без воротника, 400 р. 44-07-67.
· пальто, 46-48, зимн., серо-зелен., б/у 1 год и шапку к нему, деш. Щорса, 55, кв. 4, веч.
· пальто, 48, зимн., кожа, мех нат., 200 р. 44-72-51, веч.
· пальто, 48, зимн., кожа, мех нат., 200 р. 44-72-51, веч.
· сапоги жен., 37, зимн., кожа, мех нат., б/у 1 сез., отл. сост., деш. 44-14-24.
· сапоги жен., 37, кожа, мех нат., зимн., б/у, хор. сост., деш. 66-28-91.
· сапоги жен., 37,5-38, зимн., черн., кожа, мех нат., б/у, отл. сост. 33-28-29.
· сапоги жен., 38-39, д/с, бел., кож., кабл. сред., нов., деш. Ленина, 108, кв. 8, с 13-18 ч.
· сапоги жен., 38-39, черн., б/у, деш. 22-37-95, веч.
· сапоги-ботфорты жен., 39, зимн., черн., Италия, нов. 33-87-82.
· сапожки дет., 16, зимн., кожа, мех нат., 200 р. 44-72-51, веч.
· сарафан джинс., 50, 250 р. 33-85-55
· сюртук, 46, кожа, отделка нерпа, 5 т. р.
· пуховик «Колумбия», 42-44, нов. 29-39-26.
· пуховик жен., 48-50, пр. Индонезии, цв. бордо, нов. 66-16-07.
· пуховик муж., 48-50 44-93-02.
· пуховик муж., 50/170, 2-сторон., зелено-вишнев., капюш., 1 т. р. 66-58-90.
· пуховик муж., 52-54, зимн., синий, деш. 22-05-65.
· пуховик подр., черн.. деш. 39-20-66.
· шапку муж «формовка», 56-58, 500 р. 8-927-22-67-22.
· шапку муж., 55, черн., нов. 37-46-80.
· шапку муж., 55-56, норка, бежев., б/у. 37-27-97.
· шапку муж., 57-58, норка, б/у, хор. сост., деш. 44-96-35.
· шапку муж., 57-58, норка, нов. 37-24-48.
· шапку муж., 59, норка, б/у, деш. 22-05-41.
· шапку муж., нерпа, зимн., б/у 1 сез., отл. сост., деш. 22-05-65.
· шапку муж., хонорик, отл. сост., 400 р. 37-56-20
· шапку, 54, норка. 35-54-58, веч.
· шапку, 55-57, норка, темн., молодеж. 8-927-622-73-87.
· шапку, 57, коричн. норка, б/у, отл. сост., деш. 33-85-55.
· шапку, норка, черн., б/у, отл. сост., 1400 р. 35-33-45, Оля.
· шапку, пух., 100 р. 44-72-51.
· шапку-берет жен., 56, хор. сост. 66-55-61.
· шапку-берет жен., 57, норка, голуб., б/у. 46-07-15.
· шапку-берет жен., 57-58, норка, темн.-корич., б/у, хор. сост., 800 р. 33-73-98.
· шапку-ушанку дев., лиса, нов., 700 р. Заречная, 10, кв. 4.
· шапку-ушанку дев., от 10 лет, 39-26-21.
· шубу, 46, мутон, черн., длин., б/у, отл. сост 44-93-89.
· шубу, 46-48, енот, б/у. 63-07-92.
· шубу, 46-48, енот, отл. сост., дешево. 33-12-32.
· шубу, 46-48, енот, отл. сост., дешево. 39-22-10.
· шубу, 46-48, мутон, темн.-корич. 32-10-80.
· шубу, 46-48, нутрия, ворот песец, длин., хор. сост., 5 т. р. 35-10-10.
· шубу, 46-48, нутрия, ворот песец, отл. сост. 8-927-220-94-72.
· шубу, 46-48, нутрия, серую. 66-54-28, веч.
· шубу, 48, нутрия, б/у. 35-11-23.
· шубу, 48-50, мутон, черн. 32-09-41
· шубу, 50-52, мутон, черн. 32-32-04.
· шубу, молод. козлика, нов., 3200 р. 22-41-09.
· шубу, мутон, черн., длин., фабрич., нов. 33-24-84.
· шубу, нутрия с песцом, хор. сост. деш. 37-35-12.
· шубу, нутрия, длин., отдел. песец. 37-13-62.
· шубу, нутрия, отл. сост. 37-56-20.
· шубу, песец, бел., отл. сост., 7 т. р. 8-927-279-23-59.
· шубу-свингер, 46-48, нутрия, отдел. песец, серую, б/у 1 сез. 8-927-279-54-23.
· шубу-свингер, 48-50, норка, кусочки. 35-43-09.

Столовая «Юность»
Свадьбы, торжества, банкеты, поминальные обеды, пироги
на заказ. Являемся членами
ул. Коммунистическая, 129. Тел. 46-41-66.

Похоронное бюро
"ДОВЕРИЕ"
Все необходимое в одном месте
Круглосуточно
355-225
Лиц. Б277908 066001 Лиц. цилтой Сар. обл.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

· CD, MP-3 плеер «Самсунг», 2 т. р. 35-49-93.
· CD-проигрыв. « Sony XE-330», д/у, усилит., отл. сост. 32-48-60.
· CD-проигыват. «Пионер», д/у, 1 т. р. 8-927-227-72-57.
· DVD «Панасоник S35», деш. 44-00-51.
· USB Data Cable с драйверами для Сименс, нов. 8-903-020-77-55.
· акустическ. систему SVEN(дерево), 4.1,

Продам сотовые телефоны, б/у, или куплю
Тел.: 368-364, 8-927-225-83-64

· компьютер «Intel Celeron 466», 6via85P, SD RAM 80Mb, HDD 20Gb, FDD, CD-ROM, модем, монит., принтер, сканер. 22-40-31, Алексей.
· компьютер «Атлон-1600+», ОЗУ-DDR 333256Mb, CD-RW, GF 2MX400, HDD 20Gb, монит., клав., колон., 10 т. р. 33-70-11.
· компьютер «Атлон-1600XP», DDR 256Mb, ж. диск 40Gb, CORW, в карта GF3, монит.17", колон., мышь, клав., 30 дисков. 44-72-54.
· компьютер «Атлон-1700», 11 т. р. 8-927-100-25-94.
· компьютер «Атлон-700», монит. «LG» 15", 7 т. р. 44-75-24.
· компьютер «Пентиум-1», монит. 37-33-32, веч.
· компьютеры, мониторы, недорого. 44-06-74.
· компьютер. 33-66-79.
· м/к «Атлант», 6-секц., б/у, отл. сост. 37-31-64.
· м/к «Атлант», б/у. 8-906-301-40-09.
· м/к «Минск-Атлант», 6-секц., нов., 8 т. р. 64-31-49.
· м/к «Саратов», 10-секц. 22-60-20.
· м/к «Саратов», 4-кам., хор. сост. 66-07-83, веч.
· м/к «Саратов», 6-секц., б/у. 29-45-12.
· м/к «Саратов», б/у. 44-58-82, 44-13-02.
· м/к «Саратов», отл. сост. 35-07-67.
· м/к «Симбирск-101», 6-секц., нов. 44-32-76.
· м/центр «LG», 3 CD, 2-кас., б/у 1 год, отл. сост., 3000 р. 33-70-11.
· машинку стир. «Волна», 95 г., отл. сост. 22-63-24.
· машинку стир. «Вятка-автомат-16», деш. 44-60-06.
· машинку стир. «Лилия», б/у, хор. сост. 22-60-21, веч.
· машинку стир. «Лилия», б/у. Комарова, 122, кв. 104.
· машинку стир. «Малютка», б/у, деш. 33-46-64.
· машинку стир. «Малютка-2», хор. сост., 500 р. 33-94-42.
· машинку стир. «Мара», отл. сост. Комарова, 144, кв. 66.
· машинку стир. «Ока-9М», б/у, отл. сост. 33-35-55.
· машинку стир. «Сибирь», ц/ф, б/у, хор. сост. 22-60-21, веч.
· машинку стир. «Урал-4М», хор. сост., 500 р. 22-89-21.
· машинку стир. «Урал-9», нов., 2500 р. 66-19-49.
· машинку стир. «Фея», нов., деш. 33-74-80.
· машинку стир. «Фея-М», б/у, хор. сост. 66-07-83, веч.
· машинку стир «Чайка-2», ц/ф, б/у, хор. сост. 35-63-86
· машинку стир. «Эврика», 60х40х60 п

Куплю-продам СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ,
можно неисправные
Тел.: 64-34-67, 32-53-72, 8-927-100-10-50

КУПЛЮ, ПРОДАМ, ПОМЕНЯЮ
сотовые телефоны
Тел.: 333-862, 8-927-104-36-37, 8-905-034-28-04

Куплю СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ
Тел. 8-927-100-10-60

СОТОВЫЕ ТЕЛЕФОНЫ б/у
ПОКУПКА, ПРОДАЖА, ОБМЕН, аксессуары
Тел.: 8-927-278-63-86
8-927-229-03-19
Факел Социализма, киоск «Спортлото» рядом с маг. «Мебельный»
Торговый центр 9 мкр., 2 этаж, маг. "Поворот"

Маслоцех «Оптима»
приобретает подсолнечник.
32-31-60, дисп. 33-60-20, вечером

· дубленку. отл. сост., 300 р. 8-927-220-06-32.

· дубленку дев., 8-11 лет, нат. овчина. 44-36-63.

· дубленку дет., 7-10 лет, нат., б/у. 37-22-85.

· комбинезон дет., тепл., б/у. 37-22-85.

· комбинезон новорожд., 5-предм., розов., отл. сост., деш. 35-54-89.

· комбинезон-конверт, зимн., мех., деш. 32-01-18.

· костюм дет. «Медведь», новогодн., на 5 лет, 150 р. 35-61-43.

· костюм дет., 5-7 лет, д/с, синтепон, отл. сост., дорого.35-05-72.

· костюм дет., до 3 лет, отл. сост., деш. 44-18-57.

· костюм жен., 44-46, трикотаж, Рига, блестки, юбка длин. 39-02-29.

· костюм камуфляж., зимн, лет., деш. 37-39-36.

· костюм муж., 48, нов. 8-906-308-70-83.

· костюм сварочн., 50-52, нов., 450 р. 33-01-85.

· костюм эл. сварщика, 48, нов. 32-05-85.

· костюм, 44-46, цв. персик., нов., 700 р. 44-22-21.

· костюм, 46-48, черн., иск. мех, б/у, отл. сост., 700 р. 33-85-55.

· костюм-тройку муж., 54/164, темн.-корич., отл. сост., деш. Ленина, 108, кв. 8, с 13-18 ч.

· костюм-тройку мал., 3-5 лет, отл. сост., деш. 35-05-72.

· кроссовки дет., р-р 30, отл. сост. 44-27-83.

· куртку, 52-54, зимн., овчина, верх плащовка, зелен. 29-34-83.

· куртку муж., 50, тепл., б/у, отл. сост., деш. 46-23-50.

· куртку муж., 50-52, иск. мех, нов., деш. 22-43-10, веч.

· куртку муж., 50-52, кож., корич., б/у. 37-24-48.

· куртку муж., 50-52, нат. мех, верх плащ., нов. 22-88-31.

· куртку-пилот муж., 50, черн., капюш. 37-19-31.

Маслоцех «Оптима»

приобретает подсолнечник.

Тел.: 32-31-80, днем, 33-60-20, вечером

· дубленку жен. 44-77-31.

· дубленку жен., 42-44, нат., темн.-корич. 33-18-09.

· дубленку жен., 44-46, нат., синюю, деш. 33-21-33.

· дубленку жен., 44-46, нат., темн.-син., капюш., ср. длины, хор. сост., деш. СРОЧНО! 35-03-31.

· дубленку жен., 46-48, б/у, деш. 33-07-13.

· дубленку жен., 46-48, нат., б/у, 4500 р. 33-54-45.

· дубленку жен., 46-48, нат., корот., отделка песец, 2700 р. 37-46-43.

· дубленку жен., 46-48, темн.-корич., длин. 37-53-66.

· дубленку жен., 48, нат., длин., капюш., б/у. 35-47-60.

· дубленку жен., 48-50, б/у, деш. 33-50-37.

· дубленку жен., 48-50, овчина, нат., корич., б/у, отл. сост., 500 р. 37-55-91.

· дубленку жен., 50, нат., корич., длин., капюш. 35-52-93.

· дубленку жен., 50-52, синюю, капюш., нов., 4 т. р. 33-50-87.

· дубленку жен., 52, 12 т. р. 29-30-54.

· дубленку жен., 52, кож., корич., «Суби». 66-02-24.

· дубленку жен., 54, нат., длин., нов. 33-32-64.

· дубленку муж., 46-48, натур. овчина. 22-84-95.

· дубленку муж., 50, нат., черн. 39-17-55.

· дубленку муж., 53-54, нат., нов. 22-03-40.

· дубленку, 44-46, синюю, корот., б/у 1 сез., хор. сост., деш. 63-07-41.

· дубленку, 46-48, модная, черн., опушка кролик, 32-52-55.

· дубленку, 46-48, нат., темно-синюю, 2500 р. 37-22-85.

· дубленку, 46-48, нат., черн.,

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плехнах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

(Продолжение. Начало на стр. 24)

· монитор «LG» 15", б/у 3 года, 2 т. р. 35-90-01, +7-927-279-21-16.
· монитор «LG» 15 ", отл. сост. 33-60-60.
· монитор «LG» 15", встроен. колон. и микроф., б/у 3 года, 2800 р. 22-82-01.
· муз./центр «LG-5500», 2х50, больш., б/у 1 год, отл. сост., 5 т. р. 29-09-26.
· муз./центр «Panasonic AK-520» MP3, саб.вуфер, нов. 35-55-66, с 18 ч., 8-927-220-98-96.
· муз./центр-караоке «LG», 3 CD, 2-кас., б/у 1 год, отл. сост. 44-63-09.
· ноутбук «IRU». 44-64-90.
· приставку игр. «Sony Playstation». 33-58-20.
· приставку игр. «Sony Playstation-1», 2 дж., карта пам., диски, 2 т. р. 44-90-73.
· приставку игр. «Денди», нов., деш. 8-927-625-17-68.
· приставку игр. «Сега MD-2, 2 дж., картр., книга, гарант., отл. сост. 33-55-98.
· приставку игр. «Сега», 16 бит, 1 дж., 8 картр., книга, 700 р. 39-27-46.
· приставку обуч. «Сюбор», хор. сост. 66-01-90.
· пылесос «Скарлет», моющ., нов., 4100 р. 33-18-15.
· пылесос «Чайка», хор. сост., 500 р. Пр. Энергетиков, 18, кв. 9.
· пылесос, на з/ч. 32-09-36.
· р/телефон «Сенао 258+», база, 1 труб., антенна, отл. сост. 22-76-55.
· р/телефон «Сенао 258». 29-05-49.
· р/телефон «Сенао 358+», 2 труб., 5500 р. 22-56-47.
· р/телефон «Сенао 358В», Тайвань, 2 труб., кабель, антенна, нов. 33-01-85.
· р/телефон «Сенао 688», есть все. 8-927-278-61-57.
· р/телефон «Сенао», нов. мод., нов., деш. 44-11-38.
· р/телефон «Сенао-259», есть все. 35-21-08.
· СВЧ-печь «Электроника». 33-78-83.
· самовар электр., нов. 33-27-32.
· самовар, нов. 37-24-83.
· синтезатор «Ямаха», новый. 33-51-17.
· системный блок компьютера «Пентиум-

Бытовая техника
Vitek
SCARLETT
Посуда
TEFAL
Рынок "Рокот"
павильон № 8
(продуктовый зал)

· обогреватель «Полярис», маслян., 9-секц. Волжская, 4а.
· оверлок, 5-нит., с з/ч. 63-00-98.
· охладитель пищевых жидкостей. 66-90-82, с 17 ч.
· плеер CD-МП3, 1500 р. 39-27-46.
· плиту газ. «Брест», 2-конф., духовка, переносн., настольн., нов., деш. 63-09-37.
· плиту газ. «Электа», 4-конф., духовка, б/у, 400 р. Пр. Героев, 58а, кв. 30, с 19-21 ч.
· плиту газ. «Индезит», бел., 4-конф., б/у, 5 т. р. 33-99-09.
· плиту газ., 1 т. р. 44-59-93, веч.
· плиту газ., 2-конф.,

Маслоцех «Оптима»
принимает подсолнечник
НА ПЕРЕРАБОТКУ
на выгодных условиях.
Тел.: 32-31-80, днем, 33-60-20, вечером

· телефон сот. «Samsung N500», сумк. кож., пешех гарнитура, нов., 2600 р. 8-927-622-72-48.
· телефон сот. «Моторола С-350», з/у, гарант., б/у 2 мес., отл сост. 29-02-88.
· телефон сот. «Моторола С-350», цв. дисп., полиф., з/у, док-ты, отл. сост., 2 т. р. 37-18-94.
· телефон сот. «Нокиа-7210», цв. диспл., полиф., отл. сост., 3900 р. 33-03-25.
· телефон сот. «Сименс SL 45», с МП3-плеер, хор. сост., 2500 р. 8-905-325-81-49.
· телефон сот. «Сименс А-50», з/у, чех., док-ты, отл. сост., 1700 р. 33-60-47.
· телефон сот. «Сименс А-50». 37-46-80.
· телефон сот. «Сименс А-55», 2500 р. 35-35-39.
· телефон сот. «Сименс М-55», цв. диспл., полиф., GPRS, з/у, док-ты, отл. сост., 3 т. р. 39-05-70.
· телефон сот. «Сименс С-60», док-ты, з/у, нов. 8-903-020-77-55.
· телефон сот. «Сименс С-35», 1500 р. 22-01-54.
· телефон сот. «Сони-Эрикссон Т-100», гарант., док-ты, 1600 р. 8-905-030-77-14.
· телефон сот. «Эрикссон 1228», станд. CDMA, 11 т. р. 22-77-89.
· тостер-ростер, Германия, нов., деш. 35-05-54, веч.
· ТЦ «ДЭУ», 54 см, отл. сост. 39-15-29.
· усилитель «Россия 321 стерео», деш. 35-31-43.
· ф/аппарат «Зенит-Е», с ф/вспышкой «Чайка», 1200 р. 22-14-98, с 18-20 ч.
· ф/увеличитель «Крокус-4», профес., Польша. 44-90-55.
· ф/увеличитель «УПА». 22-36-90.
· факс-модем, внутр., нов. 33-51-17.
· х/к «Бирюса», б/у, деш. 8-927-620-54-87.
· х/к «Зил», б/у, раб. сост., 3 т. р. 33-57-97.
· х/к «Зил», нов. образца, б/у 1 год, отл. сост. 44-60-06.
· х/к «Минск-6», б/у, деш. 33-91-10.
· х/к «Норд», отл. сост. 35-15-13.
· ЦТ. 22-38 30.
· эл. мясорубку, 380 Вт 33-52-04.
эл. обогреватель, 1 кВт, 220 В. 63-08-21.
эл. плиту, 4-конф., без духовки. 33-05-31.
· эл. проигрыватель, пластинки. 29-33-70.
эл. прялку, б/у, отл. сост., 500 р. 35-00-90
эл. шашлычницу, вертик. 44-32-76.

МЕБЕЛЬ:

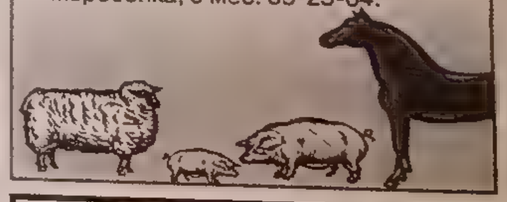
· гарнитур кух., б/у, деш. 44-12-66.
· гарнитур сп «Корона», Москва-Шатура. 35-02-64.
· гарнитур сп., 4-предм., без кровати. 64-43-36.
· гарнитур сп., б/у. 32-16-45.
· гарнитур сп., хор. сост. 22-17-85
· горку, черн., Польша. 33-79-31.
· диван дет., б/у. 37-31-19.
· диван, бук, флок, Волгоград, б/у, деш. 33-33-09.
· диван, раздвижн., 2 кресла, деш. 37-39-50.
· диван-книжку, велюр, б/у 2 года, отл. сост., 2200 р. 32-09-98.
· диван-книжку, диван-софу, кресла, 2 шт., больш. 35-14-64, 30-14-13.
· диван-экспресс, 2 шт., деш. Ф. Соц-ма, 3а, кв. 68.
· диван-экспресс, б/у, хор. сост. 37-30-76.
· диван-экспресс, флок. 35-94-38.
· диван-экспресс, хор. сост. 37-07-89.
· зеркало овальн., 40х60 см, раме, б/у, хор. сост., деш. 44-19-40.
· комод, 2 шт., «темн. орех». 39-04-21.
· кресла, 2 шт., б/у 1 год, отл. сост., 1 т. р. 35-42-49.
· кресла, 2 шт., б/у, хор. сост., 500 р. 33-42-52.
· кресла, 2 шт., нов. 37-13-40.
кресла, 2 шт., цв. серый, мягк., б/у, отл. сост., деш. 22-05-65.
кресла, 2 шт., хор. сост. 37-30-76.
· кресла, 2 шт., хор. сост., деш. 66-53-74.
· кресла, дешево. 29-35-87.
· кресло дет., в авто, до 1 года, 1500 р. 22-63-98.
· кресло-кровать. Комарова, 134, кв. 144.
кровать-манеж дет., до 5 лет, б/у, хор. сост. 39-27-18.
м/мебель (диван, кресла), флок корич., кож подлок., б/у, 4500 р. Щорса, 55, кв 4, веч.
· м/мебель (диван-экспресс, 2 кресла-кровати), 4 т. р. 8-905-327-44-96.
м/мебель «Славена» (2 дивана, кресло), раскл., 15 т. р. 32-36-19.
· м/мебель, б/у, деш. 64-40-73.
· м/мебель, б/у, отл. сост. 33-56-23.
м/мебель, б/у, удовл. сост., 2 т. р. 35-18-51, веч.
м/мебель, б/у, хорошем сост. 44-44-79 44-05-38.
· м/мебель, б/у, хор. сост., деш. 35-58-27.
· м/мебель, б/у. 37-43-35.
· м/мебель, Балаково, нов., деш. 39-09-14.
· м/мебель, велюр серый, Саратов, б/у, хор. сост., 4 т. р. 39-00-56.
· м/мебель, велюр, Румыния, б/у, хор. сост. 32-51-63.
· м/мебель, кресла можно отдельно, б/у, хор. сост. 33-02-49.
· м/мебель, отл. сост. 39-25-64.
· м/мебель, Саратов, б/у. 37-31-19.
· м/мебель, хор. сост., деш. 37-14-45.
· м/мебель, цв. горчич., Чехия, 4500 р. 22-88-54.
· м/мебель. 65-16-15.
· меб. кух. 44-25-00.
· мебель дет., оригинальн., компактную. 33-44-43, веч.
· мебель кух., встроен., углов., б/у, отл. сост. СРОЧНО! 33-34-33.
· полки книж., б/у. 66-02-07.
· полки книж., Румыния. 44-37-79.
· полки книжные. 44-05-17.
· полку книж., темн.-корич., 2 шт., б/у, хор. сост. 44-10-68.
прихожку, 2,2 м, «орех», 3-секц., б/у, хор. сост., 1500 р. 35-35-45.
· прихожку, 3-секц., б/у 29-44-25.
· прихожку, 4 м, св. бежев. 35-54-66, с 20 ч.
· прихожку, без плат. шкафа, 2,1х2,2 м, б/у, деш. 22-16-48.
· прихожку, светл., б/у, хор. сост. 35-05-54, веч.
· стол, шкаф кух., б/у, деш. 35-52-03.
столик журнальн. 33-79-31.
столик журн., «орех», б/у, хор. сост., деш 44-73-00
столик журн., б/у, деш. 44-15-36.
· стол-книжку, б/у. Комарова, 134, кв. 144
· стол-книжку, темн. полир., б/у. 44-18-30.
· стол-стул дет 44-79-19.
· стол-стул дет., б/у, 500 р. 66-01-90
стул, 120 руб. 44-53-19.
· трельяж, полир., б/у, отл сост., 500 р. 44-05-17, 8-905-385-18-68.
· трельяж. Комарова, 134, кв. 144.
· тумбочку-ТВ. 44-31-98.
тумбу прикроват., 2 шт., по 350 р., б/у, отл. сост. 44-05-17, 8-905-385-18-68.
· тумбу ТВ, нов. 33-85-48.
· тумбу ТВ, черн., Польша. 33-79-31.
· тумбы прикроват., 2 шт. 44-05-17.
· уголок кухон. 35-64-02.
· шифоньер 2-ств., «орех», нов. 65-05-05.
· шифоньер 3-ств., антрес., деш. 66-01-59.
· шифоньер 3-ств., антрес., зеркало. 35-09-63.
· шифоньер 3-ств., б/у. 66-04-04, веч.
· шифоньер 3-ств., темн. полир., б/у, разобран. 33-73-98.
· шифоньер, 2 шт., темн. полир., б/у 39-21-90.
· шкаф 1,2х0,7х0,42, универс., «орех», нов. 8-905-383-29-26.
· шкаф 2-ств., антрес., светл. «орех», б/у, хор. сост., 500 р. 29-31-32.
· шкаф 2-ств., б/у. 44-05-17.
· шкаф 3-ств., «темн. орех». 39-04-21.
· шкаф 3-ств., б/у, деш. 66-01-74
· шкаф 3-ств., зеркало внутри, 1200 р. 22-88-54.
· шкаф книжный. 33-31-53.
· шкаф книж., темн.-корич., б/у. 44-03-31.
· шкаф кух., нат. дерево, деш. 32-41-47.
· шкаф кух., Саратов, деш. 37-23-95.
· шкаф, б/у, хор.

ЛАМПОЧКИ · МЕТАЛЛОПЛАСТИК · ЛЮСТРЫ · ПЛАСТМАССА · ЛАМПОЧКИ
ИМПЕРИЯ СВЕТА
Большой выбор бра, люстр, плафонов, светильников дневного света, споты для подвесных потолков, большое разнообразие лампочек.
Вентиляторы туннельные, хромированные аксессуары для ванной и кухни.
Металлопластиковая труба и фитинги к ней.
ЗООТОВАРЫ: Корма для рыбок, птиц и домашних животных.
Аквариумные рыбки, пауки-птицееды, скорпионы.
Ошейники, поводки, шлейки, аквариумные аксессуары, средства ухода за животными, птицами, рыбками и т.д.
ТЦ 9 мкр. (маг. Союз Чернобыль)
ЧАСЫ · ЛАМПОЧКИ · САНТЕХНИКА · ВЕНТИЛЯТОРЫ ТУННЕЛЬНЫЕ · И Т. Д.

ванночку дет., пластм., б/у. 46-84-40.
· ванну 1,5, б/у, деш. 32-13-42.
· ванну 1,5, мет., б/у. 66-53-61.
· ванну 1,7, «морск. волна», мет., нов. 32-05-80.
· ванну 1,7, цв. св.-салат., отл. сост., б/у, деш. 44-14-13, веч.
· велосипед «Школьник», нов Коммунистическая, 128.
велосипед горн. «Швин-Мега», 2004 г., полн. комплект, отл. сост. 44-09-75.
· велосипед дет., 3-колесный, 200 р. 35-19-30.
· велосипед дет., до 6 лет, 2-колес., имп., 500 р. 46-87-34.
· велосипед подр., б/у, деш. 66-01-90.
· велотренажер. 37-28-58.
· весы до 100 кг, б/у, деш. 8-905-033-24-29.
· весы электрон., гарант. 64-40-32.
· весы. 33-97-47.
· видео- и аудиокассеты, деш. 22-46-37.
· винтовку ИЖ-60, пневматич. 37-46-80.
· витрины, деш. 35-27-81.
· гантели, по 8 кг, 2 шт., литые, 300 р. Чернышевского, 73, кв. 2.
· гармошку саратовскую. 46-89-41.
гирю, 32 кг, 450 р. 66-84-92.
гитару 6-струн., Германия. 44-32-76.
· грампластинки, 57-90 гг. 37-54-46.
· двери м/к, 3 шт., деш 22-76-55.
· двери м/к, 5 шт., б/у, хор. сост. 44-23-20.
· двери м/к, бел., б/у. 37-22-85.
· двери м/к, Д-80, 60, с коробками, блок окон., б/у, деш. 44-05-17, 8-905-385-18-68.
· двери, меб. доски. 44-53-19
· книгу «Советский детектив», 23 тома, 700 р. 44-08-91.
· ковер, 2х3, б/у, отл. сост. 37-02-49.
· ковер, ч/ш, 1,5х2,5, хор. сост. Степная, 45, кв. 38.
· ковер, ч/ш, 2х3, б/у, хор. сост., 1100 р. 33-83-00.
· коляску дет., 3 полож., зима-лето, съемн. корз., сирен., 1100 р. 64-30-34.
· коляску дет., 3 полож., зима-лето, трансф., хор. сост. 33-42-52
· коляску дет., 3 полож., имп. 37-43-87
· коляску дет., 3 по

КОЛХОЗНЫЙ РЫНОК

· козочек. 65-42-55.
комбикорм. Доставка. 65-43-62, 65-54-23.
· кроликов декоратив. 66-83-87.
· мед цветоч., хвалынск., оптом, розницу. 46-44-27.
· мед цветочный. 64-41-80.
· семью индоуток, гусей, уток. 33-31-65.
· семью уток. 33-37-14.
· ульи, рамки «Рута». 65-42-15, с 19-21 часа.
· корову, телку. 32-20-22.
· коз, дойных, деш. 44-50-35.
· лошадь 2,7 года, жеребца. 8-927-100-10-39.
· жеребенка, 9 мес. 65-25-64.



МАГАЗИН «МАРФА» РЕАЛИЗУЕТ:
мука, в/с, 9 руб./кг, оптом – 8 руб./кг;
макаронные изделия, в/с, – 10,50 руб./кг;
капусту «колобок» – 5 руб./кг;
лук – 8 руб./кг;
сахар – 15,50 руб./кг
Режим работы: с 8.30 до 20.00
Тел.: 44-98-91, 8-927-628-58-75
Адрес: Садовая, 76; Коммунистическая, 129

ЗОО УГОЛОК

82, с 17 ч.
· плеер CD-МП3, 1500 р. 39-27-46.
· плиту газ. «Брест», 2-конф., духовка, переносн., настольн., нов., деш 63-09-37.
· плиту газ. «Электа», 4-конф , духовка, б/у, 400 р. Пр. Героев, 58а, кв. 30, с 19-21 ч.

278-61-57.
· р/телефон «Сенао», нов. мод., нов., деш. 44-11-38.
· р/телефон «Сенао-259», есть все. 35-21-08.
· СВЧ-печь «Электроника», 33-78-83.
· самовар электр., нов. 33-27-32.

Маслоцех «Оптима»
принимает подсолнечник
НА ПЕРЕРАБОТКУ
на выгодных условиях.
Тел.: **32-31-80**, днем, **33-60-20**, вечером

· плиту газ. «Индезит», бел., 4-конф., б/у, 5 т. р. 33-99-09.
· плиту газ., 1 т. р. 44-50-93, веч.
· плиту газ., 2-конф., б/у, отл. сост., деш. 44-29-48, веч.
· плиту газ., 4-конф., б/у, хор. сост. 22-38-30.
· плиту газ., 4-конф., б/у. 22-04-80.
· плиту газ , 4-конф., б/у. 37-31-72.
· плиту газ., б/у, хор. сост. 44-23-20.
· плиту электр., 2-конф., духовка, б/у, отл. сост. 32-52-46.
· самовар, нов. 37-24-83.
· синтезатор «Ямаха», новый. 33-51-17.
· системный блок компьютера «Пентиум-3». 66-36-36.
· соковыжималку «Мулинекс», б/у, отл. сост. 37-48-18.
· стереосистему СССР. 22-75-48.
· тарелку спутник, 1,2 м, 2 канала. 64-38-97.
· ТВ «Горизонт», 37 см, ч/б, деш. 33-22-46.
· ТВ «Горизонт», б/у, хор. сост. 44-51-28.

ПРОДАЮТСЯ:
промышленные швейные машинки, машина обметочная, петельная машина, метал. стол для портных. Тел. 35-94-98

· принтер «Oliveti GP 192», струйн., на з/ч, деш. 8-905-382-19-53.
· приставку «Сони», диски, 2 карты пам., книга. 32-14-37.
· приставку «Электроника», цветомузык. 32-37-27.
· приставку игр. «Dreamcast», карта пам., взломщ., 20 дисков, книга, МП-3, интерн., 2 дж., отл. сост., 3900 р. 8-905-322-21-32.
· приставку игр. «Sony Playstation», 2 дж., 2 карты пам., 35 дисков, 2300 р. 8(453) 30-16-45.
· приставку игр. «Sony Playstation», 2 дж., карта пам., 30 дисков, 2 т. р. 37-24-09.
· приставку игр. «Sony Playstation», 2 карты, 24 диска, 3 дж. 32-44-12.
· приставку игр. «Sony Playstation», есть все. 8-927-629-50-56.
· приставку игр. «Sony Playstation», карта пам., 120 блок., диски, лит-ра. 35-37-51.
· ТВ «Радуга-716», на з/ч. 66-01-90
ТВ «Ролсен», нов , деш. 35-09-05.
· ТВ «Таурас», ч/б, кинес. нов., на з/ч, деш. 44-32-81.
· ТВ «Темп», на з/ч. 33-28-39.
· ТВ «Чайка-61», б/у, хор. сост., деш. 46-83-07.
· ТВ «Юность», ч/б, 2 шт., раб. сост., можно на з/ч. 35-33-45, Ольга.
· ТВ на з/ч. 65-16-84
ТВ «Филипс», 2500 р. 44-71-01.
· телефон «Nokia-8210», з/у. 33-16-58, вечером.
· телефон «Sony Ericsson A 3618», 1300 р. 8-927-227-50-74.
· телефон моб. «Сименс М35», 800 р. 8-927-227-27-72.
· телефон сот. «Epsilon VC5X», станд. связи СДМА, НТС, б/у 4 мес., отл. сост., деш. 22-00-47.
· телефон сот. «LG W3000». 68-11-66.
· телефон сот. «Nokia 3510i», цв. дисп., полиф., чех., науш., 2800 р. 8-927-620-52-07.

отл. сост. 39-15-29.
· усилитель «Россия 321 стерео», деш. 35-31-43.
· ф/аппарат «Зенит-Е», с ф/вспышкой «Чайка», 1200 р. 22-14-98, с 18-20 ч.
· ф/увеличитель «Крокус-4», профес., Польша. 44-90-55.
ф/увеличитель «УПА». 22-36-90.
· факс-модем, внутр., нов. 33-51-17.
· х/к «Бирюса», б/у, деш. 8-927-620-54-87.
· х/к «Зил», б/у, раб. сост., 3 т. р. 33-57-97.
· х/к «Зил», нов. образца, б/у 1 год, отл. сост. 44-60-06.
· х/к «Минск-6», б/у, деш. 33-91-10.
· х/к «Норд», отл. сост. 35-15-13.
· х/к «Орск», б/у, отл. сост. 33-75-36, веч.
· х/к «Орск-112», 2-кам., 92 г., отл. сост., деш. 22-05-65.
· х/к «Орск-3», б/у, деш. 32-09-36.
х/к «Орск-7М», 84 г., 1 т. р. 44-70-30.
· х/к «Саратов». 32-47-28.
· х/к «Саратов». 35-04-12.
· х/к «Свияга-404», б/у, хор. сост., 1500 р. 44-19-40.
· х/к «Смоленск», 98х62х60 см, б/у, отл. сост. 44-02-19.
· х/к «Юрюзань», 2-кам., нов. 8-905-369-90-77.
· центрифугу, типа Ц-1,5, бельев., быт , б/у, хор сост. 66-07-83.
· ЦТ «СІКО», 54 см, д/у, 2 т. р. 33-48-82.
· ЦТ «Березка», 61 см, пал/секам, б/у, отл. сост. 33-35-38.
· ЦТ «Березка», деш. 8-906-306-02-26.
· ЦТ «Орион», 51 см, д/у, б/у 3 года, Япония, деш. 22-05-65.
· ЦТ «Рубин Ц-208», на з/ч 22-31-76.
· ЦТ «Славутич», 54 см, хор. сост., деш. 35-56-02.
· ЦТ «Славутич-208», 61 см, п/п, хор. сост., 770 р. 44-94-55, веч.
· ЦТ «Спектр 51 ТЦ 312 ДЦВИ», хор. сост., 1 т. р. 30-27-90.
· ЦТ «Чайка 61-ТЦ 423 ДВ», пал-секам, б/у. 66-04-54.
· ЦТ «Чайка», деш. 8-906-306-02-26.
· ЦТ «Электрон», пал/секам, 1. т. р. 44-60-06.
· ЦТ, 61 см, п/п, б/у, нов. кинеск., 1500 р. 46-13-09.
· ЦТ, п/п, нов. кинескопом. 64-34-67.

40х60 см, раме, б/у, хор. сост., деш. 44-19-40.
комод, 2 шт., «темн. орех». 39-04-21.
· кресла, 2 шт., б/у 1 год, отл. сост., 1 т. р. 35-42-49.
· кресла, 2 шт., б/у, хор. сост., 500 р. 33-42-52.
· кресла, 2 шт., нов. 37-13-40.
· кресла, 2 шт., цв. серый, мягк., б/у, отл. сост., деш. 22-05-65.
· кресла, 2 шт., хор. сост. 37-30-76.
· кресла, 2 шт., хор. сост., деш. 66-53-74.
· кресла, дешево. 29-35-87.
· кресло дет., в авто, до 1 года, 1500 р. 22-63-98.
· кресло-кровать. Комарова, 134, кв. 144.
· кровати 1-сп. с нижн. ящик., 2 шт. 66-04-04, веч.
· кроватку дет., б/у. 46-84-40.
· кроватку дет. 33-97-98.
кроватку дет., матрац, 1 т. р. 44-69-92, веч.
кроватку детскую, матрац, б/у, 450 р. 66-01-90.
· кроватку дет., матрац, деш. 32-04-78.
· кроватку дет., на колесах, нов., деш. 32-04-68.
· кровать 1,5-сп., б/у 32-05-80.
· кровать 1,5-сп., б/у. 35-30-02.
· кровать 1,5-сп., деш. 33-08-77.
· кровать 1,5-сп , панц сетк., хор сост 39-17-20.
· кровать 1,5-сп., полир., без матраца. 64-19-00.
· кровать 1,5-сп., темн. полир., пружн. матрац, б/у, 400 р. 44-03-31.
· кровать 1-сп. 46-86-91.
· кровать 1-сп., «орех», матрац, нов. 65-05-05.
· кровать 1-сп., 500 р. 29-02-62.
· кровать 1-сп., 500 р. 32-49-44.
· кровать 1-сп., б/у, деш. 22-11-21.
· кровать 1-сп., б/у, деш. 29-02-19.
· кровать 2-сп. 37-43-07.
· кровать 2-сп., матрац. 22-06-77.
· кровать 2-яр., 3 ящика для белья, полочки, б/у 2 года, хор. сост., деш. 33-87-87.
· кровать 2-яр., взросл. 22-34-81.
· кровать 2-яр., метал. 8-927-278-48-78.
· кровать кованую. 44-36-54, с 18 ч.

мебель кух., встроен., углов., б/у, отл. сост. СРОЧНО! 33-34-33.
· полки книж., б/у. 66-02-07.
полки книж., Румыния. 44-37-79.
полки книжные. 44-05-17
полку книж., темн.-корич., 2 шт., б/у, хор. сост. 44-10-68.
прихожку, 2,2 м, «орех», 3-секц., б/у, хор. сост., 1500 р. 35-35-45.
прихожку, 3-секц., б/у. 29-44-25.
прихожку, 4 м, св. бежев. 35-54-66, с 20 ч.
прихожку, без плат. шкафа, 2,1х2,2 м, б/у, деш. 22-16-48.
прихожку, светл., б/у, хор. сост. 35-05-54, веч
· секцию от стенки, 2 шт., б/у, 500 р. 22-47-33.
сервант, б/у, деш. 22-85-94.
· софу, б/у, хор. сост., деш. 64-13-90.
· стенку, пр. Чехословакии. 39-09-47.
стенку, 1 тыс. руб. 46-86-91.
стенку, 3 м, б/у, деш. 46-23-70.
стенку, 3,5 м, «орех», Прибалтика, деш. 46-42-19.
стенку, 3,5 м, темн. полир., Румыния, отл. сост., 23 т. р. 33-69-70, с 19 ч.
стенку, 3-секц., темн., деш. 32-31-32.
· стенку, 4,2 м. 35-54-66, с 20 ч.
стенку, 4,5 м, 5-секц., антрес. 66-33-07.
· стенку, 4,5 м, темн. полир., без шифоньера, б/у. 39-01-92
стенку, 5 м, черн., б/у, отл. сост. СРОЧНО! 37-23-45.
· стол журн., 500 р. 33-75-64.
· стол журн., полир., 120х60х53 см, хор сост., 350 р. 66-33-71.
· стол компьют., «ольха», нов., 2 т. р. 35-52-14.
· стол компьют., 60х70, б/у, отл. сост. 22-46-75.
· стол кух., б/у, 120 р. 39-00-56.
· стол кух., б/у, отл. сост. 33-35-38.
· стол обеден., темн. полир. 44-10-31.
стол овальн., нов. 65-42-74.
стол письм., б/у, деш. 66-01-74.
стол письм., темн., полир., б/у. 39-21-90.
· стол раздвижн., 4 мягк. стула, «орех», от имп. гарнит. 44-60-06.
стол раздвижн., 4 стула, темн. полир., ГДР, деш. Ленина, 108, кв. 8, с 13-18 ч.

· шкаф 1,2х0,7х0,42, универс., «орех», нов. 8 905 383-29-26
шкаф 2-ств., антрес., светл. «орех», б/у, хор. сост., 500 р. 29-31-32.
шкаф 2-ств., б/у. 44-05-17.
шкаф 3-ств., «темн. орех». 39-04-21.
· шкаф 3-ств., б/у, деш. 66-01-74.
шкаф 3-ств., зеркало внутри, 1200 р. 22-88-54.
· шкаф книжный. 33-31-53.
· шкаф книж., темн-корич., б/у. 44-03-31
шкаф кух., нат. дерево, деш. 32-41-47.
· шкаф кух., Саратов, деш. 37-23-95.
шкаф, б/у, хор. сост., 2 шт., за 5 т. р 22-41-09.

ПРОЧЕЕ:

агрегат СО-150, подачи раствора шпаклевки на выс. 200 м. 44-22-26.
агрегат холод. ФАК-1,5 м³. 37-35-47.
аппарат «Рикта», магнитоинфракрасн., лазерн., терапевтич., нов. 35-41-94.
бак нерж., 150 л. 35-27-42.
баллон кислород., хор. сост., деш. 8-905-328-93-93.
· баллон пропан, нов. 8-905-320-91-62.
батарею чугун., 5-секц., нов., 1 т. р. 46-02-55
батарею чугун., 7-секц., б/у, 400 р. 8-927-104-36-53.
батарею чугун., оприс., нов. 37-27-90.
бачок смывн., унитазный, 800 р. 35-11-29, веч.
баян «Рубин-6», с выборкой. 22-21-71.
баян, дешево. 33-15-64.
блок окон., 2 шт. 33-75 9
блок-флейту. 29-01-02.
· болгарку, 220 В. 33-28-56.
Большую Советскую Энциклопедию, издан. 1953-55 гг. 33-75-90.
ботинки лыж., 46-47. 32-05-84.
· бочку мет., 100 л, нов., деш. 37-13-88.
· бочку капрон., 120 л. 44-32-76.
· бочку нерж., 180 л, завод., герметичн. пробка, деш. 44-19-62.
· брезент, 4х4, нов. 22-06-49.
· бутсы футбол. «Адидас», 39-40, б/у 3 мес. 37-48-07.

· витрины, деш. 35-27-81.
· гантели, по 8 кг, 2 шт., литые, 300 р. Чернышевского, 73, кв. 2.
· гармошку саратовскую. 46-89-41.
гирю, 32 кг, 450 р. 66-84-92.
· гитару 6-струн., Германия. 44-32-76.
· грампластинки, 57-90 гг. 37-54-46.
· двери м/к, 3 шт., деш. 22-76-55.
· двери м/к, 5 шт., б/у, хор. сост. 44-23-20.
двери м/к, бел., б/у. 37-22-85.
двери м/к, Д-80, 60, с коробками, блок окон., б/у, деш. 44-05-17, 8-905-385-18-68.
двери, меб. доски. 44-53-19.
дверь балк., в сборе с окном, б/у, хор. сост., 1 т. р. 33-94-42.
· дверь балк., с окном, остекл., б/у. 32-16-45.
дверь м/к, 80х200 см, без блока, 100 р. 66-35-17, веч.
дверь м/к, б/у, деш. 39-13-85.
дверь м/к, б/у. 44-25-00.
дверь м/к, со стеклом, б/у, отл. сост., 250 р. Ф. Соц-ма, 3а, кв. 40.
· дверь мет., 80х200, б/у. 32-49-48.
· дверь мет., б/у, 1 т. р. 37-55-53
диски DVD, 1 шт./80 р. 22-46-37.
· ДСП 3500х1750х18, деш. 37-21-38.
елку иск., с игрушками, гирляндой, 500 р. 35-20-05.
· емкость 100 л, под бенз., деш. 35-12-61, с 19-21 ч.
емкость 250 л, под бенз. 33-49-75.
· емкость диам. 600 мм, дл. 3 м. 33-85-55.
· жалюзи горизонт., 1,5х1,5 м, б/у, 150 р. 8-927-104-36-53.
зернодробилку, 7,5 кВт, 3000 об., 220В/380 В. 65-21-73.
инструмент для изгот. искусств. цветов. 65-16-84, веч.
· канистру 10 л, пластм., пищев., хор. сост. 22-88-95.
· карниз, 3 м, 150 р. 32-40-78.
· картину-пейзаж, больш. 64-10-85.
· карт-ридер фирмы «Трансценд», 55 гр, USB 2,0, нов. 66-42-95.
· кирпич М-150, красн., облиц., 4000 шт., деш. 44-48-76.
· книги Маяковского, 13 томов. 46-08-95.
· книги Ф. Незнанского, 24 шт. 37-54-46.

Мясной павильон
Мясокомбината
Оренбургского
ПРИГЛАШАЕТ
ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ
НА ЯРМАРКУ
ВЫХОДНОГО ДНЯ
Мясо – 1 кат., 1 сорт, 1 кат., 2 сорт, 2 кат., 1 сорт, 2 кат., 2 сорт, 3 кат., 1 сорт, 3 кат., 2 сорт, 3 кат., 3 сорт, 3 кат., 4 сорт, 4 кат., 1 сорт, 4 кат., 2 сорт, 4 кат., 3 сорт, 4 кат., 4 сорт, 5 кат., 1 сорт, 5 кат., 2 сорт, 5 кат., 3 сорт, 5 кат., 4 сорт, 5 кат., 5 сорт, 6 кат., 1 сорт, 6 кат., 2 сорт, 6 кат., 3 сорт, 6 кат., 4 сорт, 6 кат., 5 сорт, 7 кат., 1 сорт, 7 кат., 2 сорт, 7 кат., 3 сорт, 7 кат., 4 сорт, 7 кат., 5 сорт,

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

ПРОДАМ ПРОДАМ ПРОДАМ

(Продолжение. Начало на стр. 24-25)

- коляску дет., сидяч., б/у. 46-84-40, с 9-17 ч.
- коляску дет., синюю, от 6 мес. 33-05-46.
- коляску детскую. 66-07-40, с 20 ч.
- коляску ивалид. «Надежда», хор. сост. 46-16-33.
- коляску инвалид., домаш., ручн., нов. 8-927-220-06-32.
- коляску инвалид., комн., нов. 22-76-39.
- коляску, двойни, склад., 800 р. 44-69-92, веч.
- коляску-трансформер, 3200 р. 39-28-46.
- компрессор, 4 кВт, 0,5 м³/мин, 12 т. р. 66-33-35.
- контейнер мет., на лод. станц., Труда. 35-05-60, 8-927-100-83-37.
- коньки дев., б/у, 500 р. 22-37-95, веч.
- коньки муж., 41. 64-12-00.
- коньки ролик., больш. разм., деш. 39-23-87.
- коньки роликов., 38, б/у, 200 р. 37-47-84.
- коньки фигур., 35, Германия, пластик, 700 р. 66-56-42.
- коньки хоккейн., 26, нов. 37-36-29.
- коньки хоккейн., 34, Чехия, отл. сост., 1200 р. 35-67-15, веч.
- котел для бани. 64-19-35.
- котел отопит. КС-ТГ-16М, без автоматики. 33-15-31.
- кран-балку, 12-метр. 44-22-26.
- кульман, Германия, нов. 64-38-96.
- ЛДСП 1750х280 мм, толщ. 25 мм, 40 м², деш. 8-927-224-70-13.
- ледобур. 32-00-41.
- лодку «Ока-4», моторн., д/у, хор. сост., 10 т. р. Лобачевского, 103.
- лодку резин., 1-мест., 1 т. р. Лобачевского, 62, кв. 5.
- лыжи с ботинками, б/у, деш. 35-33-45, Ольга.
- люстру 3-рожк., красн. от[illegible] б/у. 32-05-85.
- [illegible] 500 р. 22-43-32.
- [illegible], новый, 1 т. р. 22-[illegible]
- масло веретенное, 20 л. [illegible]
- [illegible] 120х200, пруж., [illegible]
- [illegible] 60/60, можно [illegible]
- [illegible] левую, б/у. [illegible]
- [illegible] 33-
- оверлок кл. 151-4Д, Вологда, отл. сост., 1200 р. 29-31-71.
- одеяло 2-сп., ч/ш, нов. 44-24-59.
- парик нат., длин., с укладкой. 22-83-69.
- парик, корот., бел., нов., 300 р. 44-15-36.
- патроны Д-4, дешево. 29-05-72.
- перфоратор «Голд Стар». 32-32-95.
- перчатки бокс., нат. кожа, синие. 35-25-01, веч.
- пианино «Аккорд», хор. сост., б/у, дорого. 46-88-54.
- пианино «Волжанка», черн. 22-69-11.
- пианино «Волжанка», черн., 1 т. р. 44-94-08.
- пианино «Легница», «орех», Польша, осн. лит. бронза, хор. сост. 46-00-41, с 15 ч.
- пианино «Прелюдия», черн. 8-906-300-21-59.
- пианино «Ростов-Дон», хор. звучанием. 22-05-20.
- пианино «Саратов», черн. 35-14-91.
- пианино «Саратов», черн., 1500 р. 37-08-97.
- пианино «Урал», черн. 33-19-11.
- пилу для пилорамы. 66-34-94.
- пилы дисков., диам. 450-500, 80 р. 35-15-18.
- пистолет ПМ-3М4 Макаров, пневматич., 2200 р. 8-906-311-33-93.
- плитку облиц., крупн. модуль, 15 м². 44-08-46.
- плитку пластик., 10х10, цветн., б/у. 22-83-69.
- плиты стен., 6х1,8 - 8 шт., 6х1,2 – 3 шт., самовывоз. 65-41-81, веч.
- покрывало 2-сп., б/у. 22-86-76.
- постройка для дачи, КП ГАИ, деш. 33-85-55.
- радиодинамик, 70 р. 44-53-19.
- раковину, подставку, бел., нов. 22-46-75.
- раковину-тюльпан, нов., 500 р. 37-35-10.
- раковину-тюльпан. 22-70-60, веч.
- раму балк., 9-эт. дома, б/у, деш. 37-39-36.
- рамы оконные, дерев., б/у. 33-67-40.
- решетки окон., б/у, деш. 22-25-06.
- [illegible] ружье ИЖ-27, 12 кал., с сейфом. 33-67-38.
- сарай с погребом, ж/г. 37-20-89.
- сейф 20х20х20, мет. 35-40-63.
- [illegible]
- советский энциклопед. словарь. 37-24-83.
- сокоохладитель, б/у, 2 т. р., торг. 22-52-49.
- станок дл подшивки бух. док-ов. 37-28-42.
- стенд фанерн., 65х74, 4 шт., 80 р./шт. 64-10-85.
- таль ручн., г/п 0,5 т. 63-08-82.
- таль ручн., г/п 5 т, нов. 22-88-95.
- таль цепн., г/п 1 т, нов. 44-67-91.
- тестер Ц-4328, нов. 33-24-35.
- тестер Ц-4353. 44-67-91.
- тонар. 8-927-100-12-27.
- трансформат. «Экран», б/у, деш. 66-01-90.
- трубку SN-258 plus. 44-32-05.
- трубу нерж., диам. 37 мм, дл. 5 м. 35-12-61, с 19-21 ч.
- трубу нерж., диам. 38, толщ. 3 мм, 56 м. 33-75-23.
- трубу полимерпласт, диам. 150х13 м. Мичурина, 3.
- трубы оцинкованные. 35-56-08, 8-927-292-37-14.
- установку ЦАУ-1, опред. жир. молока, таймер, подогрев. 8-903-382-11-27.
- учебники, 6-8 кл., хор. сост. Пр. Энергетиков, 18, кв. 9.
- флягу алюмин., молоч., деш. 22-07-17.
- хвост черно-бурой лисы. 22-53-18.
- ходунки дет., синие, б/у, 300 р. 35-26-32.
- цепи ПЦП к пиле «Дружба». 35-15-18.
- часы старин., Германия, раб. сост. 64-38-47.
- шинель офицер., 50/4, нов. 33-27-32.
- шифер, 20 листов. 8-927-278-48-78.
- шкурки нутрии, корич., на п/шубок. 8-927-222-67-22.
- шкурки песца, 2 шт., деш. 44-65-38.
- шпон буковый. 33-85-55.
- эл. станцию. 8-927-222-27-46.
- эл. щит.-зарядное устройство, 12В, 10А. 44-48-91.
- эл./баян, с колон., эстрадный. 64-19-00.
- эл./двиг. 220 В, 180 Вт, 1420 об./мин. 44-08-64.
- эл./двиг., 2,2 кВт, 1500 об./мин., 380 В, б/у, раб. сост. 37-23-51, веч.
- эл./двиг., 7, 5кВт, 960 об./мин. 33-15-06.
- эл./двигатель. 64-18-27.
- энциклопедию «Дом и семья», подароч. издание, 35-44-36-54, с 18 ч.

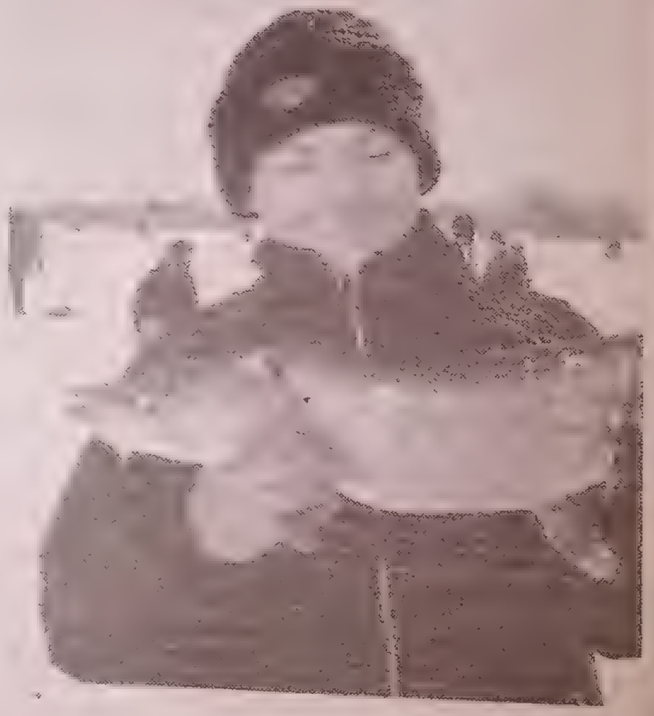
СПОРТИВНАЯ РЫБАЛКА

БЬЕМ ПО ХИЩНОЙ ПСИХОЛОГИИ

В рыболовных магазинах чего только нет, но на самом деле не более 5% продаваемых снастей способны порадовать наших рыболовов.

Из новинок в области рыболовных приманок крайне интересна зимняя блесна с крючком на цепочке. Особенностью приманки является пятисантиметровый отрезок тонкой цепочки, на которой свободно болтается крючок. Задача рыболова – играть блесной таким образом, чтобы создавалась иллюзия ее нападения на собственный крючок (на рисунке).

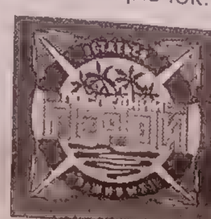
Вот как видят блесну хищники. Стая окуней из спортивного интереса окружает блесну и потешается над ее неудачными попытками скушать козявку (читай: собственный крючок). Через некоторое время один из них не выдерживает и «булькает» – втягивает козявку в широкий рот и подавившись выплевывает. Козявка висит на крючке, тут же исчезая где-то наверху. Через пару секунд рыбка-неумеха возвращается на место и продолжает дразнить окуней своим поведением. У полосатогорбатых инстинкт соперничества доходит до точки кипения, и все дружно набрасываются на крючок-козявку, хотя раньше делать этого они и не хотели. Свою оплошность окуни обдумывают уже в рюкзаке рыболова.



Судак и щука видят блесну «цепочка» немного иначе: нападают на все, что шевелится. А шевелится и блесна, и цепочка, и крючок ходит ходуном. В ненасытной утробе исчезает все это добро вместе взятое. Поэтому для простоты извлечения часто вместо тройного применяют одинарный крючок.

Эта приманка выручает в полное бесклевье. Она умеет разбудить в хищнике чувство конкурентной борьбы. А это чувство иногда бывает сильнее голода.

Александр ДРОБОТ



Приглашаем читателей принять участие в конкурсе, основанном на идее «Последнего героя» на Волге, на Пустынном. Присылайте проекты (идеи) «Последнего [illegible]» по адресу: Балаково, [illegible]

Победителю приз – отличный термос!!!

АВТОЧЕХЛЫ

ПРОДАМ НЕДОРОГО:
шкаф холодильный, весы

ПРОДАМ

ДОЛОЧНЫЕ

· манек, новый, 1 т. р. 22-1-42.
· масло веретенное, 20 л. 22-36-90.
· матрац, 120х200, пруж., б/у 1 год. 44-63-84.
· модель старин., парусн. корабля, ручн. раб. 39-17-20.
· мойку нерж., 60х60, можно с тумб. 63-08-93.
· мойку нерж., левую, б/у. 37-31-72.
· мотоблок «Крот», 33-67-38.
· набор инструм. чеканки. 64-10-85.
· наждак бытовой, 220 В. 64-10-31.
· раму балк., 9-эт. дома, б/у, деш. 37-39-36.
· рамы оконные, дерев., б/у. 33-67-40.
· решетки окон., б/у, деш. 22-25-06.
· ружье ИЖ-27, 12 кал., с сейфом. 33-67-38.
· сарай с погребом, ж/г. 37-20-89.
· сейф 20х20х20, мет. 35-40-63.
· секундомер, нов., 200 р. 22-14-98, с 18-20 ч.
· сервиз столов., 30 предм. 29-33-70.
· скамейки садовые, 2 шт. 60, веч.
· эл./баян, с колон., эстрадный. 64-19-00.
· эл./двиг. 220 В, 180 Вт, 1420 об./мин. 44-08-64.
· эл./двиг., 2,2 кВт, 1500 об./мин., 380 В, б/у, раб. сост. 37-23-51, веч.
· эл./двиг., 7, 5кВт, 960 об./мин. 33-15-06.
· эл./двигатель. 64-18-27.
· энциклопедию «Дом и семья», подароч. издание. 35-68-47.
· энциклопедию музыкальную. 35-68-47.
· ящик мет., 2х1х0,53, 2 т. р. 44-78-98.

ки. Стая окуней из спортивного интереса окружает блесну и потешается над ее неудачными попытками скушать козявку (читай: собственный крючок). Через некоторое время один из них не выдерживает и «булькает» – втягивает козявку в широкий рот и по-

Приглашаем читателей принять участие в конкурсе, основанном на идее «Последнего героя»: на Волге, на Пустынном. Присылайте проекты (идеи) «Последнего героя на Волге» по адресу: Балаково, г/п, а/я-13.
Победителю приз – отличный термос!!!

АВТОЧЕХЛЫ
м-н «Юбилейный»
м-н «Флагман», 6 мкр.

ПРОДАМ НЕДОРОГО:
шкаф холодильный, весы торговые, горки стеклянные, кеги пивные, кассовый аппарат «Самсунг». Тел.: 35-06-73, 22-79-29, 35-68-49, 8-905-380-74-41

ПРОДАМ новый а/м **«ОКА»**
Тел. 36-80-00

ЛОДОЧНЫЕ ИМПОРТНЫЕ МОТОРЫ
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ
ГАРАНТИЯ
Тел. 460-640

"ХАМЕЛЕОН"
Все для покраски вашего автомобиля
Мы предлагаем широкий спектр лакокрасочной продукции высокого качества как отечественного производителя, так и зарубежных фирм – "Body", "Sadolin", "Mobihel", "Colomix"
Всегда в наличии автоэмали МЛ (г. Ярославль)
Более 100 цветов и оттенков
– грунты, шпаклевки, лаки, водостойкая наждачная бумага, скотчи, отвердители, растворители
– аэрозольная автоэмаль "Sadolin", эмаль для пластмасс, дисков колес, жаропрочная эмаль, кисточки-подкраски
– широкий выбор мастик и автомобильных герметиков
Ул. Ленина, 90, 92, магазин "Спорт и туризм"
Режим работы с 10 до 19 часов обед с 14 до 15 часов вскр. С 10 до 16 часов

АВТОМАГАЗИН **"КЛАКСОН"**
автозапчасти к а/м ГАЗ
Работаем под заказ
Наши адреса прежние:
Пролетарская, 54, тел. 46-02-23;
Вокзальная, 1а, тел. 35-04-47
Режим работы с 8.00 до 18.00 без перерыва, сб., вскр. – с 8.00 до 16.00

Лиц. 4586Д от 17.09.2003 г.
УРАЛСИБ СТРАХОВАЯ ГРУППА (НИКОЙЛ)
АВТОСТРАХОВАНИЕ
и другие виды страхования
АВТОКРЕДИТОВАНИЕ
В центральном офисе агентства: ул. Ленина, 100, оф. 21, тел. 46-05-63. Время работы с 8 до 17 ч., в сб. с 9 до 12 ч.
В гостинице "Балаково": офис 105, тел. 66-33-50
рынок 9 мкр-на, салон "Мегафон"

АВТОЗАПЧАСТИ НА ВАЗ
ТЕПЕРЬ И ОПТОМ
По ценам заводов-изготовителей
Приглашаем к сотрудничеству организации и СТО
Обр.: **ул. Менделеева, 3, маг. "МИР АВТО"** (ост. "1 м-он")
тел. **22-25-93**, с 9.00 до 19.00, воскресенье до 14.00

ПРОДАМ ЗАПЧАСТИ ПРОДАМ ЗАПЧАСТИ

· а/магнит. «Clarion», б/у 1 год, съемн. панель, ПДУ, докты. Коммунистическая, 128.
· а/магнит. «Атланта», с/пан., б/у, 400 р. 39-11-17.
· а/магнит. «Панасоник», кас., колон. «Пионер». 35-04-61.
· а/магнит., Япония. 65-54-30, с 18-20 ч.
· а/сигнализац., Ю. Корея, 2 пейдж. 65-54-30, с 18-20 ч.
· а/шины 185 R-16, Ниву, зимн. 64-37-98.
· багажник а/м, раздвиж., завод. 29-35-06.
· багажник Оку. 22-79-91.
· бампер перед. ВАЗ-06, нов. 33-77-72.
· бензобак УАЗ-452, 60 л. 63-00-98.
· блок ВАЗ-21013, расточ. 44-48-91.
· блок фары ВАЗ-01, 02, 011, 013. 33-78-17.
· головку блока цилиндров М-412. 35-27-42.
· головку делит. УДГ-100-200. 22-44-14, веч.
· двери М-412, М-2140 «пирожок», перед., 500 р./шт. 8-905-326-39-36.
· дверь ВАЗ-2108, прав. 8-927-278-59-16.
· двиг. ВАЗ-06. 46-13-30, веч.
· двиг. ВАЗ-2103, не расточен., 6 т. р. 22-79-55.
· двиг. ВАЗ-2106, 99 г., б/у, отл. сост. 8-927-622-69-51.
· двиг. ГАЗ-24, нов., док-ты, 15 т. р. 33-75-23.
· двигатель ГАЗ-53, после кап. ремонта, 17 т. р., гарантия. 35-10-10.
· двигатель М-2141. 8-903-023-50-33.
· двиг. снегохода «Буран». 8-927-222-64-83.
· двигатель Д-6, на мопед. 65-21-15.
· диски R-13. 39-21-00.
· диски R-13, на иномарку. 8-927-229-59-09.
· диски колес. АЗЛК-2141, 4 шт., б/у, хор. сост., 1200 р. 44-77-32.
· диски лит. R-13. 8-927-623-24-30.
· диски лит. ВАЗ, R-14, рез. «Кама» 185/60 R-14, б/у 6 мес., 8 т. р. 33-69-30.
· з/ч ЗИЛ. 33-97-74.
· з/ч БМВ-316, 81 г. 33-51-17.
· з/ч ВАЗ, б/у. 64-34-01.
· з/ч ВАЗ-01. 62-25-38.
· з/ч ГАЗ-21. 44-52-96.
· з/ч ЗИЛ, б/у. 44-18-38.
· з/ч ЗИЛ, Урал. 35-42-70.
· з/ч М-2141, б/у. 64-34-01.
· з/ч М-2141, дв. 1,7. 36-84-79.
· з/ч М-2141. 30-26-41.
· з/ч М-412. 46-06-37.
· з/ч Нива. 39-21-00.
· з/ч Нива. 44-50-63.
· з/ч Ока, б/у. 64-34-01.
· коленвал Форд-Сиерру, 1,6, б/у, деш. 37-29-02.
· колеса ВАЗ, шип., 2 шт., деш. 39-07-46.
· колеса М-2141, зимн., шип. 8-903-023-50-33.
· колеса 175х70 R-13, «Rosava», 1 шт., нов., деш. 46-10-10.
· колеса 175х70 R-13, дисками, шип., 4 шт., нов., деш. 44-10-94, веч.
· колеса электрокара «Болгарка», 2 шт., нов. 22-34-08.
· колеса, 2 шт., шипованные. 22-79-91.
· колонки а/м, 1500 р. 8-927-622-37-05.
· колонку рулев. М-412 «пирожок», 300 р. 8-905-326-39-36.
· колпак ИЖ-27156, г/пас., в комплекте сиденья и облиц. 33-43-47.
· ком-кт колес ГАЗ, Нива, R-15, лит. дисках, с рез. «Мишлен», отл. сост., деш. 32-56-66.
· компрессор а/м. 32-32-95.
· корзину сцеп. а/м «Робур», нов. 33-87-29.
· корзину сцеп. М-2141. 37-13-88.
· КПП ВАЗ-2110. 35-24-04.
· КПП, 4-ст., «классику». 44-30-08.
· крыло Газель, прав., нов., 400 р. 30-12-98.
· крыло М-412, зад. левое, б/у, 50 р. 22-23-10.
· крышку КПП УАЗ, новую. 35-15-18.
· крышу ВАЗ-2121, нов. 8-927-279-13-23.
· масло КамАЗа, 15 л. 22-36-90.
· М-408, на з/ч. 46-06-37.
· мост ВАЗ-03. 46-13-30, вечером.
· мост ГАЗ. 30-11-39.
· мост задн. ВАЗ-09, в сборе, б/у, деш. 37-13-88.
· мост УАЗ, нов., деш. 66-39-37, веч.
· мотоприцеп «Енот», 2 т. р. 33-85-55.
· оборуд. газ. а/м, 1500 р. 44-41-68.
· пороги М-412, 2 шт., нов. 44-91-32, веч.
· прицеп «Зубренок». 44-97-94.
· прицеп легк. а/м КМЗ-8284, съемн. дв. борта, дуги, тент, отл. сост., 15 т. р. 64-37-75.
· прицеп легк. а/м, отл. сост. 22-21-27.
· прицеп-будку легк. а/м. 22-41-54.
· прицеп-платформа тракт. 37-04-95.
· редуктор ВАЗ-2103, 3500 р. 35-24-04.
· редуктор зад. моста ЛуАЗ-969М, в сборе, нов. 22-87-04.
· резину «Снежинка» 165-13, дисками, 1800 р. 8-927-629-39-51.
· резину «Kumhno» 205/60 R-15, шипов., 4 шт., отл. сост. 35-59-08.
· резину «Гиславед-3» 175/65 R-14, шип., 4 шт., отл. сост. 35-59-08.
· резину «Снежинка» ИЖ-412, с дисками, 2 шт., б/у, деш. 33-52-10.
· резину R-13 175/70 Я-512, зимн., 700 р. 33-78-17.
· резину ГАЗ-3110, 195х65 R-15, дисками, шип. 44-61-82.
· резину Оку, шип., б/у, 4 шт., деш. 8-903-384-60-01.
· резину УАЗ, 2 шт., с камер., нов., 1800 р. 63-00-98.
· резину УАЗ, 6 шт., б/у, отл. сост. 44-91-32, веч.
· резину УАЗ-452, 8,40х15, с дисками, шип., трассов., нов. 44-18-45.
· резину шип. «Бриджстоун» Опель, на дисках 185/70 R-14, б/у 1 сез. 65-36-65.
· саббуфер а/м «Mac Audio». 8-903-386-23-36.
· стартер Ауди-80 (селедка), б/у, 1200 р. 37-29-02.
· стартер тракт. К-700 «Кировец». 66-34-94.
· стекла ВАЗ-099-015, нов., 2004 г. 29-33-00.
· стекла ВАЗ-2106, кроме лоб., б/у. 39-27-99.
· стекла ВАЗ-2131. 66-04-95.
· стекло ГАЗ, заднее. 29-05-32.
· стекло ЕРАЗ, лоб., нов. 44-06-83.
· стекло лобовое ВАЗ, нов. 33-73-66.
· стекло лоб. ВАЗ-2101, деш. 44-74-31.
· стекло лоб. УАЗ-452. 22-44-14, веч.
· устройство зарядн., а/м, 12 В, 10 амп. 35-67-15, веч.
· чехлы ВАЗ-2106, дешево 33-00-44.

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, Малом Перелоге, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

КОМИССИОННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ АВТОМОБИЛЕЙ
Автомагазин
Автострахование
1 мкр., пост ГИБДД

Продажа CHEVROLET-NIVA - 285000 руб.
т. 36-82-55

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

· Audi-80, Б-4, 220 т. р. 33-99-20.
· HYUNDAI-LANTRA, 94 г. в э. 29-03-34, 8-927-227-78-05.
· Nissan-Pulsar (ALMERA), 96 г. 32-53-54.
· Nissan-Pressia, 97 г., серый, Япония. 33-54-92.
· Nissan-Wingroad, 98 г., ABS 4 WD AIR BAG CD, кондиц., эл. зеркала, стеклоподъемн., растаможен, 105 л. с., без проб. по СНГ, 210 т. р. 33-65-17.
· БМВ-320i, 84 г., 60 т. р. 8-927-229-72-07.

Продам:
3-комн. квартиру, улучшенной планировки, в 1 мкр.
ВАЗ-21102, 2001 г., цв. «амулет», 8-клапан.
Тел. 8-905-323-69-55

ПОДГОТОВКА и ПЕРЕПОДГОТОВКА ВОДИТЕЛЕЙ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ
Тел.: 8-905-033-15-33
44-93-43, 35-68-16 (после 21.00)
22-70-13 (после 17.00)
Лиц. № 217 выд. МО Сар обл

· БМВ-320i. 22-75-07.
· БМВ-518, или поменяю на ВАЗ-2110. 35-30-40, 8-903-386-50-07.
· БМВ-533, 88 г., КП-автом. 66-07-59, веч.
· БМВ-735i, 86 г., 218 л/с, есть все, или обмен. 32-38-58.
· ВАЗ-04, 91 г., 33 т. р. 65-21-83.
· ВАЗ-083, 93 г., серо-голуб., хор. сост., 62 т. р. 8-905-322-67-81.
· ВАЗ-2101, 72 г., кап. рем. дв., куз. 2003 г., подкрыл., антикор. 66-02-24.
· ВАЗ-2101, 74 г., дв. 06, салон 06, пер. сид. 09, хор. сост. 33-58-13, веч.
· ВАЗ-2101, 78 г., на з/ч. 46-06-97.
· ВАЗ-2101, 81 г., дв. 03, хор. сост. 46-08-59.
· ВАЗ-2101, 85 г., салон 06, кап. рем. дв., деш. 29-08-09.
· ВАЗ-2101, бит. крыло, остальн. отл. сост., деш. 64-33-93.
· ВАЗ-21011, 77 г., проб. 84 т. км. 32-17-52.
· ВАЗ-21013, 82 г., хор. сост., 19 т. р. 35-52-02.
· ВАЗ-21013, 84 г., бел., хор. сост., 17 т. р. 35-54-23.
· ВАЗ-21013, 84 г., кап. рем. 2004 г., 22 т. р. 8-927-101-22-87.
· ВАЗ-2102, 74 г., темн.-син., *кап. рем. 2004 г.* 33-13-44.
· *ВАЗ-2102, кап. рем. дв., 25 т. р. 8-927-278-05-53.*
· *ВАЗ-2102, 2000 г., белый. 37-28-87, 36-83-29.*
· ВАЗ-2103, 76 г., хор. сост. 65-18-49.
· ВАЗ-2103, 78 г., 15 т. р. СРОЧНО! 8-927-104-63-14.
· *ВАЗ-2104, 88 г., 35 т. р. 8-903-382-39-00.*
· *ВАЗ-2104, 91 г., 36 т. р. 44-50-81.*
· *ВАЗ-21043, 92 г., газ-бенз., 35 т. р. 22-72-40.*
· ВАЗ-21063, 84 г., 24 т. р. 35-57-99.
· ВАЗ-21063, 84 г., кап. рем. дв. 2003 г., дв. 1500, треб. небольш. рем. куз., 25 т. р. 64-12-00.
· ВАЗ-21063, 86 г., бежев., кап. рем. дв. 2003 г., 27 т. р. 22-34-73.
· ВАЗ-21063, 87 г. 64-18-16.
· ВАЗ-21063, 92 г., синий, 39 т. р. 65-51-07.
· ВАЗ-21063, 93 г., бел. 8-927-102-14-81.
· ВАЗ-21065, 96 г., бел., отл. сост. СРОЧНО! 8-927-220-94-28.
· ВАЗ-2107, 86 г., бел., треб. рем. куз., 15 т. р. 46-13-09.
· ВАЗ-2107, 90 г., «василек», дв. 03. 65-34-66.
· ВАЗ-2107, 97 г., бел. 46-01-90.
· ВАЗ-21074, 2001 г., проб. 80 т. км, дв. 06, 5-ст. КПП, хор. сост. 46-15-87.
· ВАЗ-21074, 2003 г., проб. 24 т. км, 110 т. р. 37-55-45.
· ВАЗ-21074, 04 г., 117 т. р. 22-11-50.
· ВАЗ-2108, 85 г. 8-905-368-83-90, 643-923.
· ВАЗ-2108, 93 г., бел. 22-34-81.
· ВАЗ-21081, 95 г., 70 т. р. 46-03-12.
· ВАЗ-21083, 90 г., бел., 55 т. р. 32-50-57.
· ВАЗ-21083, 90 г., черн., сигнал., стеклоп., тонир., муз., по генер. доверен., 54 т. р. 8-905-381-51-01.
· ВАЗ-21083, 99 г., синий «металлик», 112 т. р. 64-36-44.
· ВАЗ-21083, 99 г. 66-58-25.
· ВАЗ-2109, 88 г., 50 т. р. 46-41-64.
· ВАЗ-2109, 92 г., кап. рем. куз., двиг., 70 т. р. 44-73-04.
· ВАЗ-2109, 94 г., бел., з/ч, резина. 35-31-61.
· ВАЗ-21093, 2000 г., 125 т. р. 33-99-20.
· ВАЗ-21093, 2001 г., «изумруд», *125 т. р. 22-58-10.*
· *ВАЗ-21093, 90 г., аварийн. 44-02-26.*
· ВАЗ-21093, 93 г., «сафари», хор. сост., 65 т. р. 8-905-324-13-01.
· ВАЗ-21093, 94 г., «мокр. асфальт». 39-06-26, с 20 ч.
· ВАЗ-21093, 95 г., «майя». 33-91-16.
· ВАЗ-21093, 96 г., «гранат». 33-75-46.
· ВАЗ-21093, 96 г., бел., тонир., ...

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ:

Не хотите ли доставить груз нашим транспортом?

- «ГАЗель». Тел. 35-66-35
- «ГАЗель». Тел.: 368-364, 22-29-33
- «Фольксваген». Тел.: 36-85-45
- «ГАЗель». Тел. 66-52-13
- «ГАЗель». Тел.: 35-36-71, 8-906-305-96-24
- «ГАЗель». Тел.: 44-26-53, 8-927-622-88-31
- «ГАЗель-тент». Тел. 32-00-82
- «ГАЗель». Тел.: 44-90-64, 8-905-031-14-07
- «ГАЗель» 15-местная. Тел.: 46-80-61, 8-905-38-22-062
- «ГАЗель». Тел.: 35-19-14, 8-905-381-55-38

35-66-55 ТАКСИ
ГАЗель, ПАЗ, ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ, ГРУЗЧИКИ, ДОСТАВКА ЗАКАЗОВ

- «ГАЗель», недорого. Тел. 643-238
- «ГАЗель». Тел. 66-56-01
- «ГАЗЕЛЬ», дешево. Тел. 36-80-37
- «ГАЗель». Тел. 63-08-09
- «ГАЗель». Тел. 37-34-85
- «ГАЗель». Тел. 33-42-52
- «ГАЗель». Тел. 33-28-77
- «ГАЗель». Тел. 37-10-45
- «ГАЗель». Тел.: 35-45-78, 8-903-382-39-44
- «ГАЗель». Тел.: 22-66-92, 8-927-221-69-28
- «ГАЗель». Тел. 65-21-66
- «ГАЗель». Тел. 30-19-65
- «ГАЗель». Тел. 33-97-98
- «ГАЗель». Тел. 35-55-86
- «ГАЗель». Тел.: 22-35-89, 8-927-623-76-87
- «ГАЗель», грузопассажирская. 32-54-92
- «ГАЗель». Тел. 33-76-57
- «ГАЗель». Тел.: 44-29-67, 8-905-325-25-20

- Соболь. Тел.: 44-59-44, 8-927-227-65-56
- Соболь. Тел. 39-00-23
- Соболь-Баргузин. Тел. 35-47-47
- «ГАЗель»-тент. Тел. 8-917-219-70-72
- «ГАЗель»-тент. Тел.: 32-38-26, 8-905-326-84-16
- «ГАЗель»-тент. Тел.: 35-31-40, 8-905-031-14-07

- 1 тонна, 3,5 руб./км. Тел. 8-927-278-64-22
- «ГАЗель», 1,5 т. Тел. 32-00-64

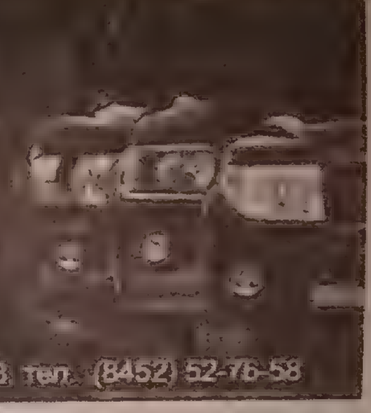
- «ГАЗель»-термобудка. Тел.: 22-78-10, 8-927-229-31-29
- «Бычок». Тел. 44-12-77
- «Бычок», 3 т. Тел. 36-87-69
- «ЗИЛ-Бычок», 3 т. Тел.: 37-29-21, 8-927-623-16-05
- «Бычок». Тел.: 36-80-14, 33-27-16

- Междугородние, 4 т, 1 км – 6,50 руб. Тел. 35-29-27 (Лиц.ГСС 64-50 4151 Тр. инсп. Сар. обл.)
- 5 тонн. Тел. 36-89-62 (Лиц.ГСС 64-504716 Тр. инсп. Сар. обл.)
- 5 т. Тел.: 35-57-08, 8-927-622-36-01 (Лиц.ГСС-64-504895 Ространсинспекция Сар. обл. отделение Бал. филиал)
- КамАЗ. Тел.: 37-28-87, 36-83-29
- Фургон. Тел. 32-53-53, 8-927-220-55-88
- Фургон, 4 т, 6 т. Тел.: 33-89-05, 8-905-369-70-83

- КамАЗ с прицепом, контейнер, 20 т. Тел.: 37-09-45, 8-927-227-85-70 (Лиц.ГСС-64-504474 Тр. инсп. Сар. обл.)
- КамАЗ (самосвал, зерновоз), 20 т, 26 м³. Тел. 33-60-27, вечером
- Грузоперевозки, грузчики, аккуратно, дешево. Тел. 30-34-71

Попутный груз из Москвы

таким уступают дорогу
MITSUBISHI MOTORS
ВЕСЬ МОДЕЛЬНЫЙ РЯД MITSUBISHI!
ПРОДАЖА ГАРАНТИЯ СЕРВИС КРЕДИТ ЛИЗИНГ СТРАХОВАНИЕ



САР-МОТОРС
Саратов Политехническая, 3 тел. (8452) 52-76-58

ПРОДАЖА а/м «ГАЗ»

всех модификаций все формы оплаты и **КРЕДИТ**
Филиал Саратовгазавтосервис в г. Балаково, ул. Транспортная, 5
Тел.: 22-13-34, 22-66-69, 8-927-227-89-60
ВОЛГОИНСВЕСТБАНК, лиц. 3141, выд. Банком РФ

ПРОДАМ АВТОМОБИЛЬ

· ГАЗ-3129, 93 г., бел., хор. сост., 50 т. р. 39-11-96.
· ГАЗ-3307-фургон, 92 г., проб. 80 т. км, хор. сост. 44-61-54.
· Газель, 2001 г., пас. 33-85-63.
· Газель, 2003 г., 7-мест., ц/мет. 37-27-03.
· Газель-тент, 2001 г., газ-бенз. 66-57-03.
· Газель-тент, 97 г., хор. сост., 85 т. р. 8-927-625-04-79.
· Газель-тент, 99 г., дв. 402, газ-бенз., 1 хоз-ин, отл. сост. 8-905-325-90-79.
· ДАФ-400, или меняю на ВАЗ с доплатой. 8-903-386-23-24.
· Джип «Гранд-Чероки», 96 г., пробег 37 т. км. 66-80-52, 8-927-227-78-05.
· Дэу-Нексию, 97 г., «серебр. металлик», есть все, 140 т. р. СРОЧНО! 8-927-278-07-27.
· Мицубиси-Легнум, 98 г., «снеж. королева», дв. 1,8, 140 л. с., КП-типтроник, суперсалон. 33-68-34.
· Мицубиси-Шериот (минивэн), 93 г., «вишня перламутр.», 7-мест., есть все, 200 т. р. 46-10-88.
· М-комби, 82 г., деш. 35-07-51.
· мото ИЖ-Ю5-К. 46-08-95.
· Ниву-Шевроле, 2001 г., 160 т. р. 33-99-20.
· Ниву-Шевроле, 2003 г., 260 т. р. 33-99-20.
· Ниву-Шевроле, 2003 г., бел., отл. сост. 8-905-385-40-40.
· Ниссан-Прерию, «металлик», муз., кондиц., х/к, диски, сигнал., эл. пакет, хор. сост. 8-906-311-33-93.
· Оку, 92 г. 8-903-020-35-55.
· Оку, 98 г. 22-41-48, веч.
· Оку, 99 г., хор. сост. 44-03-71.

ПРОДАЕТСЯ:
– **автомойка** с прилегающей территорией
– **автомобиль ЗИЛ- «бычок»**
СДАЕТСЯ В АРЕНДУ ЗДАНИЕ под склад, магазин
Тел.: 22-48-27, 22-21-22

· ЗАЗ, 40 л. с., хорошем состоянии 32-47-76.
· ЗИЛ-130, проб. 20 т. км, отл. сост. 8-927-220-94-72.
· ИЖ-2715 «пирожок», 85 г., хор. сост., 20 т. р. 64-19-66.
· ИЖ-412, б/у, деш. 33-52-10.
· КамАЗ-5320, 91 г., мет. будка, «спалка», бак 500 л. 37-25-68.
· М-2140, 76 г., хор. сост. 29-41-26.
· М-2140, 83 г., кап. рем. дв. 2004 г. 8-927-168-22-98.
· М-2140, хор. сост. ...
· Опель-Аскону, 82 г., 42 т. р. 8-927-621-32-77.
· Опель-Омегу, 92 г., бел., хор. сост. 8-927-229-13-37.
· ПАЗ «Пингвин»-термо, 88 г., нов. дв., газ-бенз., 70 т. р., расрочка. 35-10-10.
· ПАЗ-3205, 97 г., 200 тыс. руб. 46-07-81.
· Пежо-309, 92 г., «серебр. металлик», диски, рез., хор. сост., т. р. 44-08-65.

тальн. отл. сост., деш. 64-33-93.
· ВАЗ-21011, 77 г., проб. 84 т. км. 32-17-52.
· ВАЗ-21013, 82 г., хор. сост., 19 т. р. 35-52-02.
· ВАЗ-21013, 84 г., бел., хор. сост., 17 т. р. 35-54-23.
· ВАЗ-21013, 84 г., кап. рем. 2004 г., 22 т. р. 8-927-101-22-87.
· ВАЗ-2102, 74 г., темн.-син., кап. рем. 2004 г. 33-13-44.
· *ВАЗ-2102, кап. рем. дв., 25 т. р. 8-927-278-05-53.*
· ВАЗ-2102, 2000 г., белый. 37-28-87, 36-83-29.
· ВАЗ-2103, 76 г., хор. сост. 65-18-49.
· ВАЗ-2103, 78 г., 15 т. р. СРОЧНО! 8-927-104-63-14.
· ВАЗ-2104, 88 г., 35 т. р. 8-903-*382-39-00.*
· ВАЗ-2104, 91 г., 36 т. р. 44-50-81.
· ВАЗ-21043, 92 г., газ-бенз., 35 т. р. 22-72-40.
· ВАЗ-21043, 93 г., 5-ст. КПП, 38 т. р. 44-25-28.
· ВАЗ-21043, 93 г., газ-бенз., 45 т. р. 33-17-03.
· ВАЗ-21043, 97 г., бел., салон 07, 65 т. р. 35-66-24.
· ВАЗ-21047. 33-73-46.
· ВАЗ-21047, 03 г., пробег 10 т. км, 120 т. р. 22-11-50.
· ВАЗ-2105, 81 г., хор. сост., 28 т. р. 39-01-33, веч.
· ВАЗ-2105, 84 г., бел., 22 т. р. 32-16-95.
· ВАЗ-2105, 86 г., 30 т. р. 8-917-218-84-20.
· ВАЗ-2105, авар., на з/ч. 22-24-12.
· ВАЗ-21053, 2001 г., «мурена», сигнал., диски. 29-05-32.
· ВАЗ-21053, 88 г., дв. 2103, темн.-син., газ-бенз., хор. сост., деш. 33-67-56.
· ВАЗ-2106, 77 г., кап. рем. 2004 г., хор. сост. 64-38-96.
· ВАЗ-2106, 79 г. 64-33-01, веч.
· ВАЗ-2106, 92 г., «пицунда», дв. 06, 98 г., сигнал., стеклоп., карбюр. 29-05-51.
· ВАЗ-2106, 95 г., «вишня». 65-22-41, 8-906-308-69-00.
· ВАЗ-2106, 98 г., 1 хоз-ин, 63 т. р. 8-927-625-06-65.
· ВАЗ-2106. 35-38-40.
· ВАЗ-21061, 91 г. 66-19-52.
· ВАЗ-21061, 93 г., отл. сост., 42 т. р. 22-19-73.
· ВАЗ-21061, 94 г., газ-бензин. 33-44-07, после 18.00
· ВАЗ-21061, 95 г., 45 т. р. 33-49-30.
· ВАЗ-21061, 95 г., красн., хор. сост. 32-38-46.
· ВАЗ-21061, 97 г., белый. 44-18-81.
· ВАЗ-21061, 97 г., «вишня», газ-бенз., отл. сост. 35-92-21.
· ВАЗ-21083, 95 г., синий «металлик», 112 т. р. 64-36-44.
· ВАЗ-21083, 99 г. 66-58-25.
· ВАЗ-2109, 88 г., 50 т. р. 46-41-64.
· ВАЗ-2109, 92 г., кап. рем. куз., двиг., 70 т. р. 44-73-04.
· ВАЗ-2109, 94 г., бел., з/ч, резина. 35-31-61.
· ВАЗ-21093, 2000 г., 125 т. р. 33-99-20.
· ВАЗ-21093, 2001 г., «изумруд», 125 т. р. 22-58-10.
· *ВАЗ-21093, 90 г., аварийн. 44-02-26.*
· ВАЗ-21093, 93 г., «сафари», хор. сост., 65 т. р. 8-905-324-13-01.
· ВАЗ-21093, 94 г., «мокр. асфальт». 39-06-26, с 20 ч.
· ВАЗ-21093, 95 г., «майя». 33-91-16.
· ВАЗ-21093, 96 г., «гранат». 33-75-46.
· ВАЗ-21093, 96 г., бел., тонир., диски, дв. 1500. 8-905-032-36-34.
· ВАЗ-21093, 97 г., бел., муз., сигнал., тонир. 66-01-59.
· ВАЗ-21093, 97 г. 8-903-384-53-94, 22-62-89.
· ВАЗ-21093, 99 г. 44-97-94.
· ВАЗ-21099, 2000 г., есть все. 33-41-49.
· ВАЗ-21099, 2001 г., проб. 40 т. км, есть все, отл. сост., 147 т. р. 37-52-70.
· ВАЗ-21100, 99 г., карбюратор. 35-14-31, 8-927-279-30-10.
· ВАЗ-2110, 2000 г., «вишня», карбюр., есть все, 148 т. р. 29-36-71.
· ВАЗ-2110, 2000 г., бел., карбюр., хор. сост. 35-59-60.
· ВАЗ-2110, 2000 г., проб. 40 т. км, 145 т. р. 37-55-45.
· ВАЗ-2110, 2001 г., бежев., муз., сигнал., стеклоп., тонир. 32-13-42.
· ВАЗ-2110, 97 г., «апатия». 65-57-27, с 19 ч.
· ВАЗ-2110, 98 г., 120 т. р. 22-11-50.
· ВАЗ-21102 люкс, 2003 г., пробег 31 тыс. км, есть все. 8-927-629-16-55.
· ВАЗ-21102 люкс, 2003 г., 200 т. р. 33-99-20.
· ВАЗ-21102, 2001 г., «снеж. королева», муз., сигнал., ц. замок, стеклоп., тонир., проб. 53 т. км, 167 т. р. +7-905-324-79-41.
· ВАЗ-21102, 2001 г., есть все. 44-42-17.
· ВАЗ-21102, 2002 г., «серебр. темн.-фиолет.». 8-927-227-36-44.
· ВАЗ-21102, 2003 г., есть все, 198 т. р. 8-927-229-51-27
· ВАЗ-21102, 2004 г., дорого. 32-18-70.
· ВАЗ-21102, 99 г., есть все, 135 т. р. 64-16-22.
· ВАЗ-21103 «люкс», 2004 г., есть все. 33-30-93.
· ВАЗ-21110, 2001 г., «изумруд», 162 т. р. 32-36-75.
· ВАЗ-2112, 2001 г., 160 т. р. 37-55-45.
· ВАЗ-2112, 2002 г., деш. 8-903-386-03-33.
· ВАЗ-2115, 99 г., сине-зелен. «металлик», диски, ц. замок, сигнал. 33-55-80.
· ВАЗ-21213, 95 г., бел., кап. рем. дв., ходов. 2004 г. 8-927-221-08-35.
· ВАЗ-21213-Ниву, 95 г., белый, газ-бенз., сигн. 22-73-64.
· ВАЗ-21213, 96 г., проб. 95 т. км, мовиль, антикор, муз., сигнал. 37-38-75, веч.
· ВАЗ-21214 «Нива», 2002 г., инж. 39-04-78, 8-927-225-13-63.
· ВАЗ-21310 «Нива», 97 г., 5-дверн., дв. 1,8, тонир. 22-33-02.
· ГАЗ-24, 77 г., на ходу, можно на з/ч, деш. Трнавская, 36/6, кв. 160.
· ГАЗ-24, 84 г., авар. 33-49-19.
· ГАЗ-2410, 89 г., деш. 33-04-86.
· ГАЗ-2410, 89 г., нов. салон, 35 т. р. СРОЧНО! 8-927-628-67-76.
· ГАЗ-2410, 91 г., КПП 5-ст. 30-30-47.
· Волга «ГАЗ-3102», цена 110 тыс. руб., цв. «белый», двигатель – 406, хор. сост. 37-39-30, 8-905-386-27-97.
· ГАЗ-3102, ГАЗ-2410. 35-36-71.
· ГАЗ-3102, 97 г., черн., есть все, отл. сост. 8-927-103-28-01.
· ГАЗ-3102, 99 г., дв. 402, сигнал., муз. 29-00-75.
· ГАЗ-31029, 93 г., хор. сост., 50 т. р. 66-58-60.
· ГАЗ-31029, 94 г., черн., проб. 32 т. км, хор. сост. 35-07-42, веч.
· ГАЗ-31029, 95 г., серый, бенз. А-76, отл. сост. 35-26-90.
· ГАЗ-31029, 95 г., серый. 35 т. р. 44-78-98.
· ГАЗ-31029, 95 г., черн., проб. 74 т. км, муз., подкрыл., тонир., салон велюр, АИ-76, отл. сост. 33-25-71.
· ГАЗ-31029, 96 г., бел., проб. 30 т. км, 1 хоз-ин. 35-09-78.
· ГАЗ-31029, 96 г., хор. сост. 65-41-72.
· ГАЗ-31029, 96 г., черн., А-76, газ-бенз. 35-16-53.
· ГАЗ-31029, 97 г. 8-905-368-96-03, веч.
· ГАЗ-31029, не на ходу, стоит на уч. Балаково. 8-927-229-34-51.
· ГАЗ-3110, 98 г. 35-29-26, 8-927-229-82-31.
· ГАЗ-3110, 2000 г., бел., газ, диски. 32-05-23.
· ГАЗ-3110, 2003 г., «буран», инжект., 14 т. км, есть все. 8-905-385-33-66.
· ГАЗ-3110, 98 г., бел. 32-35-14.
· ГАЗ-3110, 99 г., инж., есть все, отл. сост. 29-45-15.
· ЗАЗ, 40 л. с., хорошем состоянии 32-47-76.
· ЗИЛ-130, проб. 20 т. км, отл. сост. 8-927-220-94-72.
· ИЖ-2715 «пирожок», 85 г., хор. сост., 20 т. р. 64-19-66.
· ИЖ-412, б/у, деш. 33-52-10.
· КамАЗ-5320, 91 г., мет. будка, «спалка», бак 500 л. 37-25-68.
· М-2140, 76 г., хор. сост. 29-41-26.
· М-2140, 83 г., кап. рем. дв. 2004 г. 8-927-168-22-98.
· М-2140, хор. сост. 66-19-44.
· М-2141, 91 г., бенз. А-76, 35 т. р. 37-10-72.
· М-2141, 91 г., на ходу, 10 т. р. 32-59-40.
· М-2141, 92 г., газ. стойки, подкрыл., рем. дв. 2002 г., 37 т. р. 39-10-44.
· М-2141, 93 г., «вишня», дв. 1,5, муз., чех., хор. сост., 35 т. р. 35-23-47.
· М-2141, 93 г., темн.-син., дв. 1,7, тонир., чехл., маг., хор. сост., 43 т. р. 22-39-80.
· М-2141, 94 г., газ-бенз., дв. 1,7. 32-44-66.
· М-2141, 94 г., деш. 63-06-56.
· М-2141, 95 г., проб. 80 т. км, дв. 1,7, 40 т. р. 36-84-79.
· М-2141, 98 г. 39-15-66.
· М-2141, 98 г., синий, дв. ВАЗ-1600, хор. сост., 60 т. р. 64-20-89.
· М-2141, не на ходу, деш. 8-927-104-63-37.
· М-408, нов. мотор, отл. сост., деш. 44-60-06.
· М-408, с з/ч. 8-906-306-61-82.
· М-412, 81 г., 2 т. р. 44-26-87.
· М-412, 82 г., 6,5 т. р. 35-62-58.
· МАЗ-53336-тент, 99 г., г/п 8,5 т. 30-11-77.
· Мазду-626, 94 г., лев. руль, 195 т. р. 37-49-39.
· Мерседес-123, 87 г., бел., ТО, страх., МКПП, люк, треб. рем. куз., 25 т. р. 44-15-89.
· Мерседес-190, 83 г., бел., диски, кап. рем. 2004 г. 22-38-41.
· Мерседес-300, 92 г., кондиционер, эл./пакет. 46-01-48.
· Опель-Аскону, 82 г., 42 т. р. 8-927-621-32-77.
· Опель-Омегу, 92 г., бел., хор. сост. 8-927-229-13-37.
· ПАЗ «Пингвин»-термо, 88 г., нов. дв., газ-бенз., 70 т. р., рассрочка. 35-10-10.
· ПАЗ-3205, 97 г., 200 тыс. руб. 46-07-81.
· Пежо-309, 92 г., «серебр. металлик», диски, рез., хор. сост., 75 т. р. 44-08-65.
· Понтиак-Гранд, 92 г., кондиц., АВС, ААКП. 33-44-66.
· Соболь, 99 г., пробег 77 т. км, белый. 22-60-37.
· Соболь, 2003 г. 8-927-624-24-09.
· Таврию, 91 г., треб. част. рем. куз., 15 т. р. 44-69-62.
· Тойоту-Камри, 87 г., куз. седан, дв. турбодиз., отл. сост., 5 т. евро. 37-41-89.
· Тойоту-Карина, 92 г., 150 т. р. 33-28-44.
· Тойоту-Короллу, 98 г., 230 т. р. 33-99-20.
· Тойоту-Корону exiv, 90 г., «бордо», КПП-мех., дв. 1,8, есть все. 8-905-384-30-51.
· Тойоту-Корону, 6 т. долл. 33-59-30.
· УАЗ- «буханка». 22-41-29.
· УАЗ-452 «буханка», кап. рем. куз., двиг., мостов, КПП. 44-18-45.
· УАЗ-борт., 86 г., газ-бенз. 29-04-83, веч.
· Фиат «Марea», 97 г., 113 л. с., проб. 82 т. км, пол. эл. пакет, подогрев сиден., климат-контр. 33-29-48.
· Фольксваген-Пассат, 89 г., 130 т. р. 39-18-04.
· Фольксваген-Пассат-универсал, 87 г. 22-05-38.
· Форд-Скорпио, 86 г., 2,0i, ГУР, муз., синий. 65-68-87, с 8-17 ч., 35-63-88.
· Форд-Эскорт, 80 г., авар. сост., деш. 33-67-55.
· Хендай-Галлопер, 97 г. 66-01-32.
· Шкоду-Форман, 92 г., «океан», хор. сост. СРОЧНО! 46-88-65.

Междугородние, 4 т, 1 км – 6,50 руб. Тел. 35-29-27
(Лиц.ГСС 64-50 4151 Тр. инсп. Сар. обл.)
5 тонн. Тел. 36-89-62 (Лиц.ГСС 64-504716 Тр инсп. Сар. обл.)
5 т. Тел.: 35-57-08, 8-927-622-36-01
(Лиц.ГСС-64-504895 Ространсинспекция Сар. обл. отделение Бал. филиал)
КамАЗ. Тел.: 37-28-87, 36-83-29
Фургон. Тел. 32-53-53, 8-927-220-55-88
Фургон, 4 т, 6 т. Тел.: 33-89-05, 8-905-369-70-83
КамАЗ с прицепом, контейнер, 20 т. Тел.: 37-09-45, 8-927-227-85-70 (Лиц.ГСС-64-504474 Тр. инсп. Сар. обл.)
КамАЗ (самосвал, зерновоз), 20 т, 26 м³. Тел. 33-60-27, вечером
Грузоперевозки, грузчики, аккуратно, дешево. Тел. 30-34-71

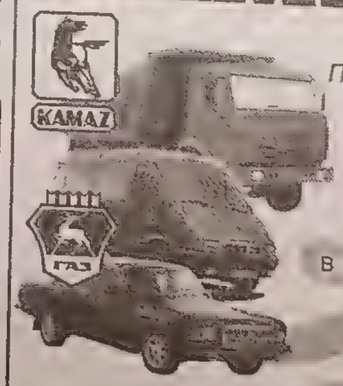
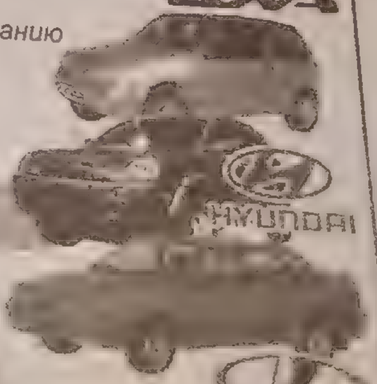
Попутный груз из Москвы
2 раза в месяц. Тел. 66-56-21

УСЛУГИ АВТОКРАНА
СМК-10, КрАЗ, самосвал. Тел.: 32-51-47, 32-59-30

– автомойка с прилегающей территорией
– автомобиль ЗИЛ- «бычок»
СДАЕТСЯ В АРЕНДУ ЗДАНИЕ под склад, магазин
Тел.: 22-48-27, 22-21-22

Рег. А-050590 №1. МО Правит. Сар. обл.
АВТОШКОЛА ОСТК
постоянно проводит набор на
КУРСЫ водителей ТС
категорий: «А», «В», «ВС»
переподготовку с «В» на «С»
радиотелемехаников
Тел.: 29-09-03, 44-10-43 (с 9 до 18 час.)
Наш адрес: ● ул. Ак. Жука, 12 (1 этаж, направо, 2-я дверь) ● СШ № 27 (ост. «Сар. шоссе») ● СШ № 6, ул. Комарова, 115

Новые автомобили ВАЗ Дешевле рыночных. 8(293) 7-30-68, 8-927-221-20-64
Форд-Мондео, 97 г., возможен обмен. 8(293) 7-34-08
УАЗ- «буханка», 97 г. Вольск. (293) 5-41-58, 8-927-279-27-91
з/ч УАЗ-469Б: облицовку, коробку, раздатку, 74-30. С. Терса, п.17

КАМРТИ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИЛЕР ОАО "КАМАЗ"
АВТОЦЕНТР
Предлагает услуги по ремонту и обслуживанию легковых и грузовых автомобилей отечественного и зарубежного производства.
Профессиональная окраска автомобилей в итальянской окрасочно-сушильной камере


www.kamrti.ru
Транспортная, 1
тел.: 22-83-18, 22-82-97

Ваше объявление прочитают в Балаково, Саратове, Ртищево, Хвалынске, Б. Карабулаке, Б. Отрожке, Головановке, Грачах, [illegible] Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, М. Перекопном, М. Быковке, Малиновке, Мокром, Н. Елшанке, Н. Кушуме, Натальино, Пушкино, Пугачеве, Пинаковке, С. Отрожке, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Братском, Барановке, Григорьевке, Дмитриевке, Дубовке, Ивановке, Изосимовке, Озерках, По[illegible] Сафонове, Теплодке

СТРОИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: ПРОДАЖА, УСЛУГИ

ПЕНОБЕТОН
ПЕНОПОЛИСТИРОЛБЕТОН
БЛОК СТРОИТЕЛЬНЫЙ
600x300x100
600x300x200
400x200x200
400x400x200
Плитка тротуарная
доставка
Тел.: 46-45-99, 8-927-278-81-44
ул. Гагарина, 42в, офис 5

ПРОДАМ ПЛИТЫ ПЕРЕКРЫТИЯ
Перемычки, прогоны, кольца, блоки, опорные подушки. Все новое.
Бесплатная доставка и разгрузка.
ПРОДАМ КЕРАМЗИТ, БЛОКИ 20x40x20
Керамзито-бетонные идеального качества. Доставка.
Тел. 22-50-62

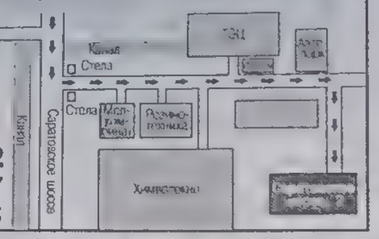
ПИЛОМАТЕРИАЛЫ
обрезной, необрезной
БРУС
Тел. 44-75-11, возможна доставка

ООО «Металлком-Сервис»
ЭТО
Металлопрокат
Метизы (болт, шайба, гайка, гровер)
Крепеж (саморезы, шурупы, анкера, гвозди, дюбели, клепки)
Запорная арматура (вентили, задвижки, фланцы, отводы)
Евровагонка (осина, хвоя)
Блок-хаус (хвоя, осина) полы.
Шкурка шлифовальная (водостойкая)
Круги отрезные (по металлу, камню, обдирочные)
Электроды УОНИ, МР 3, АНО-4.
Проволока сварочная, колючая, вязальная, «егоза».
Профнастил, металлочерепица, сайдинг (оцинк. окраш.) **под заказ.**
Грузоперевозки 1,5-3,5 т.
Скидки, отсрочка платежа, доставка постоянным клиентам. Поставки металлопроката по специальным ценам.
Токарные работы.
Тел.: (8453)29-43-77, 29-42-34, 30-36-38

СНИМУ ПОМЕЩЕНИЕ ПОД ОФИС
старый город, центральный район,
отдельный вход, не выше 2-го этажа, площадь от 20 до 50 м²

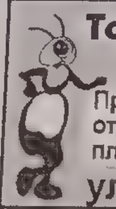
ПРОИЗВОДСТВО СТЕНОВОГО КАМНЯ
цена от 11 руб.

1 Камень стеновой пустотелый
2 Камень стеновой полнотелый
3 Камень перегородочный
4 Камень карнизный "Сандрик"
5 Камень стеновой "ломаный"
6 Комплект стеновых камней



Саратовское шоссе, 2
тел.: 30-25-80, 33-41-87
8-903-384-88-48

ЭЛЕКТРОДЫ
Низкие цены. Тел. 30-31-81



Торговый Дом **"МУРАВЕЙ"**
Предлагает широкий выбор межкомнатных дверей, отделочных материалов, обоев, панелей, кафельной плитки, сантехники, люстр, посуды
ул. Степная, 21 тел. 39-31-71

Продам ООО
с лицензией на строительство зданий и сооружений, монтажные, пуско-наладочные работы. Без долгов.
Тел. 22-59-98,
звонить с 19⁰⁰ до 21⁰⁰

КИРПИЧ,ЦЕМЕНТ, БЛОКИ, ЩЕБЕНЬ, КЕРАМЗИТ
Тел.: 65-41-35, 65-41-38

ПРОДАЕМ:
шифер, битум, ДСП,ДВП, фанеру, оцинковку, гвозди (оптом), шурупы (оптом), стеклоткань, мешковину.
Тел.: 32-39-10, 32-39-29, 8-927-621-59-10

СДАМ КВАРТИРУ
НА СУТКИ, ЧАСЫ
в р-не «Детского мира»
Тел.: 220-229,
8-927-103-33-11

ООО "СКАТ ПЛЮС"
МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА
44-52-82

ООО "СКАТ ПЛЮС"
ЖЕСТКАЯ КРОВЛЯ
44-52-82

ООО "СКАТ ПЛЮС"
СТРОИТЕЛЬСТВО
44-52-82

ООО "СКАТ ПЛЮС"
ПОТОЛКИ, СТЕНЫ
ГИПСОКАРТОН
РАЗЛИЧНОЙ СЛОЖНОСТИ
44-52-82

ЕВРОВАГОНКА, БЛОК-ХАУЗ ДОСКА ПОЛОВАЯ, ПЛИНТУС, ГВОЗДИ, ШУРУПЫ, САМОРЕЗЫ
по низким ценам, доставка
ТОКАРНЫЕ РАБОТЫ
Тел.: 29-43-77, 29-42-34, 30-36-38

СДАМ КВАРТИРУ НА СУТКИ
Тел. 8-927-229-15-79

Евровагонка
от 100 руб. за 1 кв. м
из сосны, осины, липы.
Блок-хауз, полы.
Все для сауны из липы: двери, полати, плинтусы
Качественная отделка
Тел.: 30-11-77, 222-661
маг. Умелец, ст. рынок
маг. Мастер, авторынок Заводской
маг. Мастер, рынок Роща

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗУЕТ:
- **ПРОВОД КАБЕЛЬ** (в том числе сварочный)
- **СВЕТИЛЬНИКИ ЛАМПЫ**

Тел.: 39-03-93, 32-17-45

КИРПИЧ,ЩЕБЕНЬ, ПЕСОК, КЕРАМЗИТ
грузоперевозки,
ремонт квартир, офисов
Тел.: 37-47-07,
8-927-229-37-47

КИРПИЧ ЛЮБОЙ ЩЕБЕНЬ ПЕСОК С ДОСТАВКОЙ
Тел.: 37-51-69,
8-927-162-60-57

ул. Ленина, 3
44-01-49, 46-01-22
РОЛЬСТАВНИ ВОРОТА АВТОМАТИКА

Проволока сварочная, колючая, вязальная, «егоза».
Профнастил, металлочерепица, сайдинг (оцинк. окраш.) **под заказ.**
Грузоперевозки 1,5-3,5 т.
Скидки, отсрочка платежа, доставка постоянным клиентам. Поставки металлопроката по специальным ценам.
Токарные работы.

Тел.: (8453)29-43-77, 29-42-34, 30-36-38

монтажные, пуско-наладочные работы. Без долгов
Тел. 22-59-98,
звонить с 19[00] до 21[00]

КЕРАМЗИТ
Тел.: 65-41-35, 65-41-38

ТОКАРНЫЕ РАБОТЫ
Тел.: 29-43-77, 29-42-34, 30-36-38

РОЛЬСТАВНИ
ВОРОТА
АВТОМАТИКА
СОВРЕМЕННО
БЕЗОПАСНО
УДОБНО

ТОРГОВО-СЕРВИСНАЯ ГРУППА
Аксар-строй

СНИМУ ПОМЕЩЕНИЕ ПОД ОФИС
старый город, центральный район, отдельный вход, не выше 2-го этажа, площадь от 20 до 50 м², торговый зал и подсобное помещение.
Тел. 8(22) 71-47-82

ПРОДАЕМ:
шифер, битум, ДСП,ДВП фанеру, оцинковку, гвозди (оптом), шурупы (оптом), стеклоткань, мешковину
Тел.: 32-39-10, 32-39-29, 8-927-621-59-10

СДАМ КВАРТИРУ
НА СУТКИ, ЧАСЫ
в р-не «Детского мира»
Тел.: 220-229, 8-927-103-33-11

СДАМ
КВАРТИРУ
НА СУТКИ
Тел. 8-927-229-15-79

СДАЕМ В АРЕНДУ:
холодный склад, 500 м², **открытую бетонную площадку,** 1000 м².
Приглашаем к сотрудничеству по холодной штамповке.
Тел.: 8 (22) 77-14-71
8-927-227-48-66
46-05-20

СДАМ
квартиру
по суткам и часам
Тел.: 37-07-89, 8-906-30-20-409

СДАМ КВАРТИРУ
МЕБЛИРОВАННУЮ
ПОСУТОЧНО
в р-не «Детского мира»
Тел.: 35-18-59, 30-17-69

СДАМ В АРЕНДУ ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ (до 500 м²) в г. Вольске
помещение под офис, склад. Р-н центрального рынка. Удобный график работы. Недорого. Тел. 8 (293) 7-33-13

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ АВТОГАРАЖ
со складским помещением в жилгородке, 700 кв.м
Тел. 8-927-227-01-72

С 05.12.04 в ночь видевших, как отбуксировали черную «Волгу», стоявшую по Сарат. шоссе, в р-не автомагазина «АвтоМиг», просьба позвонить по тел. 44-16-64. Вознаграждение гарантировано

САХАР МУКА
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
Тел. 66-29-18

СДАЮ
КВАРТИРУ
НА СУТКИ, НЕДЕЛЮ, МЕСЯЦ
Тел. 8-903-383-87-85

РАЗНОЕ РАЗНОЕ РАЗНОЕ РАЗНОЕ РАЗНОЕ

СДАМ
ЛЮБОЕ ЖИЛЬЕ
В ЛЮБОМ РАЙОНЕ
БАЛАКОВА
Тел. 337-993

13 сентября найден паспорт в поезде Москва-Балаково. 22-24-12.

выполню работы по начерт. геометрии и инж. графике. 66-57-35.

· встречусь с талантливым визажистом-стилистом для совместного проекта. 35-04-57.

выполню контр. работы, курсовые по гуманит. и юрид. дисциплинам. 36-89-88.

· ГСК «Озерный» требуется электрик. 22-78-75.

заговорю бородавки, сучье вымя, фурункулы, чирьи, боязнь воды. Сниму сглаз. 22-63-00.

· контрольные, курсовые работы, набор и распечатка текста. 33-66-79.

· математика: консультации, контрольные работы. 22-79-66.

молодая семья снимет кв-ру. 66-02-70.

набор, распечатка текстов. 30-19-61.

напишу стихотворные поздравления к Дню рождения, юбилею, свадьбе. Сценарии праздников. 22-63-00

нашедшему тел. «Nokia», 19 ноября в р-не КПП Сар. ГЭС, просьба вернуть, вознагражд. 32-03-26.

отдам коллекцию на МК гр. «Аквариум», книги. 8-927-104-36-53

репетитор матем. 65-31-55, пятн., суб., воскр.

· репетитор матем., рус. яз., 1-5 кл 44-40-82.

репетитор матем. 33-45-53

СДАЮ
ПОСУТОЧНО,
ПО ЧАСАМ КВАРТИРЫ
В НОВЫХ РАЙОНАХ
Тел.: 337-993, 8-903-382-31-59

репетитор нач. кл., подгот. к школе, вып. дом. заданий. 29-37-16.

· репетитор нач. кл., подгот. к школе. 22-02-43.

· репетитор по матем., подготовка в вуз. 44-75-04.

· репетитор по рус. языку, ЕГЭ, вуз. 32-53-19.

репетитор по рус. языку. 22-06-96.

репетитор нач. кл., подгот. к школе. 35-94-45.

· репетитор по матем., физике. 37-09-99.

репетитор по рус. языку. 32-44-66.

сдам 1-к. кв., 12, тел., меб., 9 м-не, предопл. 33-04-39, 37-21-93.

сдам 1-к. кв., 3 м-не, молод. семье, предопл. 1 мес. 32-56-73.

· сдам 1-к. кв., 5а м-не, 1800 р./мес. 8-927-621-19-67.

· сдам 1-к. кв., 6 м-не, длит. срок, предопл. 6 мес. 35-49-18.

сдам 1-к. кв., без меб., ж/г, 2200 р./мес., предопл. 3 мес. 35-34-53.

сдам 1-к. кв., без меб., ж/г, 2200 р./мес., предопл. 3 мес. 44-64-73.

сдам 1-к. м/с, 6 мкр. 8-903-030-94-70.

сдам 1-к. кв., нов. м-нах. 33-05-22.

сдам 1-к. кв., семье, тел., меб.,ж/г, предопл. 44-60-06.

сдам 2-к. кв., 1/5, тел., меб., балк., ж/г. 37-11-44

сдам 2-к. кв., 4б м-не, 2300 р.+ свет., ежемес. Волжская, 84/1, частн. дом.

сдам 2-к. кв., 4 мкр. 22-03-19

сдам 2-к. кв., без меб., 2 м-не 33-36-43.

сдам 2-комн. кв., ж/г, с мебелью 643-634.

· сдам 2-к. кв., прожив. совместное. 33-75-23.

· сдам 2-к. кв., семье, длит. срок, предопл. 33-78-49.

сдам 2-к. кв., студенту, прожив. совместн. 22-60-75.

· сдам 2-к. кв., тел., меб., 5 м-не. 63-05-30

Пр. Героев, 54, кв. 50, с 12-18 ч.

сдам 3-к. кв., тел., меб., 4б м-не 22-02-51.

сдам 3-к. кв., тел., меб., 6 м-не, оплата ежемес. 44-36-23, днем.

сдам 3-к. кв. 33-67-38

· сдам аренду гараж, 150 м². 33-75-23

сдам кв-ру. 37-07-89

сдам кв-ру. 220-229

сдам кв-ру девушке, без хоз-ки. 22-01-54, веч

сдам кв-ру девушке, ж/г. 44-32-79.

сдам кв-ру, без меб., длит. срок, 2 т. р./мес 44-51-13

сдам кв-ру, дев., женщ., 2 м-не, прожив. совместн. 22-27-77

сдам кв-ру, Ленина, 2500 р./мес 44-22-26.

сдам кв-ру, ч/у. 22-22-81

сдам кв-ру, предопл. Коммунистическая, 37, кв. 1, веч

сдам кв-ру, посуточно. 68-88-20.

сдам кв-ру, студентке, прожив. совместное. 64-44-70.

сдам комн., в 2-к. кв., совместн прожив., 5 м-не. 33-34-20.

сдам комн., Комарова. 22-40-05.

сдам комн., уд. на 8 сем., 10 м-не. Вокзальная, 7а, кв. 82.

семья Адамских из Новоград-Волынского (Казахстан), позвоните Лидии. 8-906-308-75-67

семья снимет 1-к. кв., ж/г, оплата ежемес., без посредн. 35-61-26, веч.

семья снимет кв-ру, порядок гарантирует. СРОЧНО! 44-75-92, с 12-18 ч.

семья снимет кв-ру. 8-927-100-10-24

снимем квартиру. 66-02-70.

сниму 1-к. кв., в нов. р-нах. 8-927-628-66-64, 32-31-34.

сниму 1-комн. кв., ж/г, оплата ежемес., порядок и оплату гарантирую. 44-53-30.

СДАЮ КВАРТИРУ
НА СУТКИ, ЧАСЫ
Тел. 37-44-85
от простого до элитного

сниму 1-к. кв., меб., без тел., нов. м-нах. 8-927-100-12-42

сниму 1-к. кв., можно м/с, меб., нов. м-нах, деш. 8-905-388-55-06

сниму 2-к. кв., ж/г. 8-927-629-25-54

сниму 3-к. кв., тел., меб., длит. срок, оплату, порядок гарантир. 33-94-14.

сниму дом, АОГВ, с/г, деш., оплата ежемес. 35-45-40, Света, веч.

· сниму кв. 44-56-64.

сниму кв-ру. 8-927-622-32-75.

сниму кв-ру. 643-878.

сниму кв-ру. 33-65-13.

сниму или куплю помещение для кафе. 33-42-48, 8-927-626-72-36.

утерян паспорт на имя Ручкина М. С., вознагражд. 44-71-07.

утерян тел. сот. «LG B-1300», цв. серебрист., верх части наклейка бабочка, прошу вернуть, вознагр. 64-44-91.

утеряны два телефона НТС, вознагражд. 32-40-78.

АРЕНДА
СДАЮТСЯ В АРЕНДУ ПОМЕЩЕНИЯ ПОД ОФИС, СКЛАД, МАСТЕРСКИЕ
в старом городе
от 100 до 1000 кв.м., 100-120 руб. кв. м.
Возможны варианты.
Тел. 33-86-94, 37-22-00, сот. тел. 8-22-77-61-50

СДАМ
КВАРТИРУ
НА СУТКИ
Тел.: 44-70-66, 8-905-324-85-42

СНИМУ
ЛЮБОЕ ЖИЛЬЕ
В ЛЮБОМ РАЙОНЕ
БАЛАКОВА
Тел.: 33-79-93, 8-903-382-31-59

СДАЮ
КВАРТИРУ
ПО СУТКАМ, ЧАСАМ
Комфортные условия
Тел.: 46-05-57, 8-905-384-08-49

СДАМ
КВАРТИРУ
ПОСУТОЧНО.
8-906-313-17-77.

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ МАГАЗИН
50 кв.м, 6 мкр.
Тел. 33-86-94, 37-22-00

МАРКЕЗА
СТЕКЛА
БЕЗ ВЫХОДНЫХ ЗЕРКАЛА
СШ-28, 9 м-он

РЕМОНТ
Квартир, офисов, коттеджей, торговых помещений
ОТ простого и ДО царского
ТЕЛ. 30-26-84
8-905-326-83-48

РЕМОНТ
КВАРТИР
ОФИСОВ
КОТТЕДЖЕЙ
Делай ремонт с нами!
46-42-23
8-927-220-06-62

РЕМОНТ КВАРТИР ОФИСОВ
Быстро, качественно, недорого
Тел.: 33-81-62, 8-927-101-25-46

Магазин «Каскад»
Ремонт и программирование
сотовых телефонов
Покупка на запчасти
Тел.: 64-41-71, 64-34-67

РЕМОНТ КВАРТИР, ОФИСОВ, ТОРГОВЫХ ПОМЕЩЕНИЙ
✓ ГИПСОКАРТОН ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ,
✓ ПЛАСТИК, «АРМСТРОНГ»,
✓ СТЕНОВЫЕ ПАНЕЛИ
✓ ЛИНОЛЕУМ, КОВРОЛИН
✓ ВЫРАВНИВАНИЕ,
✓ ШПАТЛЕВАНИЕ,
✓ ПОКРАСКА, ОБОИ
Тел. 35-17-89

Отделка: Пластик, МДФ, Евровагонка, Установка дверей. Плитка. Полы. Подвесные потолки.
Тел. 8-903-023-17-90

Профессиональный ремонт квартир, кладка кафеля, работа с пластиком, сантехникой, установка дверей, стяжка полов и мн. др.
Тел.: 33-49-04, 8-905-320-11-64

УСЛУГИ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ
Тел.: 33-16-22, 44-11-93

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ ВИДЕО-, АУДИО АППАРАТУРЫ
на дому у клиен[illegible]
Тел.: 32-00-61, 22-24-81

РЕМОНТ
импортных и отечественных
ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у заказчика.
Гарантия. Недорого.
Тел.: 30-26-01, 22-58-57

СЛОМАЛСЯ ТЕЛЕВИЗОР?
Звоните по тел. 30-26-05
(ремонт с гарантией у вас дома)

РЕМОНТ ЛЮБЫХ ТЕЛЕВИЗОРОВ
Тел. 32-41-50

- Телеремонт. Тел. 44-78-18
- Телеремонт. Тел. 30-19-61
- ТЕЛЕ-, ВИДЕОРЕМОНТ. Гарантия до 2-х лет. Тел. 33-17-81
- Телеателье «Экран». Тел. 22-23-05
- Телемастерская. Установка кинескопов. Тел. 64-41-71

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ НА ДОМУ
Гарантия, недорого.
Тел. 64-17-20

СЧЕТЧИКИ
ЭЛ/ЭНЕРГИИ, ВОДЫ, ТЕПЛА, ГАЗА
ПРОДАЖА, РЕМОНТ, ПОВЕРКА
НИЗКИЕ ЦЕНЫ.
ул. Гагарина, 71, оф. 211, 214
ЗАО "СИСТЕМА", тел. 44-91-94

- Видеосъемка. Тел. 30-26-46
- Изготовление визиток. Тел. 226-199, с 9 до 18 ч.
- Распечатка фотографий с цифровых фотоаппаратов.

Тел.: 226-199, 66-51-00, в раб. дни с 9 до 18 час.

РЕМОНТ КВАРТИР
ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ И ОТДЕЛОЧНЫЕ РАБОТЫ В ПОМЕЩЕНИЯХ
Качество гарантируем Тел.: 33-77-90, 30-27-85

- Ремонт квартир. Тел. 33-21-20
- Ремонт квартир. Тел. 22-45-00
- Облицовка кафелем. Тел. 35-46-41
- Облицовка кафелем. Тел. 46-14-33
- Ремонт квартир. Плитка. Сантехника. Тел.: 30-30-58, 8-927-623-46-90
- Ремонт квартир. Тел. 30-17-53

- Сантехника. Тел. 32-53-00.
- Сантехника. Металлопластик. Сварка. Тел. 44-36-91
- *Сантехнические работы. Тел. 66-58-04*
- Сантехника, газоэлектросварка. Тел. 22-19-20

- УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА. Тел. 37-07-85
- ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел.: 37-05-11, 8-927-229-06-52
- ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел. 30-19-46
- ЭЛЕКТРИК. Тел. 30-25-23

Сантехнические и отделочные работы. Установка водяных счетчиков, металлопластиковых труб, замена канализации. Отделка и ремонт помещений. Тел. 32-35-14

БАЛКОНЫЕ РАМЫ
УСТАНОВКА КАЧЕСТВЕННО, В СРОК
ОСТЕКЛЕНИЕ НА ГЕРМЕТИК
ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ ВАГОНКОЙ, ПЛАСТИКОМ
Тел.: 33-18-42
22-23-82

БАЛКОННЫЕ РАМЫ
ИЗ СУХОГО ПИЛОМАТЕРИАЛА
Качественно, в срок.
Тел.: 22-66-85, с 9.00 до 18.00,
44-07-06, 222-555, в любое время

БАЛКОННЫЕ РАМЫ
Звоните
35-48-25

БАЛКОННЫЕ РАМЫ | **ОКОННЫЕ БЛОКИ**
Сухой пиломатериал
22-40-63
37-00-32
37-32-06
Качественно в срок

ОТДЕЛКА
[illegible]
панелями, кафелем; линолеум
САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
ПОДВЕСНЫЕ ПОТОЛКИ
ГИПСОКАРТОН
Требуются отделочники
Тел. 30-26-51

ОБИВКА ДВЕРЕЙ, УТЕПЛЕНИЕ, ШУМОИЗОЛЯЦИЯ, ВРЕЗКА ЗАМКОВ.
Деревянные, металлические
Тел.: 643-749,
8-903-021-00-90

ИЗГОТОВИМ
ОКОННЫЕ, ДВЕРНЫЕ БЛОКИ, ЛЕСТНИЦЫ.
Тел.: 30-36-28, 63-05-63

Сетка-рабица
ячейки от 20 до 50 мм.
Работа с металлом
Двери, решетки, ограды.

ПРОДАЕМ ДРОВА ДУБОВЫЕ
(колотые)
Тел.: 33-32-10,
8-927-102-26-19

ИЗГОТОВИМ, ЗАСТЕКЛИМ БАЛКОННЫЕ РАМЫ
Тел. 35-45-54

ТИПОГРАФИЯ «АНИС»
– бланки, книги, рекламные листы, этикетки, визитки, папки, удостоверения;
– переплетные работы
– ксерокопирование, ламинирование
Цены договорные.
Качественно, в срок.
Наш адрес:
ул. Чапаева, д. 107, тел. 44-93-57

ВЕСЫ ККМ
Кредит Скидки
Гост «Балаково», оф. 218, 120
Тел. 66-37-73, 36-86-11

САЛОН ИЗЫСК ПОШИВ ШТОР
ЛАМБРЕКЕНОВ ПОКРЫВАЛ
Рынок "РОКОТ" т. 303-30-1

КУПЛЮ КУПЛЮ

КУПЛЮ
аварийный ВАЗ,
не старше 1995 г.
Тел.: 8-905-385-14-76,
8-903-383-87-85

- 1-, 2-к. кв. 22-50-21.
- 1-, 2-к. кв., нов. м-нах 36-80-40.
- 1-, 2-к. кв., Оренбурге. 46-08-80.
- 1-к. кв., 1 м-не, 22-73-25.
- 1-к. кв., 19, 2-3/9 дома, 9 м-не. 8-927-229-30-46.
- [illegible] кв., 5 эт. дом[illegible] м-нах, кроме кр. эт. 33-90-94.
- 1-к. кв., 9-эт. доме, 5-11 м-нах, без посредн. 32-50-90.
- 1-к. кв., ж/г, до 300 т. р. 29-41-35.
- 1-к. кв., комн. «Светлане», «клоп.» 44-50-76.
- 1-к. кв., нов. м-нах, деш. 65-12-78.
- 1-к. кв., санат. «Светлана», Вольск. 22-00-56.
- 2-, 3-к. кв., по Минской, дома 2 или 4. 8-903-380-52-49.
- 2-к. кв. 22-72-47
- карту Хвалынск. р-на. 37-31-87.
- кв-ру 33-85-34
- ковер, п/ш, 2х3, корич., б/у, 400 р. 29-07-88
- колонки, усилитель 8-905-328-62-58.
- коляску дет., можно неисправ., деш. 30-33-78.
- комн., «Светлане», 1 м-не, Вокзальной, 6 м-не, можно ч/уд. 39-30-58, веч.
- комн., 19, с ч/у, не дороже 100 т. р. 66-80-52
- комн., благ., без рем., без посред. 44-21-30.
- комн., благ., ж/г. 29-07-75.
- комн., ч/у 29-03-34
- комн., ч/уд., без рем., до 110 т. р. 29-00-75
- комн., ч/уд., кв-ру, без рем., деш. 33-85-81.
- комн., ч/уд., кроме кр. эт. 33-89-02, веч.
- коньки «Динамо», 41-42, б/у. 35-33-04.
- коньки мал., 4 лет. 39-17-37.
- крышу ВАЗ-классика, перед. крылья, стекло лоб. 22-00-97.
- ледобур, диам. 160 мм, пр-ва г. Саратов, деш. 22-80-00

· 1-, 2-к. кв. 22-50-21.
· 1-, 2-к. кв., нов. м-нах 36-80-40
· 1-, 2-к. кв., Оренбурге 46-08-80
· 1-к. кв., 1 м-не, 22-73-25
· 1-к. кв., 19, 2-3/9 дома, 9 м-не 8-927-229-30-46.

без посреди 32-50-90.
1-к. кв., ж/г, до 300 т. р. 29-41-35
· 1-к. кв., комн. «Светлане», «клоп.». 44-50-76
· 1-к. кв., нов. м-нах, деш. 65-12-78
1-к. кв., санат. «Светлана», Вольск, 22-00-56.
2-, 3-к. кв., по Минской, дома 2 или 4. 8-903-380-52-49.
· 2-к. кв. 22-72-47.
2-к. кв., 1-4б м-нах, ж/г. 22-60-66
2-к. кв., 26-30, ср. эт., нов. м-нах. 46-04-06.
2-к. кв., 2-4/5 дома, балк., 3, 4, 4б м-нах. 39-04-83.
· 2-к. кв., 30-33, ж/г, ст. пожарки, деш. 46-42-94.
2-к. кв., 4б м-не. 37-18-75, 44-51-31, раб.
· 2-к. кв., 5, 6, 8, 8а м-нах, 400 т. р. 8-927-224-73-82, веч.
· 2-к. кв., 5-эт. доме, без поср., 400-500 т. р. 8-905-324-13-01.
2-к. кв., 5-эт. доме, СШ-20, без посред. 44-30-61.
· 2-к. кв., 7, 8а м-не. 8-903-380-52-49.
· 2-к. кв., балк., желат. 9-этажн. доме, ж/г. 29-31-68.
· 2-к. кв., балк., ср. эт., 4б м-не, деш. 46-06-92.
· 2-к. м/м, нов. м-нах. 33-12-35, вечером.
· 3-к. кв., ср. эт., 9, 9а м-нах. 37-54-39.
а/багажник ВАЗ-04. 33-07-13.
· бачок смывн., пр-во Стар. Оскол. 37-27-90.
· болгарку МШУ или «Бош», деш. 46-87-03.
· ВАЗ 2110-12, авар. 8-905-327-17-80.
· ВАЗ, можно неисправ. 22-11-50.
· ВАЗ, не старше 98 г. 29-03-34.
· ВАЗ, переднеприв., бит., подлеж. восстанов., не старше 2000 г. 37-30-14.
· ВАЗ-04, без двиг., КПП. 64-37-98.
ВАЗ-2106. 44-41-68.
· ВАЗ-2108, с 95 г., 55 т. р., можно авар. 66-04-23.
· ВАЗ-2108-015, авар., 35-33-95, Костя.
· ВАЗ-21093, 099, 94-97 гг., до 85 т. р. 46-87-34.
· валенки, 42, калошами, на рез. подошве, деш. Пр. Героев, 29/7, кв. 55.
· велосипед, деш. 33-07-13.
· вешалки напольные, деш. 22-46-37.
· вытяжку, 3-вентилят. 64-14-98.
· гараж мет., на вывоз. 37-10-45.
гараж мет., на вывоз. СРОЧНО! 33-50-59, веч.
· гараж, Зените, кап., 4х6. 32-55-99.
· гараж, мет., 3х5, на вывоз, деш. 35-17-25.
двиг. ГАЗ-53. 8-903-386-22-09.
двиг. ЗАЗ, 40 л. с. 33-36-24.
· дом, Ивановке, Натальине, городе, 220 т. р. 65-51-07.
дом деревне, 20-25 т. р. 66-81-25.
· з/ч ДЭУ-Эсперо, деш. 8-927-224-10-67.

30-58, веч.
комн., 19, с ч/у, не дороже 100 т. р. 66-80-52.
· комн., благ., без рем., без посред. 44-21-30.
· комн., благ., ж/г. 29-07-75.
· комн., ч/у. 29-03-34.
· комн., 1-к. кв., без рем., до 110 т. р. 66-80-52.

деш. 33-85-81.
· комн., ч/уд., кроме кр. эт. 33-89-02, веч.
· коньки «Динамо», 41-42, б/у. 35-33-04.
коньки мал., 4 лет. 39-17-37.
крышу ВАЗ-классика, перед. крылья, стекло лоб. 22-00-97.
ледобур, диам. 160 мм, пр-ва г. Саратов, деш. 66-82-89.
лист мет., 0,6-0,9, 50 м², б/у. 33-35-09.
· лыжи, 40-41, с ботинками, хор. сост. 35-53-06.
· М-2141, люб. сост. 37-00-04.
· М-2141, хор. сост., деш. 66-19-44, веч.
· машинку стир., б/у, дешево. 30-17-34.
· машинку сувенир. ВАЗ-2106, хор. сост. 44-29-90.
· машинку шв. «Зингер», ручн., раб. сост., деш. 22-03-33.
· модели сувенир. машинок. 22-78-31.
монеты царской России, СССР, зарубеж. 44-50-81.
мотоблок «Гольдони», неисправн. 37-32-83, с 18 ч.
· мотор лодоч. «Ветерок-12» или «Ветерок-8», деш. 8-905-368-63-61.
Оку. 8-903-384-60-01.
· палас, ковер, больш., б/у, деш. 32-18-57.
пистолет «Страж», стартов. 44-32-76.
· подшипники, новые, разные. 8-905-03-09-822, 8-22-64-16-57, Олег.
прицеп а/м УАЗ (буханка). 8-927-225-13-49.
прицеп перевозки ульев. 37-13-82, веч.
· проигрыватель. 22-65-48.
· сервиз чайн., столов., имп., б/у, деш. 32-09-36.
· стекло окон. 44-50-81.
· стекло для горки, б/у. 8-927-623-51-10, 35-90-41, веч.
· ТВР-1 1600/12. 8-927-229-20-55.
· телефон сот., б/у, хор. сост., деш. СРОЧНО! 37-19-80.
· телефон сот., б/у. 33-87-87.
· телефон сот., в любом состоянии. 8-927-625-39-17.
· ткань-сетку «мельничный газ». 66-52-23.
· усилитель а/м, 4х100 Вт, номин. 32-50-90.
· усилитель р/телефону «Сенао». 22-68-10.
· установку барабанную. 66-93-54, с 18 ч.
· ЦТ с д/у, на запчасти. 64-34-68.
· ЦТ, на з/ч. 64-17-20.
· шифоньер 2-, 3-ств., до 300 р., в 5-9 м-нах. 33-88-25.
· щенка кавказской овчарки. деш. 33-29-97.
· электроды, свар. проволоку, подшип. фторопласт., вольфрам, нержав. м/прокат. 32-32-68, 8-927-229-69-40.

► Ремонт квартир. Плитка. Сантехника. Тел.: 30-30-58, 8-927-623-46-90
► Ремонт квартир. Тел. 30-17-53

► Сантехника. Тел. 32-53-00.
► Сантехника. Металлопластик. Сварка. Тел. 44-36-91
► Сантехника, газоэлектросварка. Тел. 22-19-20

Сантехнические и отделочные работы
Установка водяных счетчиков, металлопластиковых труб, замена канализации.
Отделка аккурат помещений
Тел. 2-35-14

► УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА. Тел. 37-07-85
► ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел.: 37-05-11, 8-927-229-06-52
► ЭЛЕКТРОМОНТАЖ. Тел. 30-19-46
► ЭЛЕКТРИК. Тел. 30-25-23
► ЭЛЕКТРИК. Тел. 32-37-73

МАСТЕР-ЭЛЕКТРИК. Монтаж, проводка, установка счетчиков, розеток, выключателей и т. д. Доступно, качественно, в срок. **Тел.: 29-45-68, 66-49-84, 8-927-104-07-95**

УСЛУГИ ЭЛЕКТРИКА
установка счетчика, розеток, выключателей, проводка, мелкий ремонт.
Тел. 30-27-28

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО
ЭЛЕКТРИКА
Установка счетчиков, розеток, выключателей и т.д.
Проводка. Недорого.
Тел.: 63-07-21, 8-927-625-07-31

► Ремонт швейных машин. Тел. 35-23-24
► Ремонт автоматических стиральных машин. Тел.: 39-07-41, 33-63-22
► Ремонт стиральных, швейных машин, пылесосов. Тел. 37-03-76
► Ремонт швейных машин. Тел. 32-04-63

► Ремонт холодильников. Тел. 68-80-13
► Ремонт холодильников. Тел. 32-53-89
► Ремонт холодильников. Тел. 66-82-92
► Ремонт холодильников. Тел. 30-30-23
► Ремонт холодильников на дому. Тел. 44-15-06
► Ремонт холодильников на дому. Тел. 37-06-62
► Ремонт холодильников . Гарантия. Тел. 44-27-11
(Св-во № 006181, серия И-40)
► Ремонт холодильников, авторадиаторов. Тел. 22-63-24

► Двери, решетки. Тел. 46-84-32
► Двери, решетки. Тел.: 46-02-94, 46-83-37
► Элитные стальные двери. Шевченко, 44. Тел. 32-18-12
► Металлические двери, решетки. Тел.: 44-35-07, 32-18-70
► Ремонт металлических дверей, сборка металлоконструкций. Тел. 30-26-24
► Решетки, ограды, двери. Тел. 33-59-60

РЕШЕТКИ, ДВЕРИ, ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА, МЕТАЛЛОИЗДЕЛИЯ
Тел.: 44-79-90, 44-79-00

РАЗДОЛБАЙ-СЕРВИС
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ АЛМАЗНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
• ПЕРЕПЛАНИРОВКА ПОМЕЩЕНИЙ • СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ
• ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РАСШИРЕНИЕ СКВОЗНЫХ ПРОЁМОВ, НИШ
• СВЕРЛЕНИЕ И БУРЕНИЕ ОТВЕРСТИЙ ЛЮБЫХ ДИАМЕТРОВ
• ЭЛЕКТРОМОНТАЖНЫЕ И САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
Тел.: 39-29-07, 36-86-65
Св-во 30464310600078 от 15.04 1999 г.

«АНИС»
– бланки, книги, рекламные листы, этикетки, визитки, папки, удостоверения;
– переплетные работы
– ксерокопирование.
Цены договорные.
Качественно, в срок.
Наш адрес:
ул. Чапаева, д. 107, тел. 44-93-57

ККМ
Кредит Скидки
Тел. (Балаково) оф 218 120
Тел. 66-37-73, 36-86-11

ПОШИВ ШТОР
ЛАМБРЕКЕНОВ
ПОКРЫВАЛ
Рынок "РОКОТ" т. 303-301

СТУДИЯ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР • детей 6–17 лет и взрослых • подготовка в вуз
Тел. 22-46-37
Наши адреса: • Свердлова, 25 • Заречная, 45а, • клуб «Электроник», 7 м-он.

Установка **приборов учета тепла,** СЧЕТЧИКОВ **горячей и холодной** воды.
Ремонт, монтаж систем отопления.
Оптимизация теплопотребления.
Фирма **«КВАНТ»**
Лиц. Мин. энергетики РФ № 60011329 от 28.07.03 г.
Тел.: 33-18-41, 8-927-168-47-01

Изготовление кованых решеток, ворот, козырьков, ограждений и т.д.
Красота, воплощенная в металле!
Рассрочка
База "Ракурс", тел. 46-44-88

Стройдом "ФАВОРИТ"
СМЕСИТЕЛИ
ДЛЯ КУХНИ И ВАННОЙ КОМНАТЫ
Новый адрес: Степная 29/3, Торг. дом "Муравей"
30 лет Победы, 26, тел. 301-862

КАЧЕСТВЕННЫЕ УСЛУГИ
ГАЗОЭЛЕКТРОСВАРЩИКА, САНТЕХНИКА
Тел.: 44-10-68, 8-927-620-70-46

УСТАНОВКА ДОМОФОНОВ
Гагарина, 71, оф.103
т.: 444-999
356-465
"СКД-Сервис"
Лиц. ГС-4-64-01-21-0-6439046115-000726-2, выд. ГК РФ по стр-ву и ЖКК; лиц. ГС-4-64-01-22-0-6451125980-001038-1, выд. ГК РФ по стр-ву и ЖК

Все виды сантехнических и газоэлектросварочных работ
Гарантия
Тел.: 30-28-93, 8-927-624-67-6

Ваше объявление прочитают в: Балакове, Саратове, Вольске, Хвалынске, Б. Кушуме, Б. Отроге, Головановке, Грачах, Еланке, Ивановке, Комсомольском, Кормежке, Кр. Яре, Криволучье, М. Перекопном, М. Быковке, Матвеевке, Маянге, Н. Елюзани, Н.-Казакове, Новониколаевке, Новополеводине, Натальине, Наумовке, Николевке, Плеханах, Подсосенках, Пылковке, С. Отроге, Хлебновке, Духовницком, Б. Луке, Богородском, Брыковке, Горяйновке, Григорьевке, Дмитриевке, Липовке, Никольском, Новозахаркине, Озерках, Полеводине, Тамбовском, Софьинке, Тепловке.

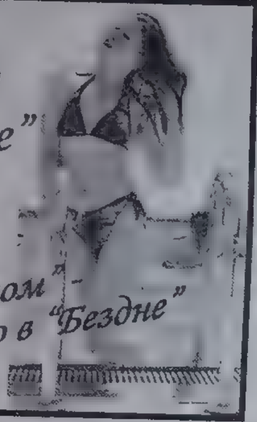
Кадровое агентство «АКБ»

Предлагаем гарантированное трудоустройство

в Москве и районах Крайнего Севера

Со всеми работниками заключается трудовой договор.
Оплата по факту трудоустройства.
Обр.: г. Балаково, пл. Свердлова, 69 типография «Авангард», II этаж
Тел. 44-06-42

Проведи лучшую новогоднюю вечеринку в "Бездне"



- VIP-бассейн, сауна
- банкетный зал
- боулинг
- бильярд
- дискотека
- программа "Ностальжи" песни 80-х годов
- праздничный стол
- фейерверк
- конкурсы
- Дед Мороз и Снегурочка

"Десять в одном" только в "Бездне"

Заказ билетов по телефону: 33-19-37

Милые женщины! С Новым годом!
КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФИРМА **AVON**
Приглашает на работу
Бесплатное оформление. Материальное вознаграждение. Обучение. Консультации.
СКИДКИ! ПОДАРКИ!
32-47-58

Работа с письмами на дому
Возраст, образование значения не имеют. Занятость 3-4 часа. Стаб. заработок от 9 тыс. руб. Выслать конверт с о/а.
347902, г. Таганрог-2, а/я 20

Гарант- «Балаково»
на постоянную работу требуется
МЕНЕДЖЕР ПО ИНФОРМАЦИОННОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
(обучению), 22-25 лет, в/о, знание ПК, оклад+ премия.
Тел. **32-15-88**, с 16[00] до 18[00]

Косметическая фирма **AVON**
Приглашает на работу!
ВНИМАНИЕ! СУПЕРАКЦИЯ!
Первые 5 представителей, подписавших договор до 15 декабря, имеют возможность пройти платное дистанционное обучение и получить сертификат фирмы "AVON" БЕСПЛАТНО!
Тел.: 37-23-46
8-906-303-16-44

КОСМЕТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ **oriflame**

ИЩУ РАБОТУ ИЩУ

- бухгалтера на дому, знание ПК, 1С, стаж 10 лет. 35-40-63.
- бухгалтера на дому, знание ПК. 37-31-64.
- бухгалтера на дому, по совмест., опыт, знание ПК, 1С. 22-88-73.
- бухгалтера на дому, по совместит. 32-33-72.
- бухгалтера на дому, совместит., стаж, ПК. 39-17-27.
- бухгалтера на дому, стаж, знание ПК. 39-01-04.
- бухгалтера на дому. 39-23-75.
- бухгалтера по совместительству, или на дому. 8-905-368-09-72.
- бухгалтера, 1С, ЕНВД, УСН, ОСНО. 66-35-36, веч.
- бухгалтера, ЧП, знание ПК, налог., стаж., опыт. 33-19-56.
- бухгалтера-экономиста, стаж 1 год, ПК, 1С. 22-19-52.
- вахтера, сторожа, женщ. 33-41-89.
- вахтера, сторожа, по суткам, другую, женщ. 35-56-08.
- водителя автокрана. 22-88-40.
- водителя кат. «В, С». 22-18-49, 22-47-62.
- водителя кат. «В», «С», «Д», «Е», стаж 19 лет, желат. межгород. 8-905-385-23-08.
- водителя кат. «В», «С», «Д», без командир. 8-906-301-40-81.
- водителя кат. «В», «С», «Е», межгород, стаж 18 лет. 35-05-60, вечером.
- водителя кат. «В», «С», есть Газель. 8-927-625-04-79.
- водителя кат. «В», без в/п, есть а/м. 8-903-383-77-26.
- водителя кат. «В». 8-906-308-74-29.
- водителя кат. «С», «Е», стаж 20 лет, межгород. 35-22-86.
- водителя. 66-54-06.
- водителя-экспедитора, кат. «В», «С», непьющий. 46-82-36.
- гл. бухгалтера, бухгалтера, можно по совмест., или на дому, стаж, опыт. 39-28-57, веч.
- грузчика, продавца, кондуктора, молод. челек. 32-14-90, с 10-20 ч., Павел.
- домохозяина, интим не предлагать. vip60@mail.ru
- диспетчера на дом. телефоне. 22-88-40.
- диспетчера на дом. телефоне. 33-18-42.
- диспетчера на дом. телефоне. 63-08-11.
- домработницы. 35-09-55.
- дополнит., водителя. 33-22-22.
- дополнит., вых. дни. 8-927-221-79-06.
- дополнит., муж. 30-37-33, Сергей.
- дополнит., разовую, постоян., муж., 25 лет, в/о, права кат. «В», «С». 22-14-47.
- каменщика, отделочника, сторожа. 65-22-87, веч.
- каменщика. 33-07-36.
- кондуктора, опыт. 64-43-87.
- кондуктора, ЧП. 46-16-80.
- любую, женщ., сред.-технич. образ. 44-30-55.
- любую, ноч. время, почасовой оплатой. 22-82-41, Алексей.
- любую, по совместит., график во 2 полов. дня, женщ. 35-42-49.
- менеджера, 1С, ПК. 8-906-308-47-57.
- на дому по обраб., упаковке РТИ, диспетчера на дому по тел. 32-47-73.
- на дому по обраб., упаковке РТИ. 8-927-222-27-46.

МИЛЫЕ ДАМЫ!
ВЕДУЩАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФИРМА
AVON

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ!
Оформление - бесплатно!
ПОДАРКИ и скидки
33-87-84

ТРЕБУЮТСЯ

***бухгалтер, возр. до 40 лет. 8-927-279-25-42**
***водитель с личн. а/м. 630-139**
***электрик. 33-84-60, рынок ТЦ 9 мкр.**

ТРЕБУЮТСЯ МОНТАЖНИКИ
по слаботочным сетям связи для выполнения единовременных работ на ГЭС, сроком на 1 месяц.
Тел. 8 (22) 27-44-76

«ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКАЯ КОМПАНИЯ» предлагает:
>трудоустройство (бессрочный и бесплатный поиск работы),
>составление выгодного резюме,
>подготовка к собеседованию,
>консультации по вопросам трудоустройства за рубежом.
Ждем: ул. Титова, 2а, оф. 326 Тел./факс 44-56-12 (с 8 до 17 час.)
www.rabotaveka.ru e-mail: vek@rol.ru

Организации срочно требуются на постоянную работу:
– рекламный агент – 4570 руб.
– промоутер – 4150 руб.
– грузчики – 3900 руб.
Возраст строго от 18 до 30 лет. Запись на собеседование по тел. 22-69-27, с 10 до 14 час. по будням

РАБОТА!
Условия работы можно узнать по телефонам: 66-51-00 и 22-61-99 или непосредственно в редакции по адресу: ул. Волжская, 74 а

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
ТРЕБУЮТСЯ
- секретарь
- плотники
- бармен-официант
- художник-дизайнер со знанием ПК

Тел.: 33-86-94, 37-22-00

ВНИМАНИЕ! КОМПАНИЯ «ENRICH» ПРОВОДИТ НАБОР КОНСУЛЬТАНТОВ. Тел. 30-11-73

Требуются специалисты в области **строительства, торговли, производства, экономики и финансов, а также офисный персонал, водители, работники** у частного лица.
Тел. 44-56-12,
Упр. «Саратовгэсстрой», к. 326

Организации требуется
УБОРЩИЦА
офисных помещений
Требования: до 35 лет, среднее образование, опыт.
Звонить: 66-04-90,
с 8[00] до 18[00]

Косметическая фирма **AVON**

Приглашает на работу!

ВНИМАНИЕ! СУПЕРАКЦИЯ!

Первые 5 представителей, подписавших договор до 29 декабря, имеют возможность пройти платное профессиональное обучение и получить сертификат консультанта фирмы "AVON" **БЕСПЛАТНО!**

Тел.: 37-23-46
8-906-303-16-44

КОСМЕТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ **oriflame**

набирает консультантов,
а также принимает **ЗАКАЗЫ** по телефону!
И через интернет: www.oriflameshop.ru
Тел.: 30-11-90, 39-17-39

Московская компания **"Дзинтарс-М"**

ПРОВОДИТ НАБОР НА ЗАНЯТИЕ ВАКАНТНОЙ ДОЛЖНОСТИ ТОРГОВОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ по г. БАЛАКОВО

оклад + премиальные + компенсации + социальный пакет

Тел.: 8 (22) 64-50-57, 8-927-277-58-85

МСЧ-156 на постоянную работу ТРЕБУЮТСЯ:

– лифтеры, з/п 1500 руб.	Работа по сменам
– машинисты кислородных установок, з/пл. 2000 руб.	
– электрики, з/п 2500 руб.	
– сантехники, з/п 3000 руб.	
– плотник, з/п 2000 руб.	Работа дневная
– дворник, з/п 2000 руб	

Обращаться:
в отдел кадров МСЧ-156 по тел. **33-23-92,**
или замначальника по ОХЧ по тел. **33-14-39**

- каменщика, отделочника, сторожа. 65-22-87, веч.
- каменщика. 33-07-36.
- кондуктора, опыт. 64-43-87.
- кондуктора, ЧП. 46-16-80.
- любую, женщ., сред.-технич. образ. 44-30-55.
- любую, ноч. время, почасовой оплатой. 22-82-41, Алексей.
- любую, по совместит., график во 2 полов. дня, женщ. 35-42-49.
- менеджера, 1С, ПК. 8-906-308-47-57.
- на дому по обраб., упаковке РТИ, диспетчера на дому по тел. 32-47-73.
- на дому по обраб., упаковке РТИ. 8-927-222-27-46.
- на дому, няни, в/о. 8-927-624-00-66.
- на дому, по обраб., упаковке РТИ. 8-927-103-17-72.
- на дому. 29-36-26.
- на личном автомобиле. 22-74-51.
- няни, 11 м-не, пед образ. 37-46-57
- няни, 11 м-не, с 1,5 , опыт. 39-26-78.
- няни, 3 м-не, опыт 66-57-03.
- няни, 4б м-не. 64-15-68.
- няни, 6 м-не, опыт. 32-16-28
- няни, 7 м-не, с 3 лет, мед. образ. 39-18-77
- няни, ж/г, высш. педаг. образ. 44-72-63
- няни, ж/г, деш. 8-905-320-81-28
- няни, круглосуточно, любой возраст 8-927-164-05-41
- няни, мед. образ., опыт. 37-00-32
- няни. 33-42-58
- оператора ПК. 30-19-61
- по обраб., упаковке РТИ, веч. время. 29-33-54
- повара, опыт. 35-44-60
- портного, продавца, ж/г. 35-47-33
- программиста, в/о. 33-26-44
- продавца, мед. книж., желат. ж/г. 35-27-30
- референта, оператора ПК. 46-87-78
- сварщика, сторожа 22-40-05
- сварщика. 29-81-86
- сиделки, можно с прожив. 66-37-29.
- сторожа. 22-18-49, 22-47-62
- сторожа-охранника, муж. 32-59-49
- швеи, «массовка», на дому. 66-56-01
- экспедитора. 46-85-31
- электрика, по совмест. 66-52-81
- юриста, представ. суде, арбитраже. 33-33-25.

ПРОДАЮТСЯ
РЕКЛАМНЫЕ КОНСТРУКЦИИ
Тел. 66-28-71

Требуются специалисты в области строительства, торговли, производства, экономики и финансов, а также **офисный персонал, водители, работники** у частного лица.
Тел. 44-56-12.
Упр. «Саратовгорстрой», к. 326

КОМПАНИИ
НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ
ТРЕБУЮТСЯ
водитель доставки, торговый представитель
(с личным авто, возраст до 30 лет.)
Тел.: 33-23-33, с 17⁰⁰ до 19⁰⁰

На постоянную работу
ТРЕБУЕТСЯ БУХГАЛТЕР
Тел. 35-69-69

Сеть магазинов
КОПЕЙКА
РАСШИРЯЕТСЯ!
приглашает
Заведующего магазином
з/п 7 000 руб.
продавца-консультанта
з/п 4 000 руб.
Тел. 37-55-01

Организации требуется
УБОРЩИЦА
офисных помещений
Женщина до 35 лет, среднее образование, опыт.
Звонить: 66-04-90,
с 8⁰⁰ до 18⁰⁰

НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ В КАФЕ
ТРЕБУЕТСЯ КАЛЬКУЛЯТОР
(на 0,5 ставки)
Тел.: 33-86-94, 37-22-00

ТРЕБУЮТСЯ:

бухгалтер

Требования:
знание 1С, ведение упрощенной системы налогообложения

кассир-операционист

Требования:
опыт работы.

Тел. 32-08-51

ТРЕБУЕТСЯ НЕПЬЮЩИЙ ГРУЗЧИК,
25-35 лет.
Тел. 46-14-17

ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ: УСЛУГИ СПЕЦИАЛИСТОВ

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР «ASTRA»
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОМПЬЮТЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ
«1С:Торговля», ИНТЕРНЕТ
и др. программы. Детям скидка!!!
Тел. 46-000-9
НАСТРОЙКА КОМПЬЮТЕРА
НАБОР ТЕКСТА

Проблемы с компьютером?
... мы знаем, что делать!
Тел.: 44-50-37
(ООО «ЦИТ»)

Интернет-магазин АСД
Служба заказа по телефону
368-666
Доставка. Скидка **2%**
balakovo.ru/asd

Балаковский интернет-центр.
Как сделать интернет полезным для бизнеса!?

Наши работы

www.balakovo.ru — Создание сайтов
www.suty.ru — Продвижение и реклама
www.1bbo.ru — Размещение и поддержка
www.turbina.net — Консультации
www.pugachev.net
www.jeansboom.ru — Широкий спектр возможностей - от сайта-визитки до интернет-магазина и корпоративного сайта
www.meliss.ru

Вам нужен сайт? Звоните: 8 927 229-40-80

ЦИТ
КОМПЬЮТЕРНАЯ ПОДГОТОВКА
(начальная, «1С:Торговля», «1С:Бухгалтерия»)
Тел. 29-09-53

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР «SVEMA»
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ РАБОТЕ НА КОМПЬЮТЕРЕ (в удобное время)
Гостиница «Балаково», к.208.
Тел. 33-39-11

КОМПЬЮТЕРЫ для Вас, Вашего бизнеса и Вашей семьи
- Установка ПО и оборудования
- Консультации и сборка
- Настройка
- Обслуживание

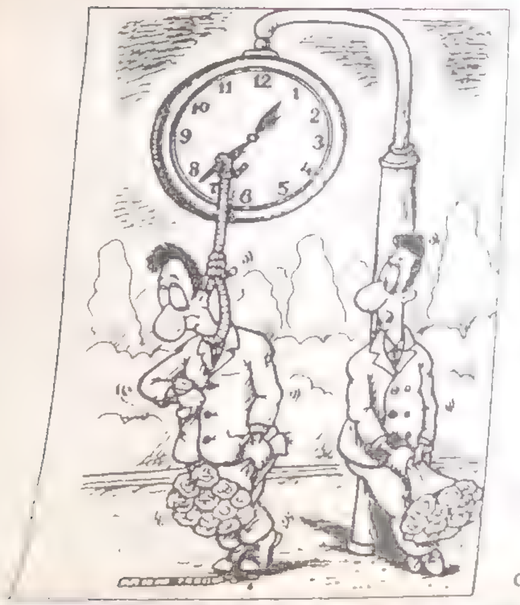
Вызов в удобное для Вас время и место
Тел.: **30-18-66**
32-54-92

ДВЕ ГАЗЕТЫ В ОДНОЙ - ТО, ЧТО НАДО!
БОЛЬНЫМ И ЗДОРОВЫМ - ДУШИ ОТРАДА!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЛГ НЕДЕЛЬНИК

№36 (145)



ПРОСТО АНЕКДОТ

К психиатру приходит взволнованная дама

- Доктор, вы должны заняться моим мужем, с ним творится что-то невероятное

- Что именно?

- Ему кажется, что он - это я

- Интересно. Приведите его ко мне.

- Зачем приводить? Я и есть мой муж.

...

Турист во время экскурсии по озеру Лох-Несс спрашивает гида

- Простите, а когда чудовище обычно появляется на поверхности?

- Обычно после пятого стакана, сэр...

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЧТО-ТО НОГУ СВЕЛО...

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СУДОРОГ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Судорога может быть в одной мышце или охватывать группу мышц. Внезапное судорожное напряжение мышцы (тоническая судорога) может продолжаться некоторое время (обычно минуту) и часто сопровождается резкой болью. Такая судорога чаще возникает в икроножных мышцах после длительной ходьбы, а также во время плавания у вполне здорового человека. Бывало такое и у меня.

Предупреждать возможные судороги в икроножных мышцах необходимо так. Лежа на спине с вытянутыми ногами, надо сначала протягивать вперед левую ногу (пятка скользит по постели, на которой лежишь), загибая с напряжением ее стопу на себя; в таком состоянии надо быть 4-5 сек. Потом левую ногу возвратить в исходное положение и проделать то же самое правой ногой. После этого сделать это двумя ногами одновременно.

Упражнение повторить 4-5 раз, лучше перед отходом ко сну и перед подъемом.

Д.А.ВОРОНОВ, Н.Новгород.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

РАНО УТРОМ, НА РАССВЕТЕ

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»! В № 31 за 3 августа читатель Веретенников просит восстановить рецепт. Я эту передачу тоже слушала и рецепт записала. Вот этот рецепт:

Настойка из полыни горькой

Утром, перед восходом солнца нарвать верхушки полыни горькой, мелко нарезать и сложить в 3-литровую банку, утрамбовать, делать все с молитвой, банку залить водкой и закопать в землю на 2 штыка лопаты на 10 дней. Выкапывать в одно и то же время, когда закапывали. (Все делать с молитвой.)

Через 10 дней банку выкопать процедить настой через марлю и разлить по бутылкам и убрать в холодильник.

Принимать 10 дней подряд 3 раза в день за полчаса до

ПРОШУ ПОМОЩИ

ЛЕЧИТ ЛИ МУХОМОР ЩИТОВИДКУ?

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

КТО ВЫ: РЫБА ИЛИ ТЕЛЕЦ?

Хотелось бы, чтобы читате-

мое предложение для

- Простите, а когда чудовище обычно появляется на поверхности?

- Обычно после пятого стакана, сэр

ПРОШУ ПОМОЩИ

ЛЕЧИТ ЛИ МУХОМОР ЩИТОВИДКУ?

Добрый день, уважаемая редакция! Я ваша подписчица. В деревне выписывала газету, а сейчас в городе продолжаю выписывать. У меня к вам очень большая просьба. Надо бы давно спросить, а все думала - вдруг кто напишет, но все газеты просмотрела - нет. Мне хочется попить настойку мухомора на водке, но не знаю подробного рецепта. Сказали, что на 3 мухомора нужно 0,5 литра водки. А вот сколько дней настаивать и как принимать, никто толком сказать не может. Мне 65 лет, я живу одна, родных никого нет. Напечатайте в газете мое обращение к нижегородцам, может, у кого есть готовая настойка мухомора на водке? Я бы приехала купила. Очень нужно пролечить щитовидку.

А.И.КОМАРОВА,
Н.Новгород.

От редакции. Дорогие друзья! Вновь и вновь предупреждаем вас: будьте осторожнее при самолечении. Что помогло одному, может навредить другому. Мухомор лучше использовать как наружное средство.

КТО ЗНАЕТ?

НОВЫЙ ГОСТЬ В ОГОРОДЕ

Здравствуйте, уважаемые создатели интереснейшей и полезной газеты «Твое здоровье»!

Хотелось бы побольше увидеть информации о наших огородных помощниках в борьбе с болезнями - овощах, ягодах, пряностях. Например, можно сообщать краткую биологическую характеристику, к какому семейству принадлежит то или иное растение, как выращивать, когда употреблять, от чего помогает, когда, если можно, заготавливать впрок.

Например, в нашем огороде появился новый для нас гость - лофант анисовый (многоколосник фенхелевый). Дочь посадила. Я про него вычитала следующее: «Многолетнее растение высотой 80 см с длинными (до 20 см) цилиндрическими колосовидными соцветиями душистых сиреневых цветков. Очень декоративен. Все части растения обладают сильным пряным ароматом. Применяется для ароматизации чая, салатов, соусов, маринадов, киселей, алкогольных напитков.

Обладает целебными свойствами: регулирует обмен веществ, предупреждает старение, благотворно действует при гастритах, гепатите, параличах, гипертонии».

А как его принимать? Когда и сколько? Вот мой вопрос. Если можно, ответьте.

С уважением,
Г.Г.СОЛОВЬЕВА,
г.Выкса.

Друзья, кто знает про этого огородного гостя?

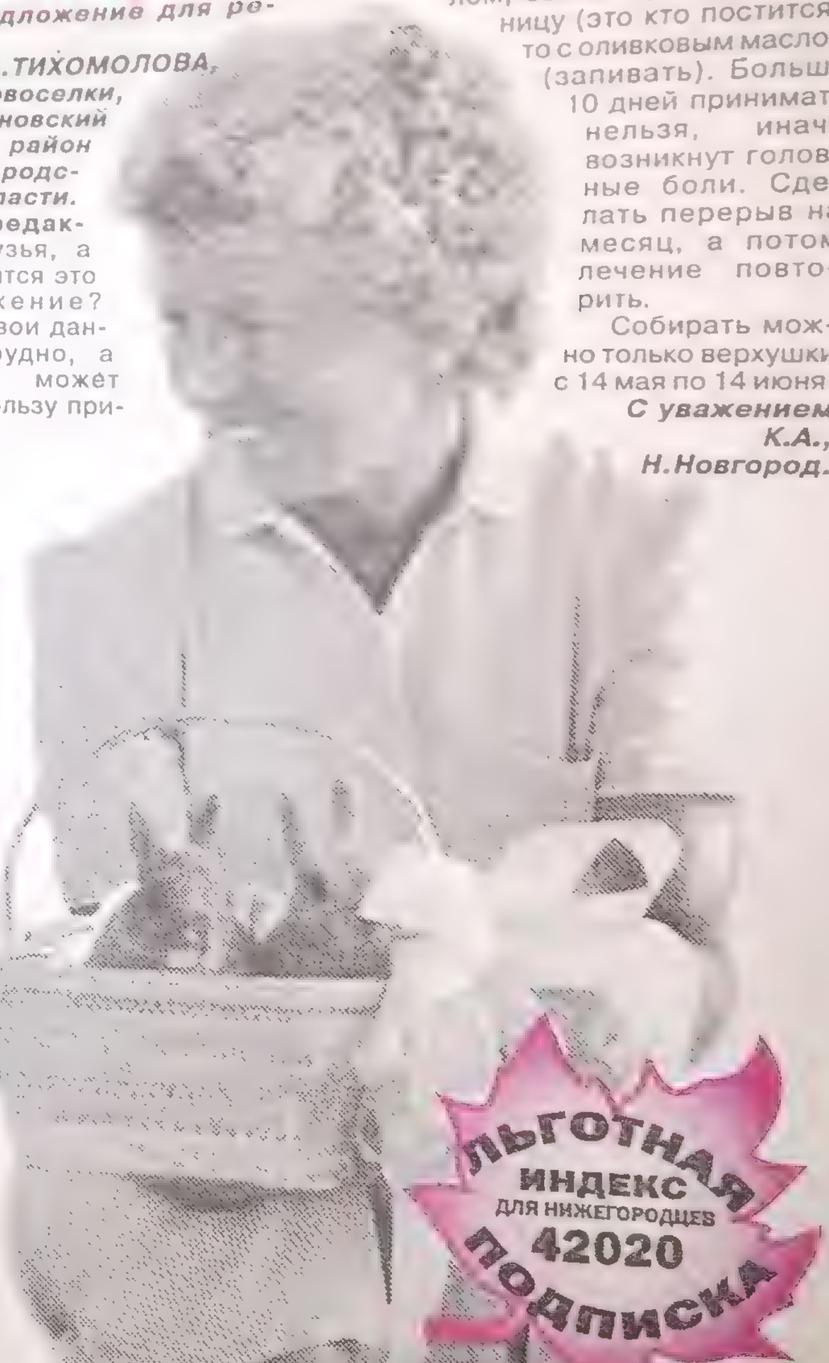
Хотелось бы, чтобы читатели, которые присылают проверенные на себе рецепты, сообщали, под каким знаком Зодиака они родились или писали бы число и месяц рождения. Я убеждена, что тогда можно было бы с большей достоверностью сказать, поможет этот рецепт или нет. Если знак Зодиака совпадает, то рецепт обязательно поможет, если нет - вероятность меньше. Это мое предложение для редакции.

Л.В.ТИХОМОЛОВА,
с.Новоселки,
Лукояновский район
Нижегородской области.

От редакции. Друзья, а вам нравится это предложение? Указать свои данные нетрудно, а кому-то, может быть, и пользу принесет.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

КТО ВЫ: РЫБА ИЛИ ТЕЛЕЦ?



Упражнение повторить 4-5 раз, лучше перед отходом ко сну и перед подъемом.

Д.А.ВОРОНОВ,
Н.Новгород.

нарвать верхушки полыни горькой, мелко нарезать и сложить в 3-литровую банку, утрамбовать, делать все с молитвой, банку залить водкой и закопать в землю на 2 штыка лопаты на 10 дней. Выкапывать в одно и то же время, когда закопали. (Все делать с молитвой.)

Через 10 дней банку выкопать, процедить настой через марлю и разлить по бутылкам и убрать в холодильник.

Принимать 10 дней подряд 3 раза в день за полчаса до еды по 20-30 г с медом, сливочным маслом, если в среду или пятницу (это кто постится), то с оливковым маслом (запивать). Больше 10 дней принимать нельзя, иначе возникнут головные боли. Сделать перерыв на месяц, а потом лечение повторить.

Собирать можно только верхушки с 14 мая по 14 июня.

С уважением
К.А.,
Н.Новгород.

ЛЬГОТНАЯ
ИНДЕКС
ДЛЯ НИЖЕГОРОДЦЕВ
42020
ПОДПИСКА

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, 7 сентября 2000 года

ПЕРЕПИСКА

ПОЛЕМИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

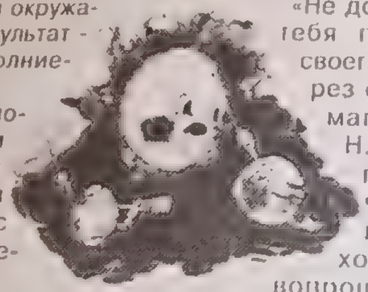
БИБЛИЯ ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ

Перестаньте печатать про колдовство и заговоры!

Здравствуйте, дорогая редакция «Твое здоровье»!

Очень давно читаю вашу газету, каждый четверг покупаю ее на почте, а также «Сам себе лекарь» и «Твое здоровье в вопросах и ответах»

Заметила, что в последнее время газету стали раскупать быстрее: пару раз мне в 12 часов уже не доставалось. Я сама всем рекламировала ее - и дома, и на работе, в поликлинике, а мои знакомые - всем окружающим. И вот результат - расхватывают молниеносно!



Собираю все понравившиеся и ценные, на мой взгляд, рецепты в отдельную тетрадь с алфавитным указателем болезней.

Газета очень нравится, знаю, что и многим моим знакомым она лучший друг. Но позвольте посоветовать кое-что, чтобы было еще больше читателей, чтобы газета стала более серьезной, а не превратилась в «бульварную прессу»

Перестаньте печатать про колдовские заговоры и ворожбу, заклинания и наговоры, а также астрологические прогнозы - все это в одной поганой куче. Этого полно в других изданиях, не уподобляйтесь им. Если не знаете, что ворожба и гадания, и заговоры - тяжкий грех, то лучше вообще исключите религиозную тематику.

Критерий истины - Библия! (Не перепутайте с мемуарами Св.отцов и священников - это все от человека.) А Библия по этому поводу (а через нее Бог) нам говорит, предостерегая.

«Не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою через огонь (колдовство, магия и заговоры - Н.Т.), прорицатель, гадатель, ворожея, чародей; обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок перед Господом всякий, делающий это »

И об астрологии в Библии тоже много всего: «...Дабы ты, взглянув на небо и увидев солнце, луну и звезды.. не прельстился и не поклонился им». А то ведь некоторые буквально зацикливаются на ней, ничего не делают без этих прогнозов и предсказаний

Т.Г.НИКИТИНА, Н.Новгород.

КРИК ДУШИ

УСТАЛА ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ

Прочитала я, напечатайте мое письмо, хотя и уже не надеюсь на хорошее. К врачам я уже не хожу, к помощи нет никакой, где что

Что только не предпринимала - ела серу со спичек, пила пивные дрожжи, делала уколы для укрепления иммунной системы, но все

САМАЯ СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

В газете мы увидели фотоконкурс «Вырасту здоровым» и решили поучаствовать в нем. В нашей семье четверо детей, и с 2-месячного возраста они занимаются лыжами. Старшей дочери сейчас - 18 лет, сыну - 17, младшему 10 и совсем младшему 7 лет. Вместе с папой они участвуют во всех соревнованиях, ездили во многие города, часто приезжают с призами.

Всей семьей участвуем в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья» на ОАО «Волга». Каждый год ездим в Нижний Новгород на полумарафон «ГАЗ», и как самая многодетная семья (мы бегаем все 6 человек), нас награждают памятным подарком. За счет спорта дети выросли здоровыми, бодрыми, веселыми. На этом снимке мы, правда, не в полном составе.

С уважением семья СОКОЛОВЫХ, г.Правдинск.

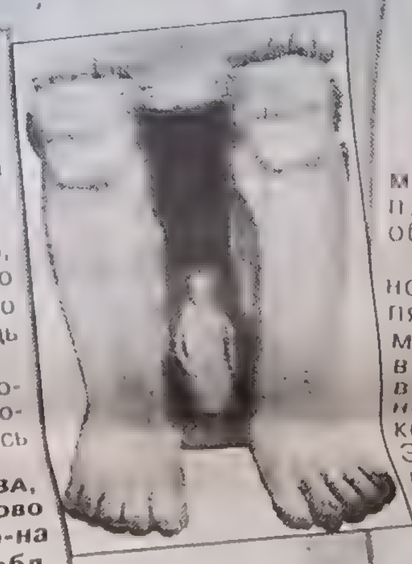
НЕ ЛЕЧАТСЯ ТРОМБЫ

Дорогая редакция! Прочитали в вашей газете заметку про тромбофлебит и решила написать - может, и моим по там будет легче?

Тромбы у меня уже давно, хожу дома в валенках, ночью надеваю чулки, растираю, но никак не могу их одолеть. Ведь у меня еще и сахар в крови.

И что делать, не знаю. Может, чей-нибудь рецепт поможет? Пожалуйста, откликнитесь на мою просьбу.

Н.Н.ПАВЛОВА, с.Трофимово Лысковского р-на Нижегородской обл.



ЗДОРОВЬЕ, КАК В ДЕТСТВЕ

Дорогая редакция!

Прошу переслать мое письмо Валентине Ивановне из п.Решетиха Нижегородской обл.

Уважаемая Валентина Ивановна! Вылечить трещины на пятках мне помог, во-первых, медицинский клей БФ-6, во-вторых, нужно попарить ноги в отваре чистотела и смазать ноги «жидкостью для рук», которая продается в аптеке. Этой жидкостью я смазываю ноги после каждой бани. Теперь у меня пятки здоровые и чистые, как в детстве.

С.Н.Петрова, г.Богородск.

также астрологические прогнозы - все это в одной пога-

Н.Новгород.

написать - можно, там будет легче?

Тромбы у меня уже давно, хожу дома в валенках, ночью надеваю чулки, растираю, но никак не могу их одолеть. Ведь у меня еще и сахар в крови.

И что делать, не знаю. Может, чей-нибудь рецепт поможет? Пожалуйста, откликнитесь на мою просьбу.

Н.Н.ПАВЛОВА,
с.Трофимово
Лысковского р-на
Нижегородской обл.

Уважаемая Валентина Ивановна! Вылечить трещины на пятках мне помог, во-первых, медицинский клей БФ-6, во-вторых, нужно попарить ноги в отваре чистотела и смазать ноги «жидкостью для рук», которая продается в аптеке. Этой жидкостью я смазываю ноги после каждой бани. Теперь у меня пятки здоровые и чистые, как в детстве.

С.Н.Петрова,
г.Богородск.

КРИК ДУШИ

УСТАЛА ОТ БЕЗЫСХОДНОСТИ

Пожалуйста, напечатайте мое письмо, хотя я уже не надеюсь на хорошее. К врачам я уже не хожу, т.к. помощи нет никакой, где что вычитаю, вот так и лечусь сама.

Мне 39 лет. С детства страдаю неврозом, неврастенией, увеличена щитовидная железа (узлы). До 30 лет чувствовала себя более-менее нормально, ничего не болело, а в 34 года попала в онкологию, диагноз - рак шейки матки. Сделали операцию в 1995 году.

После операции нормально себя уже не чувствовала. Постоянная слабость, болят ноги, поясница, плохо с головой. Лечилась болиголовом, борцом. Врач-онколог говорит, что все по ее части нормально, но я чувствую себя плохо, я не могу работать. Денег нет, живем на мужнину зарплату, а у меня двое детей.

Прошлым летом начала работать, проработала 8 месяцев и стало совсем плохо, ноги не только ходить, даже стоять не могли, слабость наступила страшная, сон пропал совсем, сильнейшая депрессия, слезы день и ночь.

Таблетки, которые я принимала раньше (транквилизаторы), совсем не стали помогать, от них стала усиливаться боль в ногах. Боль то от поясницы по обеим ногам, то в суставах, то в мышцах, ходить трудно. Ходила к невропатологу - выписал «ибупрофен», «диклофенак», «меновазин» - все делала, но улучшения нет, физиопроцедуры мне не показаны.

Что делать, не знаю. Два года мучаюсь с фурункулами. Что только не предпринимала - ела серу со спичек, пила пивные дрожжи, делала уколы для укрепления иммунной системы, но все безуспешно.

Устала от этой безысходности, болей, слабости. Уже по-всякому себя настраиваешь, но толку нет. Плюс ко всему еще и гастрит, хронический панкреатит и колит. Начала пить водку с маслом по Шевченко, но с больной поджелудочной железой чувствую, что это мне тяжело, аппетит пропал полностью, постоянная тяжесть в желудке и животе. Нет сил, что делать? Иногда хочется лечь спать и не проснуться больше, ведь это не жизнь, а постоянная борьба с болезнями и болью.

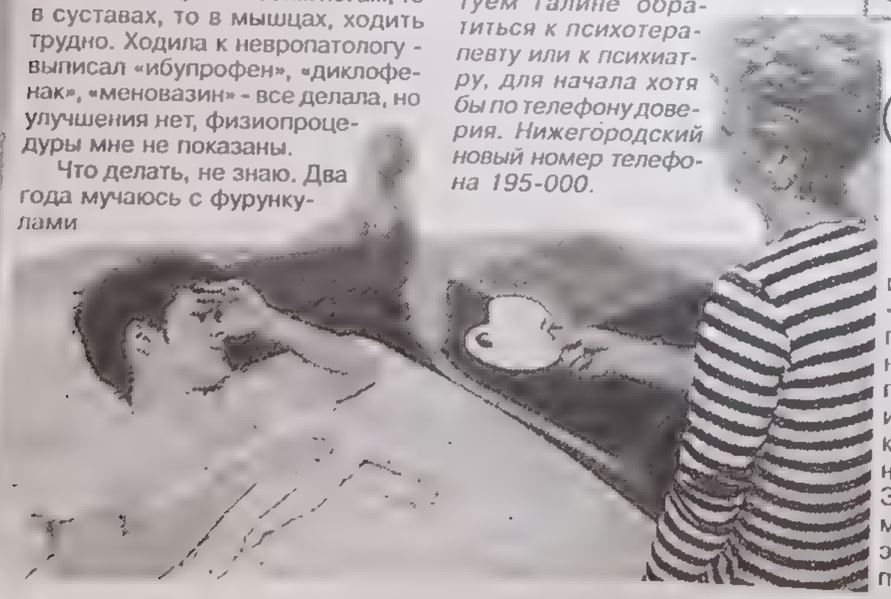
Люди добрые, посоветуйте, что делать, у меня нет больше сил.

До свидания. Извините, простите за сумбурное письмо.

Галина П.,
г.Дзержинск.

От редакции

Друзья, мы ждем ваших откликов на письмо-исповедь. Может быть, у кого-то из вас был успешный опыт борьбы с подобным недугом и он готов поделиться им с Галиной и другими нашими читателями? Со своей стороны советуем Галине обратиться к психотерапевту или к психиатру, для начала хотя бы по телефону доверия. Нижегородский новый номер телефона 195-000.



Я ВАМ ПИШУ

А Я ВОТ КАКАЯ!

Здравствуйте, уважаемая редакция!

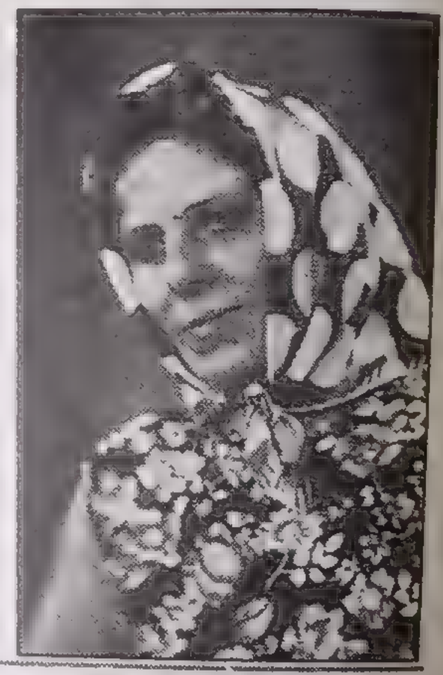
Я вам вот о чем хочу написать. В вашей газете было напечатано мое письмо «Помог мне Бог и настойка подорожника». И зачем-то рядом приклеили чужое фото. Я не обиделась, но на эту женщину я ни капельки не похожа.

Вот посылаю вам свою фотокарточку. Я - женщина одинокая, очень несчастливая, детей нет. Господь Бог наградил меня такой судьбой, что я за всю свою прожитую жизнь ни разу не улыбнулась - знала только работала. Работала, себя не жалела, все время на тяжелых работах. О старости не думала. На стройке в две смены, без выходных, без отпусков - вот и угробила свое здоровье.

Зарабатывала мало, зато честно работала, за чужой спиной не пряталась. Теперь вот пенсия из-за этого маленькая. Государство экономит на наших несчастных пенсионерских деньгах, вот и нет денег на лекарства.

Ну вот и все, дорогая редакция! Пожалуйста, не ругайте меня, что я вас беспокою. Газета мне ваша очень нравится. Желаю больших успехов и дай вам Бог всем здоровья и всего доброго.

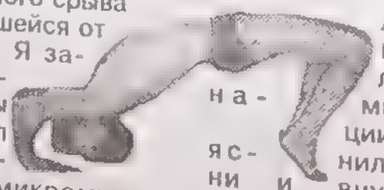
М.Я.ЯКОВЛЕВА,
Н.Новгород.



ИЩУ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

ДОСТИГНУТЬ СОВЕРШЕНСТВА

Хочу поделиться опытом исцеления от нервного срыва - болезни, начавшейся от переутомления. Я занялся йогой. Выполнял комплексы и переосмыслил картину мироздания вплоть до микромиров. Знаком с восточными учениями. Как выяснилось, все дело в этике - надо жить по законам природы.



Главное - правильное мышление и правильное питание. Я овладел методом динамической медитации, которая, как выяснилось, лечит болезни и внутренних органов. Этот метод подразумевает паузы, теория описана в специальной литературе по йоге. 12 видов медитации я дополнил своим методом, на базе хатха-йоги разработал и собственные позы.

Кто неустанно занимается всеми видами йоги, будь он больной или старый - неизбежно достигнет в ней совершенства. Лучшим изречением считаю: «Человек познает мир, снимая покров со своей души».

Кому интересно - пишите.

606540, Чкаловск Нижегородской обл., а/я 38 Казанцеву Сергею Олеговичу.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№ 36, 7 сентября 2000 года

А НИЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ

НЕ КОВЫРЯЙ В УХЕ, ЗДОРОВЕЕ БУДЕШЬ

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Доктор медицинских наук, старший научный сотрудник НЦМИ "Диамед", врач-отоларинголог высшей категории Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

Почему же она возникает? Во многом из-за излишнего внимания к собственному наружному слуховому проходу и в связи с ошибочно отрицательным отношением к ушной сере. Ушная сера не признак загрязнения уха.

Всем знакомо с детства: "Ты уши мыл?". Безусловно, ушные раковины в мытье нуждаются, а вот слуховой проход не терпит проникновения воды вовнутрь. Он и устроен специально так, чтобы вода не проникала к барабанной перепонке: очень извилистый, имеет расширенные и суженные участки. Если вода все же сможет достигнуть барабанной перепонки, вы сразу отметите заложенность уха, резкое ухудшение слуха, шум, неприятные ощущения, боль. (Кстати, удалить воду от барабанной перепонки легче всего так: закапать борный спирт и подождать, когда спирт вместе с водой испарится.)

Именно для защиты от попадания воды вовнутрь слухового прохода и продуцируется его ушная сера. Она также улавливает пылинки и мелкие инородные тела, нейтрализует микроорганизмы, оказывает противовоспалительное, иммуностимулирующее действие, в общем, всячески защищает орган слуха.

Серная пробка в наружном слуховом проходе - одна из наиболее частых причин, заставляющих обратиться к отоларингологу.

Ушная сера сама, без всякой посторонней помощи, естественным путем покидает слуховой проход, как бы постепенно вытекая из него, за счет смещений стенок в хрящевом отделе, которые постоянно осуществляются при жевании, разговоре - при движениях нижней челюсти. Поэтому достаточно удалить, вытереть, например, при мытье кончиком полотенца ту ушную серу, которая уже покинула слуховой проход, показалась снаружи.

Абсолютно никаких вмешательств в работу защитной системы наружного слухового прохода путем ковыряния спичками, шпильками, ватными тампонами, бумажными полосками осуществлять нельзя! Этим можно только повредить.

Представьте - вы частично удалили ушную серу из слухового прохода. Тем самым вы лишили собственное ухо в определенной мере защиты. Компенсаторно начинает вырабатываться больше серы - это уже предпосылка к образованию в будущем серной пробки. К перепонке может свободно подойти вода с микробами - повышается риск возникновения и наружного и среднего отита. При ковырянии в ухе - неизбежны царапины на коже - это входные ворота для инфекции, появляется раздражение, зуд в ухе, желание пошуровать в ухе еще чем-то. Порочный круг.

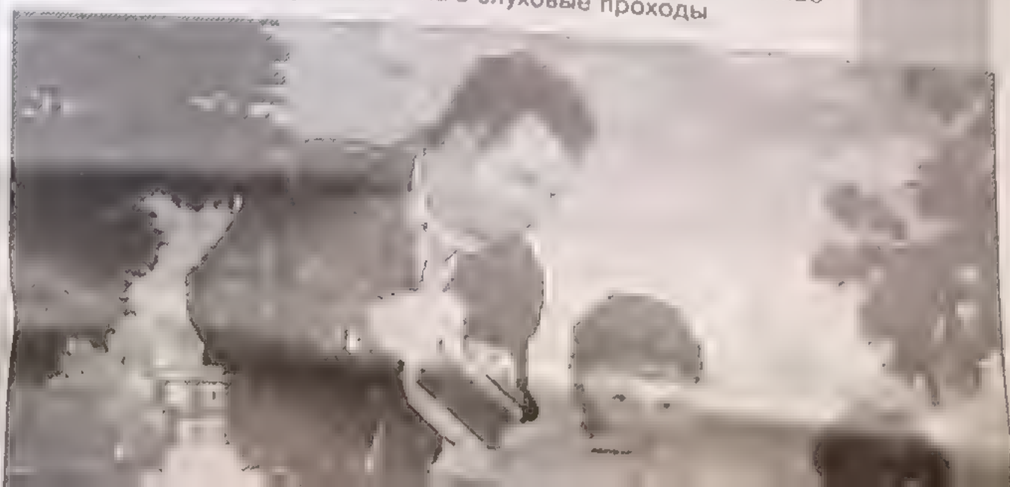
Возникает самая главная предпосылка образования серной пробки: в результате любого вмешательства в слуховом проходе вслепую вы обязательно продвинете часть ушной серы глубже, в костный отдел наружного слухового прохода. А костный отдел имеет неподвижные стенки, сера из этого участка сама уже не сможет удалиться никогда. К ней начнут прилипать пылинки, даже волоски, слущенный эпидермис кожи слухового прохода, и через несколько лет появится весьма трудноудалимая серная пробка наружного слухового прохода.

Пробка закрывает постепенно весь просвет слухового прохода - ухудшается слух. Проявляется это чаще после мытья, когда сера разбухает. Само по себе это вызывает только субъективные расстройства слуха, но при длительном наличии пробки в ухе может присоединиться воспалительный процесс.

Понятно, что пробку (в начале ее развития или когда она уже закрыла слуховой проход) необходимо удалить. Удаляют ее путем промывания уха теплым раствором антисептика. Делать это нужно только в лечебном учреждении. Но далеко не все серные пробки удается удалить промыванием. Ушная сера может оказаться или очень сухой в виде слепка всего слухового прохода или, наоборот, очень мягкой, клейкой. Тогда необходимы специальные манипуляции в слуховом проходе инструментами. У особенно ярых приверженцев активной очистки ушей сера засыхает иногда в виде корок прямо на барабанной перепонке. У них очистка слухового прохода превращается в настоящую длительную и трудоемкую микрохирургическую операцию на ухе.

Чтобы ничего этого никогда не пришлось делать, главное - не проявлять никакой активности в уходе за ушами с вмешательствами внутри наружного слухового прохода. Для профилактики возникновения серной пробки не нужно делать ничего. Если в ухе чешется - надавите несколько раз на козелок, подергайте ушную раковину, не нужно сразу браться за спичку.

В преклонном возрасте ушная сера становится более сухой, эвакуация ее из уха затрудняется. Поэтому людям пожилым можно порекомендовать закапывать, но очень редко, 1-2 раза в месяц каплю растительного масла в слуховые проходы



ТОЛЬКО для женщин

В НОРМЕ ВСЕ. НО ГРУДЬ НЕ РАЗВИВАЕТСЯ...

Очень прошу вас помочь моей дочери. Ей 17 лет, но у нее почему-то совсем не развилась грудь. Все остальное в норме и соответствует своим возрастным

и суженные участки. Если вода все же сможет достигнуть барабанной перепонки, вы сразу отметите заложенность уха, резкое ухудшение слуха, шум, неприятные ощущения, боль. (Кстати, удалить воду от барабанной перепонки легче всего так: закапать

Ушная сера сама, без всякой посторонней помощи, естественным путем покидает слуховой проход, как бы постепенно вытекая из него, за счет смещений стенок в хрящевом отделе, которые постоянно осуществляются при жевании, разговоре - при

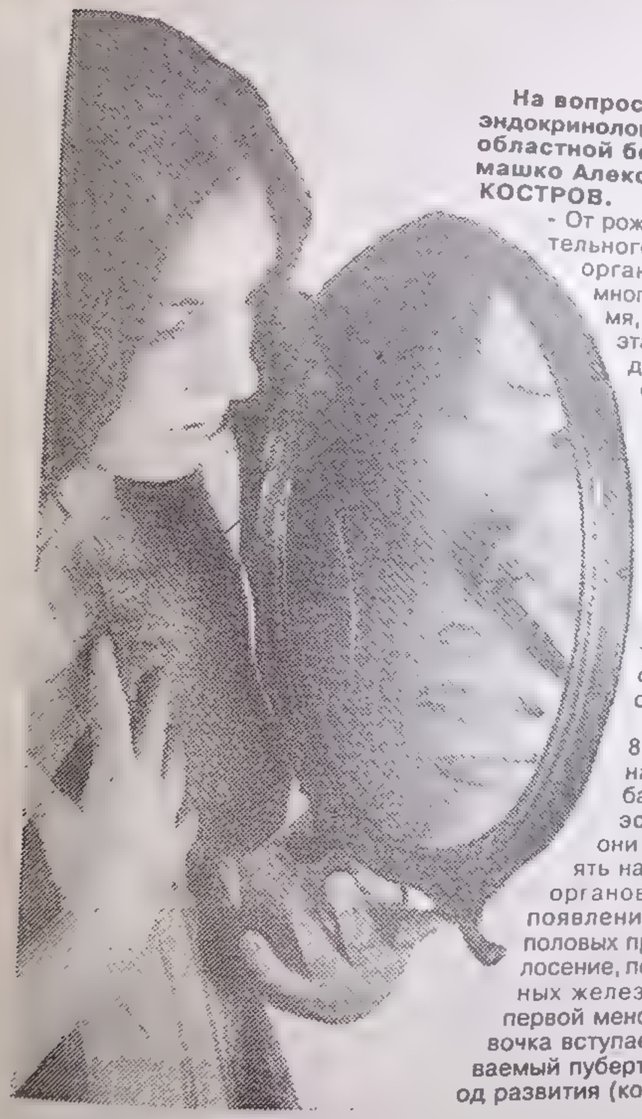
ти вода с микробами - повышается риск возникновения и наружного и среднего отита. При ковырянии в ухе - неизбежны царапины на коже - это входные ворота для инфекции, появляется раздражение, зуд в ухе, желание пошуровать в ухе еще чем-то. Порочный круг.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

В НОРМЕ ВСЕ. НО ГРУДЬ НЕ РАЗВИВАЕТСЯ...

Очень прошу вас помочь моей дочери. Ей 17 лет, но у нее почему-то совсем не развилась грудь. Все остальное в норме и соответствует срокам полового развития. Я показывала ее эндокринологу и гинекологу. Никаких отклонений у нее не обнаружено. Но девочка ужасно страдает, у нее с каждым годом развивается все больше комплексов. И никакие доводы, что надо любить себя такую, какая есть, не помогают. Очень прошу вас ответить, может быть, есть какие-то гормональные препараты? И куда можно обратиться с этим вопросом в Нижнем Новгороде? (Делать ей пластическую операцию мне бы не хотелось. Ведь, дай Бог, ей еще предстоит стать мамой.)

С уважением и надеждой
М.К.,
Н.Новгород.



На вопрос отвечает врач-эндокринолог Нижегородской областной больницы им.Семашко Александр Иванович КОСТРОВ.

- От рождения до окончательного формирования организма проходит много лет. За это время, на том или ином этапе развития, выделяются разнообразные активные вещества (гормоны), как мужские (андрогены), так и женские (эстрогены). От количества их в организме, от их соотношения зависит развитие, половое формирование организма.

У девочек 8-10 лет яичники начинают вырабатывать столько эстрогенов, что они начинают влиять на рост половых органов и вызывают появление вторичных половых признаков (оволосение, появление грудных желез). С момента первой менструации - девочка вступает в так называемый пубертантный период развития (когда процессы полового развития усиливаются и завершаются). В этот период (особенно) - гипофиз побуждает яичники к производству эстрогенов, которые влияют на половое развитие (сосок, молочные железы, малые половые губы, матка, влагалище). Кости таза расширяются, происходит оволосение лобка и подмышечных впадин, развиваются большие половые губы, клитор. Так, рост сосков возможет с 9-10 лет, начало роста грудных желез с 10-11 лет. Но все это очень индивидуально.

К этому надо учесть, что яичники синтезируют не только эстрогены, но и андрогены (мужские половые гормоны), кортикостероиды.

На основании одного осмотра пациентки часто затруднительно бывает сделать какие-либо определенные выводы. Почему не растут грудные железы? Да вероятных причин много. Нужно обследование. И в том числе:

- исследование уровня репродуктивных гормонов; исследование уровня тестостерона, кортизона; проведение УЗИ органов малого таза и области надпочечников; возможно и другое дообследование (по необходимости).

И только после получения максимума информации, можно говорить о каких-либо лечебных мероприятиях. Обратиться можно либо в поликлиническое отделение больницы им.Семашко, либо в областной диагностический центр.

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

КАКОВ СТОЛ, ТАКОВ И СТУЛ

Если у меня болит живот, значит ли это, что съел "что-то не то", или же у меня проблемы с кишечником?

-В большинстве случаев подобные боли связаны с неправильным питанием и неправильным образом жизни. Однако запор и понос могут стать симптомами различных серьезных заболеваний органов пищеварения. Поэтому, чтобы выяснить причину, лучше обратиться к врачу.

Можно ли нормализовать функции кишечника с помощью правильного питания?

- Чаще всего функциональные расстройства кишечника (сюда относится и так называемый "чувствительный кишечник") проявляются чередованием поноса и запора, а также метеоризмом. Если в ваш рацион будет входить здоровая пища, богатая волокнами (например, свежие овощи и фрукты, продукты из муки грубого помола), эти расстройства часто проходят сами по себе. Я бы сказал так: чем грубее пища, тем мягче "конечный продукт пищеварения". И наоборот: чем мягче то, что вы едите - макароны, пироги, торты, - тем тверже то, что в итоге из этого получается. То есть тем скорее возникают запоры. При поносах часто помогает пища с высоким содержанием балластных веществ, так как они обладают способностью связывать жидкость и тем самым препятствуют излишнему "разжижению" каловых масс.

Является ли неправильное питание единственной причиной нарушения пищеварения?

- Нет. Кишечник - зеркало всех наших жизненных проблем. Можете быть уверены: любой жизненный конфликт сразу же отражается на вашем кишечнике. Известная поговорка о том, что может произойти с вашими штанами от страха, - так вот, она абсолютно верна и научно обоснованна.

Что бы вы посоветовали тем, кто страдает расстройством пищеварения?

- Побольше пить - ежедневно 2-3 литра жидкости: чай из трав, соки, минеральную воду. Лучше всего начинать день с 1-2 стаканов натощак. Это стимулирует так называемый желудочно-толстокишечный рефлекс: обычно сразу возникает желание посетить туалет.

Антон ФУРЦЕВ,
доктор мед. наук.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№ 36, 7 сентября 2000 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

НА ПОЛЬЗУ ТЕЛУ

ТЫКВА, ЙОД, НЕОСЕЛЕН

Что полезно при аденоме предстательной железы?

1. Тщательно очистить толстый кишечник, чтобы исключить интоксикацию предстательной железы. Для клизмы берете воду кипяченую и остуженную: 1 литр плюс одна столовая ложка яблочного уксуса плюс одна столовая ложка соли.

Делаете первую неделю по две-три клизмы (одна за другой), вторую неделю по одной клизме каждый день, третью неделю по одной клизме через день, четвертую неделю по одной клизме через два дня.

Но эта схема очень условна. Если вы чувствуете, что кишечник еще отмыт слабо, то продолжайте делать клизмы в том режиме, в каком он вас устраивает.

Если вы уверены, что у вас нет урогенитальной инфекции, можете делать клизмы такого состава: 1 литр мочи плюс одна столовая ложка соли. Или: свеклу вымыть, тщательно обрезать все грязные места, мелко порезать и залить 1,5 л кипятка. Остудить до температуры тела и делать клизму. Можно в один день в описанной последовательности сделать три клизмы.

2. Восстановить микрофлору кишечника, употребляя напитки, содержащие бифидобактерии.

3. Принимать неоселен по две столовые ложки три раза в день, добавляя его во все первые и вторые блюда. **(От редакции: насчет неоселена мы советуем все же посоветоваться с врачом).**

4. Ежедневно съедать по одной сырой луковице - на ночь обязательно, но неплохо еще и утром. Кто не может есть сырую луковицу, попробуйте заменить ее настоем: 2-3 луковицы залить 2 стаканами теплой воды, настоять 3-4 часа и пить перед каждым приемом пищи, чтобы дозу выпить в один день.

5. Ежедневно съедать по 60-90 г семян тыквы. Можно их очистить, истолочь и посыпать этим порошком любые блюда.

6. Нарисуйте в низу живота сеточку настойкой йода, захватывая предстательную железу и живот до пупка. Если сетка пропадет меньше чем через 12 часов, значит, йода не хватает, щитовидка работает не в полную силу. Такую сеточку делайте через день раз 10. Включите в свое меню хурму, морскую капусту, но самое лучшее - маринид, таблетки из морской капусты.

7. Восстановите кислотно-щелочное равновесие. Исключите из своего рациона мясо, сыр, жирное и жареное, сахар. Алкоголь ограничить. Пить зеленый чай с добавлением корня солодки, кофе из ячменя, ржи, овса и т.д. Пить чай из плодов тмина: чайная ложка на стакан воды, довести до кипения, остудить и выпить в течение дня. Употреблять в пищу овсяный кисель. Больше свежих овощей: морковь, свекла, капуста.

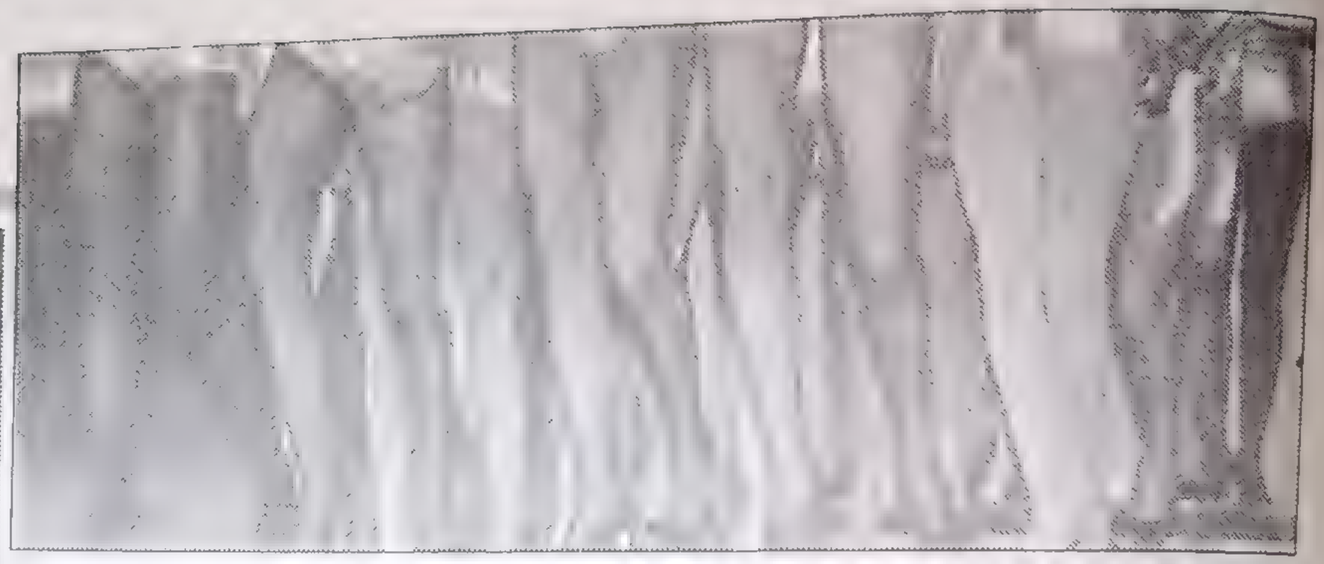
8. Пакетик с имбирем залить 150 г водки, настоять 14 дней и принимать по 15-20 капель за 25-30 минут до еды.

Как видите, лечение очень недорогостоящее, но результаты есть.

А.ПОХОДЯЕВА,
г.Шахунья
Нижегородской обл.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ВОЛЧЬЮ ЯГОДУ РВАЛИ ВМЕСТЕ?



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ТВОИ НОЖКИ, КАК РОЖКИ?

Прочитал тут как-то в вашей газете вопрос девушки 20 лет, можно ли ей устранить некрасивое искривление ног ("колесом") ниже колен, т.е. в голени.

Имея удачный собственный опыт по исправлению этого унаследованного явления (что позволило в 22-23 года участвовать в хореографическом ансамбле), могу поделиться советом.

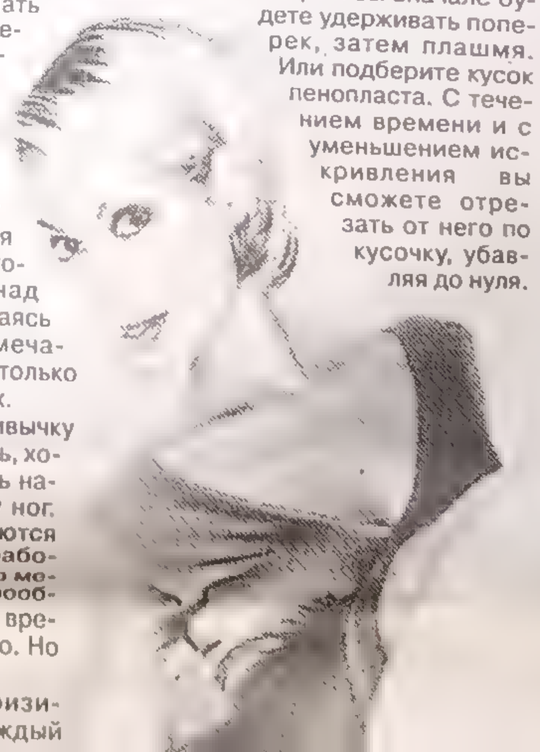
Мы не будем здесь говорить о том, что иногда и абсолютно прямые ноги смотрятся, как скалки. Не будем уповать на миди и макси, и отметем чрезмерную мнительность относительно "колеса".

Если вы не просто "комплексуете", а действительно имеете большое отклонение от нормы, то вам придется более серьезно самостоятельно поработать над собой. Причем не полагаясь на хирургов - этих замечательных спасителей, но только в неотложных ситуациях.

Итак, вы, взяв за привычку правильно стоять, сидеть, ходить, решаете исправить наследственную кривизну ног. Кости скелета формируются до 25-26 лет (дальше работать с ними труднее, а по медицинской статистике - вообще невозможно), так что времени у вас предостаточно. Но терять его не следует.

Начинаем делать физические упражнения. Каждый раз при этом вспоминайте о благой цели, т.е. действуйте еще и мысленным приказом, это наиболее эффективно.

Если у вас при стойке с сомкнутыми стопами большой зазор между коленями, то подберите предмет, который вы с трудом сможете удерживать между коленями в течение 12 приседаний-вставаний. Это может быть, например, спичечный коробок, который вы вначале будете удерживать поперек, затем плашмя. Или подберите кусок пенопласта. С течением времени и с уменьшением искривления вы сможете отрезать от него по кусочку, убавляя до нуля.



Наращивать нагрузку нужно осторожно. Начинайте с 12 приседаний-вставаний с зажатым предметом. Постепенно увеличивайте количество повторений по 12 приседаний и уменьшая размер удерживаемого пенопластового бруска.

Если у вас заметный зазор между икроножными мышцами, то вы должны делать 12 напряженных попыток, стараясь соединить икроножные мышцы. Часто бывает, что икры очень тонкие, тогда нужно нарастить их с внутренней стороны голени. Для этого поочередно вставайте одной ногой на высокий порог или другой предмет и, сгибая-разгибая до предела голеностопный сустав, поднимайтесь с опорой на основание большого пальца, т.е. на внутреннюю часть стопы.

Для ускорения процесса используйте и скрытую тренировку мышц и суставов при ходьбе, в транспорте и т.д. Но нагрузки наращивайте осторожно. Ежедневно делайте самомассаж голеней. И еще при любом удобном случае ходите босиком по земле, почаще работайте со скакалкой.

Все зависит от вашей целеустремленности. Хороший

столовые ложки три раза в день, добавляя его во все первые и вторые блюда. **(От редакции: насчет неоселена мы советуем все же посоветоваться с врачом).**

4. Ежедневно съедать по одной сырой луковице - на ночь обязательно, но неплохо еще и

8. Пакетик с имбирем залить 150 г водки, настоять 14 дней и принимать по 15-20 капель за 25-30 минут до еды.

Как видите, лечение очень недорогостоящее, но результаты есть.

А.ПОХОДЯЕВА,
г.Шахунья
Нижегородской обл.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ВОЛЧЬЮ ЯГОДУ РВАЛИ ВМЕСТЕ?

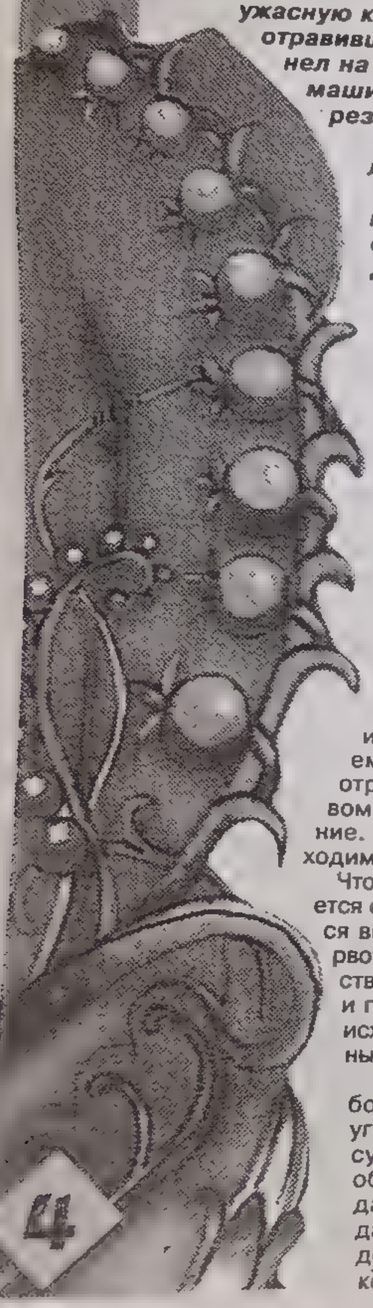
В прошлом году мы гостили в деревне и наблюдали ужасную картину - как врачи спасали ребенка, чем-то отравившегося. Он наелся в лесу каких-то ягод и синел на глазах. Приехали фельдшерицы на частной машине ("скорой" не было), наверное, часа через три после вызова.

Еле спасли, на той же машине увезли малыша в больницу.

Теперь подрос мой сын. Очень боюсь за него. Да и сама не знаю, что делать в случае отравления, как помогать ребенку до приезда "скорой", если, не дай Бог, что случится.

Еще скажите, пожалуйста, является ли сальмонеллез своего рода отравлением и как он проявляется?

Н.ГОНТАРЕВА,
г.Городец.



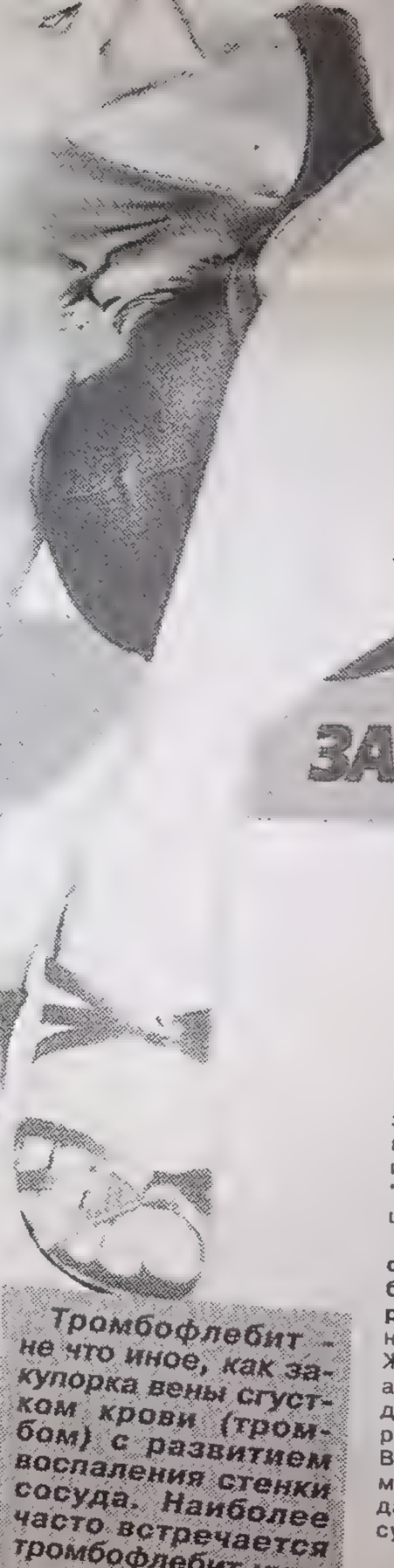
Как только вы увидели или поняли, что ваш ребенок (а может, и вы сами) проглотил "не ту" ягоду, не дожидаясь первых признаков отравления, постарайтесь очистить желудок. Самый верный метод - вызвать рвоту. Для этого нужно выпить подряд несколько стаканов воды с солью или нежно-розовый раствор марганцовки. В результате рвоты вместе с выпитой водой удаляются части ядовитого растения. Для лучшей очистки желудка процедуру рекомендуется повторить несколько раз. Чтобы предупредить всасывание яда в желудок, можно применить такую смесь: 2-3 яичных белка с 250 г воды или 500 г молока. Спустя 20-30 минут после приема этой смеси необходимо вызвать рвоту. При отравлениях надо много лежать, желательно на левом боку, часто и тщательно проветривая помещение. Принять солевое слабительное, в случае необходимости - сердечно-сосудистые препараты.

Что касается отравления сальмонеллами, то проявляется оно не сразу. Некоторое время болезнь развивается внутри вас, а затем дает о себе знать тошнотой, рвотой, схваткообразными болями в животе, расстройствами желудка, нередко повышением температуры и головной болью. Наиболее часто заражение происходит при употреблении самых что ни на есть обычных продуктов - яиц, молока, рыбы, мяса, консервов.

Что делать? Промыть желудок, как и при любом другом отравлении, принять активированный уголь, солевое слабительное (сульфат натрия или сульфат магния). Если человек остается дома, необходимо соблюдать диету: в первый день голодание (жидкость при этом не ограничивают), дальше - все как обычно. Чтобы избежать подобных неприятностей - мойте яйца перед варкой в проточной воде и обтирайте их.

ПОПРОБУЙ

"ВЕНАМ, КРОВЬ В КОИХ ЗАМРЕТ"



Что можно посоветовать из средств народной медицины для лечения заболевания, пока дело не дошло до хирургического вмешательства? В своей практике я с успехом применяю, например, отвар листьев травы вербены лекарственной. Надо взять 15 г листьев на стакан кипятка , а пить по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

А вот еще несколько старинных народных рецептов.

Настой жабьей травы. Всыпать в ведро 200 г сухой травы, залить кипятком, настаивать, укутав в теплое. Когда настой остынет до умеренной температуры, опустить ноги в ведро и держать полчаса, подливая кипяток. Ванны лучше делать перед сном.

Для снятия воспаления следует обкладывать ноги на ночь листьями сирени. Хорошо действует растирание ног спиртовой настойкой из цветков белой акации. Полезно делать на ночь горячие ванны для ног с добавлением конского каштана, соцветий ромашки, крапивы двухдомной.

Ромашковое масло помогает застоявшимся венам, в коих кровь замрет. Мажь тем маслом, и все пройдет - из старинного "Лечебника от многих мудрецов".

Тромбофлебит - не что иное, как закупорка вены сгустком крови (тромбом) с развитием воспаления стенки сосуда. Наиболее часто встречается тромбофлебит нижних конечностей.

Автор готов дать и прочие советы по лечению тромбофлебита средствами народной медицины, выслать нужные лекарственные травы. Желающие могут написать по адресу: 400009, Волгоград-9, до востребования, Владимиру Борисовичу Черкашину. Вложите только 2 конверта для моего ответа и возможной дальнейшей переписки, консультаций.

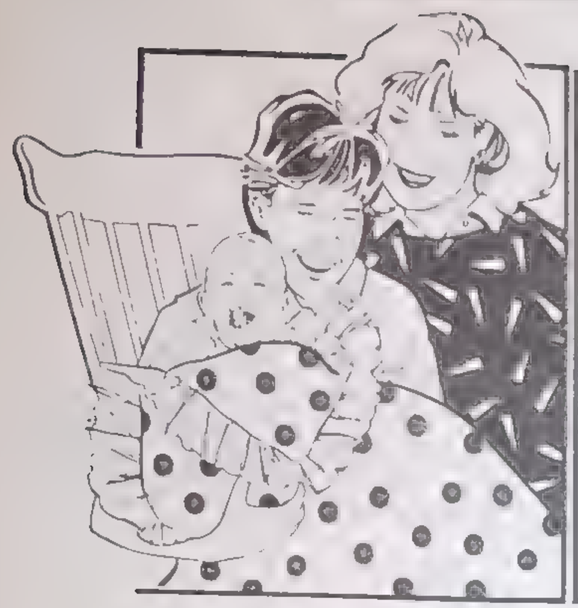
В.ЧЕРКАШИН,
православный целитель-травник, потомственный знахарь в 4-м поколении.

Для ускорения процесса используйте и скрытую тренировку мышц и суставов при ходьбе, в транспорте и т.д. Но нагрузки наращивайте осторожно. Ежедневно делайте самомассаж голеней. И еще при любом удобном случае ходите босиком по земле, почаще работайте со скакалкой.

Все зависит от вашей целеустремленности. Хороший ортопед может помочь вам в работе над собой.

Р.ФОМИН,
Н.Новгород.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, 7 сентября 2000 года



ГАЗЕТА В ГАЗЕТЕ

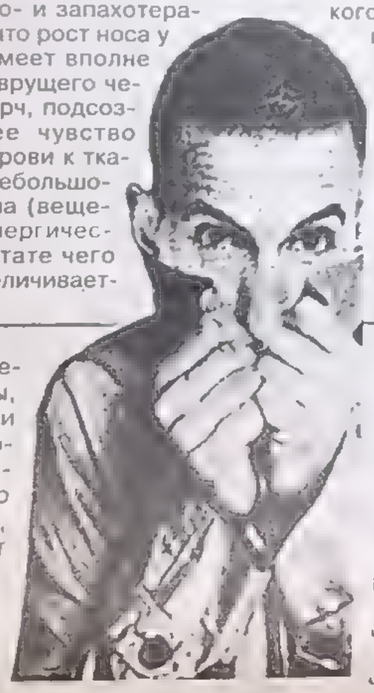
ЗДОРОВЬЕ ЗДОРОВЫХ

ВО МНОГИХ ВЕЩАХ ВРАЧ ДОЛЖЕН БЫТЬ ОПЫТЕН

СОВРАЛ - ИЗМЕРЬ НОС

Врач из Чикаго Алан Хирч многие годы работал в области вкусо- и запахотерапии и пришел к выводу, что рост носа у сказочного Буратино имеет вполне научное объяснение. У врущего человека, считает врач Хирч, подсознательно возникающее чувство вины вызывает приток крови к тканям носа и выделение небольшого количества гистамина (вещества, вызывающего аллергическую реакцию), в результате чего нос слегка опухает и увеличивается в размерах. К сожалению, практического применения для выявления врунов данное исследование иметь не может, так как чувство вины за произносимую неправду испытывают лишь непрофессиональные врунишки. А у профессиональных, например, политиков, ничего никогда не опухает и не увеличивается

© «АиФ-Новости».



Рифмы, заданные в предыдущем номере газеты, здорово стимулировали вас, дорогие друзья, к поиску новых вариантов оздоровления. У каждого участника, оказывается, есть свой заветный рецепт врачевания, которым он, вольно или невольно, поделился с нами. Предложения - самые разнообразные. Судите сами. Вот мнения претендентов на победу в III туре конкурса буриме о том, как мы лечимся.

ТЫ, ДРУЖИЩЕ, НЕ ВОРЧИ - РАДОСТИ ВРАЧУЮТ

Ты, мамаша, не ворчи:
Нас 100 грамм врачуют.

А.А.ГЕНЕРАЛОВ, г.Городец.

5. ГОЛОДАНИЕ

В холодильнике (до пенсии) исчезли все харчи.
В буфете лишь мышки ночуют.
Дедуля, родной, помолчи, не ворчи,
Болезнь голоданьем врачуют.

З.А.АРЖАНОВА, р.п. Вача.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

АЛЯБЫШЕВ

Алябыш, олябыш - изделие из теста: у вологжан это пирожок, у вятичей - колобок, а у сибиряков олябыши - пышки, оладьи. Встарь на Руси пели такую колядку: «Хозяйка в дому, как ладья в меду, а детушки, как олябышки». Отсюда происходят и фамилии Алябьев, Олябышев.

АМФИЛОХОВ

От крестильного имени Амфилохий - кругом опасность (греч.) - возникли также еще фамилии: Ампилов, Анфилов, Анфимов, Анфилодьев, Анхимов. Фамилия Анфилатов родилась от смешения двух имен: Амфилохий и Филат, то есть Феофилакт - божественный странник (греч.)

АНУРОВ

От крестильного имени Иануарий (Январий) - принадлежащий богу света и солнцу Янусу (лат.) - возникла также фамилия Анурьев.

АНУЧИН

Онучи (в акающих говорах - анучи) - обмотки для ног под лапоть. Короче говоря, Анучин и Онучин - сын лапотника. Фамилии более крестьянской, народной не придумать.

АНЦИФЕРОВ

Обычно полагают, что фамилия связана с цифирью и циферблатами. Ан нет! Анфицер, Цифер - народные формы раз-

АПРАКСИН

От крестильного имени Евпраксия - счастье, благоденствие (греч.) - произошла также фамилия Опраксин.

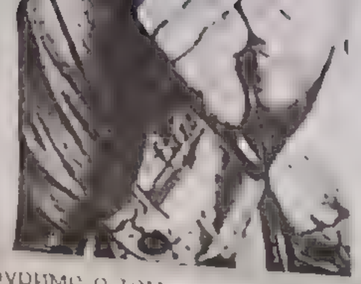
АПУХТИН

Опухлый, опухтый означает «опухший, одутловатый». Типичный для русских говоров процесс аканья видоизменил фамилию Опухтин на Апухтин.

АРАПОВ

В старые времена арапами, арапками называли всех чернокожих, темнокожих людей жарких стран, особенно Африки. Достаточно вспомнить пушкинского «Арапа Петра Великого». Была и такая должность при царском дворе - арап (придверник, припорожник), которую иногда исполняли и белые служители. А с XVIII в. и позднее всякий уважающий себя помещик должен был иметь своего арапа, которым иногда был наряжен обыкновенный мальчишка, стоящий при дверных, открывая их или закрывая, либо отмахивающий от своего барина мух. От этого прозванья и образовались фамилии Арапов и Арапкин.

здорово стимулировали вас, дорогие друзья, к поиску новых вариантов оздоровления. У каждого участника, оказывается, есть свой заветный рецепт врачевания, которым он, вольно или невольно, поделился с нами. Предложенные самые разнообразные мнения претендуют на победу в III туре конкурса буриме о том, что же нас врачует.



ТЫ, ДРУЖИЩЕ, НЕ ВОРЧИ - РАДОСТИ ВРАЧУЮТ

1. РАДОСТИ

Хватит хаять жизнь, харчи,
Пусть сладко все ночуют
Ты, дружок мой, не ворчи,
Лишь радости врачуют

ГАЛИНА ЛЕОНИДОВНА, Н.Новгород.

2. САМОИСТЯЗАНИЕ

Долой диван и жирные харчи!
Вот йоги - на гвоздях ночуют
Ты их не осуждай и не ворчи
Они себя по-своему врачуют.

Н.Г.ЗЕМСКОВА, г.Сергач.

3. СОЛНЦЕ И ВОДА

В турпоход готовили харчи -
Идем далеко, где ветра ночуют,
На усталость не ворчи -
Вода и солнце всех врачуют.

Н.М.МОРЕВА, г.Лысково.

4. ВЫПИВКА

На закусочку харчи
В погребке ночуют.
Нас 100 грамм врачуют.

А.А.ГЕНЕРАЛОВ, г.Городец.

5. ГОЛОДАНИЕ

В холодильнике (до ревизии) исчезли все харчи
В буфете лишь мышки ночуют
Дедуля, родной, помолчи, не ворчи,
Болезнь голоданьем врачуют

З.А.АРЖАНОВА, р.п. Вача.

6. ТЕЩИНЫ БЛИНЫ

Теща: Толстый зять сожрал харчи,
Тут ворчи иль не ворчи,
Говорю чтобы стройным быть натощак ночуют
И болячки организма голодом врачуют

Зять: Не жалей свои харчи,
Не скворчи и не ворчи.
Это где ж зятья в гостях - натощак ночуют?
Просто тещины блины душу нам врачуют.

А.Н.ГАЛКИНА, г.Арзамас.

7. И, наконец, совет под девизом: зри в корень. Выводы предлагается сделать самому

Коль жрешь без удержу харчи,
Которые в тебе ночуют,
Тогда молчи и не ворчи,
Когда тебя потом врачуют.

Ю.В.ПРОЦИВ, г.Кулебаки,

Ждем откликов - какой вариант, на ваш взгляд, лучший?

Продолжение. Начало в №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52 за 2000 г.

Кругом опасность (греч.) - возникли также еще фамилии: Ампилов, Анфилов, Анфимов, Анфилодьев, Анхимов. Фамилия Анфилатов родилась от смешения двух имен Амфилохий и Филат то есть Феофилакт (божественная стража (греч.)

АНУРОВ

От крестильного имени Нуарий (Январий) - принадлежащий Солнцу свету и солнцу Янусу (лат.) - позднее также фамилия Анурьев

АНУЧИН

Онучи (в акающих говорах - *анучи*) - обмотки для ног под лапоть. Короче говоря, Анучин и Онучин - сын лапотника. Фамилии более крестьянской, народной не придумать.

АНЦИФЕРОВ

Обычно полагают, что фамилия связана с цифирью и циферблатами. Ан нет! Анфицер, Цифер - народные формы редкого имени Онисифор - полезный (греч.) Существуют также фамилии Анцыферов, Анцышкин, Онисфоров, Сифоров, Цыферов

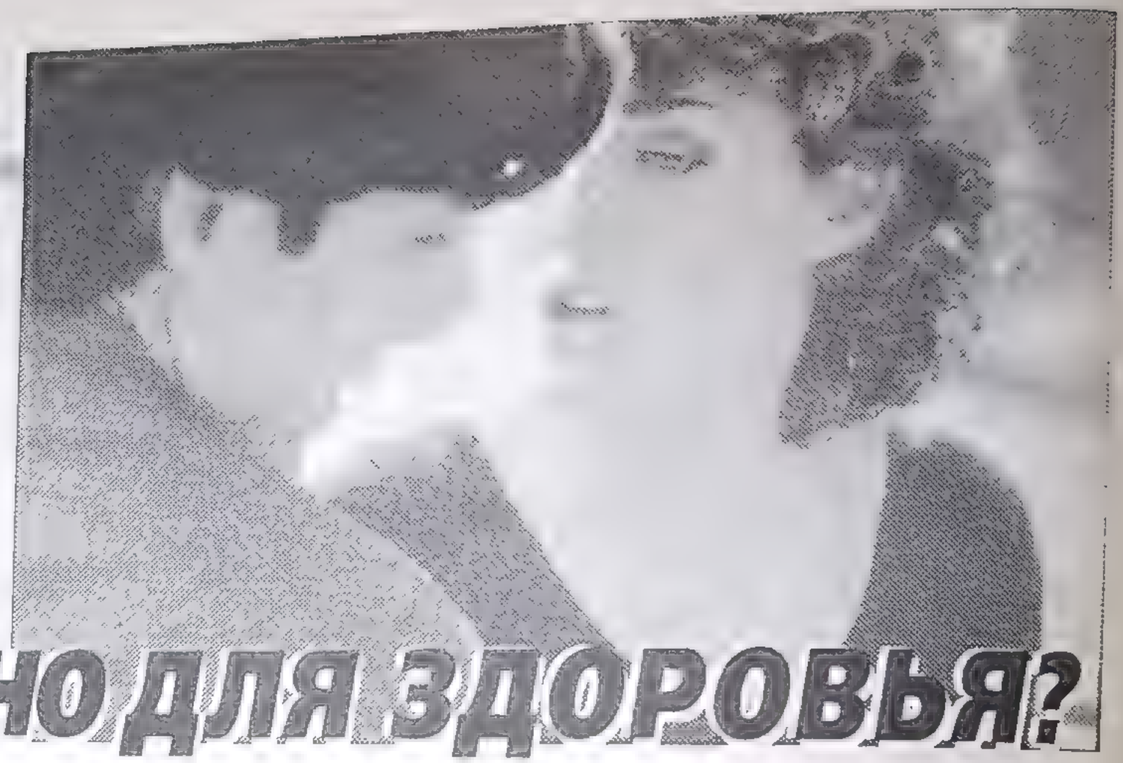
АПЛЕТИН

Оплети - так встарь называли плетенку, плетеную «одежду» на посуду, давая такое же прозвище мастерам. Однако обманщик, надувала тоже мог быть назван Оплетиным. Возможно, кто-то из предков будущего фамилиста был ловким ремесленником, а кто-то - ловким обманщиком. Кто именно - теперь уже не узнать.

АПУХТИН

Апухтин - вариант фамилии Опухтин. Произошла она от прозвища человека с большой головой. Вероятно, кто-то из предков будущего фамилиста был большеголовым, и это прозвище стало фамилией. Кто именно - теперь уже не узнать. Возмож

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 36, 7 сентября 2000 года



ДЕПРЕССИЯ – БОЛЕЗНЬ ЖЕНЩИН

С возрастом среди замужних женщин число нарушений существенно увеличивается, а среди незамужних - остается прежним. На мужчин женитьба оказывает противоположное воздействие: у одиноких мужчин с возрастом психическое здоровье ухудшается, у женатых - остается на прежнем уровне, таким же, как у молодых.

Мы привыкли говорить: "Берегите мужчин, их жизнь на 9-10 лет короче, чем жизнь женщин!" Действительно, в России незамужние и разведенные женщины живут намного дольше, чем сильный пол, а вот замужние - не дольше, а столько же. У мужчин другая ситуация: женатые мужчины живут в среднем на 9 лет дольше, чем одинокие. Выходит, замужество не только повышает склонность к психическим расстройствам, но и сокращает жизнь.

ЗАМУЖЕСТВО ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

СТАРОСТЬ – ТОЛЬКО ИЗБРАННЫМ.
Древнегреческое изречение.

С чем бы ни обращались к психотерапевту его клиенты: с супружескими проблемами, навязчивыми мыслями, страхами или проблемами одиночества - примерно у половины из них неизменно присутствуют подавленное настроение, снижение интереса к обычно приятной для него деятельности, жалобы на ухудшение памяти и внимания, на медлительность и пассивность. Думаю, многим знакомо такое состояние - это депрессия,- наиболее распространенное психическое расстройство. Самые достоверные массовые обследования в различных странах мира показали, что частота депрессий у населения составляет 6-7 процентов. Причем женщины страдают от депрессивных расстройств в 3 раза чаще, чем мужчины!

Однако среди молодых мужчин и женщин (а молодыми в психологии считаются люди до 28 лет) распространенность депрессий одинакова.

БОЛЬШЕ ГНЕВА!

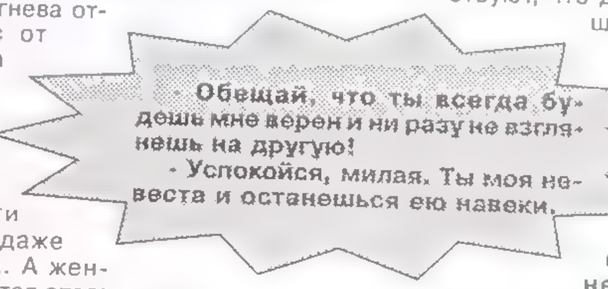
Причина "эпидемии депрессий" среди женщин кроется также в особенностях характера. Известно, что для сохранения душевного здоровья человеку необходимо выражать не только свои положительные, но и отрицательные эмоции: раздражение, неприязнь, гнев. Однако делать это нужно в разумной форме и в пределах здравого смысла, но не таить в себе, не подавлять в самом зародыше, даже не позволяя себе ощутить, почувствовать их. Отрицательные переживания возникают в нас естественно и "сигналят" о том, что определенные вещи представляют для нас опасность.

Принципиальное различие между обоими полами состоит в том, что женщины испытывают большие трудности во внешнем выражении неприязни и гнева. Кроме того, большинство из них даже не реагируют на трудности в жизни!" Согласен, но какими эмоциями она реагирует? Чаще всего - обидой. Но обида и гнев - эмоции абсолютно разные. Переживание гнева отделяет нас от человека, на которого мы гневаемся, порождает ощущение отдаленности от него и даже одиночества. А женщины так боятся этого отдаления, так боятся разрыва эмоциональной связи (ведь гневаемся мы чаще всего на людей близких), что гнев у них, если и возникает, то сопровождается слезами и чувством вины - но это уже вовсе и не гнев.

Обида, которая внешне проявляется слезами, подавленностью, упреками, принципиально отличается от гнева. Она подчеркивает эмоциональную близость к тому, на кого мы обиделись: ведь не обижаемся мы на чужих для нас людей. Обида, при всей своей тяжести, еще сильнее сближает нас с обидчиком. Недаром же говорят: "Обида делает ударение на "МЫ", гнев - на "Я".

Социологические исследования показывают, что женщины гораздо больше работают и профессионально, и особенно дома, где они подвергаются безжалостной эксплуатации. Большинство женщин находится в состоянии хронического переутомления, и на этом фоне любая психотравмирующая ситуация становится причиной депрессии.

МУЖЧИНЫ ЗАСТАВЛЯЮТ



стерегают одиноких женщин, как важно иметь семью, мужа, детей. Но результаты исследований неумолимо свидетельствуют, что для большинства женщин **все обстоит как раз наоборот!**

Сегодня психологи могут с уверенностью и с сожалением сказать **мужчины в большинстве своем плохие партнеры для семейной жизни.** Они менее внимательны к близкому человеку, хуже чувствуют настроение, крайне слабы в общении: в мужском лексиконе слов в три раза меньше, чем в женском, а слов для обозначения эмоциональных состояний в шесть раз меньше. Не случайно же 93 процента замужних женщин утверждают, что их лучший партнер в доверительном общении - не муж, а лучшая подруга.

При этом женщине приходится сталкиваться со словесной, а часто и физической агрессивностью в семье.

Что уж говорить о склонности к "победам" над все новыми и новыми женщинами, к сексуальной неверности? Сколько женских слез пролито по этому поводу, сколько нанесено душевных травм и незаживающих ран, с каждым годом доля мужей - "изменщиков" увеличивается. Если 20 лет назад женам изменили 65 процентов москвичей, то сегодня эта цифра достигла 76 процентов. В то же время вовне супружеские связи вступают только 26 процентов женщин, к тому же большинство из них лишь однажды (и не от хорошей жизни).

К тому же мужчины, будучи негибкими и, как мы говорим, "непсихологичными", не склонны прислушиваться к советам даже близких друзей и подруг и работать над собой, над своим характером, не склонны меняться. Поэтому стоит ли удивляться тому, что **замужние женщины страдают депрессиями в три раза чаще, чем незамужние!**

Александр ПОЛЕЕВ,
врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук.
© "Семейный доктор".

СИГАРЕТА ПО ЦЕНЕ КРУТОГО АВТОМОБИЛЯ

вает, что курильщик зарабатывает на 4-8 процентов меньше некурящего. Частично это связано с потребностью де-

Причина эпидемии депрессий среди женщин кроется также в особенностях характера. Известно, что для сохранения душевного здоровья человеку необходимо выражать не только свои положительные, но и отрицательные эмоции: раздражение, неприязнь, гнев. Однако делать это нужно в разумной форме и в пределах здравого смысла, но не таить в себе, не подавлять в самом зародыше, даже не позволяя себе ощутить, почувствовать их. Отрицательные переживания возникают в нас естественно и "сигналят" о том, что определенные вещи представляют для нас опасность.

Принципиальное различие между *обоими полами состоит в том, что женщины испытывают большие трудности во внешнем выражении неприязни и гнева. Кроме того, большинство из них даже не позволяют себе испытывать эти эмоции, переживать их, "не впускают" их в себя*

"Как же так? - спросит искушенный читатель. - Ведь всем известно, что женщины более эмоциональны, сильнее и ярче подчеркивают эмоциональную близость к тому, на кого мы обиделись: ведь не обижаемся мы на чужих для нас людей. Обида, при всей своей тяжести, еще сильнее сближает нас с обидчиком. Недаром же говорят: "Обида делает ударение на "МЫ", гнев - на "Я".

Социологические исследования показывают, что женщины гораздо больше работают и профессионально, и особенно дома, где они подвергаются безжалостной эксплуатации. Большинство женщин находится в состоянии хронического переутомления, и на этом фоне любая психотравмирующая ситуация становится причиной депрессии.

МУЖЧИНЫ ЗАСТАВЛЯЮТ СТРАДАТЬ И ПЛАКАТЬ

Отчего депрессии широко распространены среди замужних женщин, пока до конца не ясно. Многие годы специалисты говорили и писали о том, какие беды подстерегают не мужа, а лучшая подруга.

При этом женщине приходится сталкиваться со словесной, а часто и

врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук.

© "Семейный доктор".

ОПАСНОСТЬ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Джентльменский набор долгожителя нам знаком: хорошая экология, размеренный образ жизни, большое количество растительной пищи и доброжелательный, позитивный взгляд на жизнь.

Но, как утверждает еженедельник "Аргументы и факты", многие люди, прошедшие сталинские лагеря, ссылки, доживают до преклонного возраста. Ученые-геронтологи, проводившие исследования в районах Крайнего Севера, столкнулись с тем, что у людей, доживших до 100 и более лет, были очень нелегкие судьбы. Но все они отличались самообладанием, доброжелательностью и философским отношением к жизни. А тяжелый физический труд является основным фактором для долгожителя, закаляющим его не только физически и духовно.

© "АиФ-Новости".

НО НЕ ВСЕ ВЫИГРЫВАЮТ

ЛУЧШЕ ПОЗДНО, ЧЕМ НИКОГДА

Разыгрались! Расшевелились? Ваши буриме, дорогие друзья, все лучше и лучше, смешнее и смешнее! Жаль, конечно, что некоторые очень достойные нашего конкурса четверостишия приходят в редакцию поздновато и поэтому не вписываются в сроки очередного тура. Но самые лучшие из них мы все равно опубликуем. Сегодня предлагаем вам оценить жалобу С.В.Опарышевой из г.Павлова:

В жару все едут на природу,
В автобусах полно народу,
Как джипы все же хороши!
Но их не купишь за гроши...

...и наставление Р.И.Фомина из Н.Новгорода:

В мире есть небольшие народы,
Настоящие дети природы,
Не имеют совсем ни гроша
И считают, что жизнь - хороша.

СИГАРЕТА ПО ЦЕНЕ КРУТОГО АВТОМОБИЛЯ

Какие только способы не используются и какие только аргументы не приводятся, чтобы доказать людям пагубность пристрастия к табаку! И вот, наконец, богатенькие американцы подсчитали, сколько денег сигареты превращают в дым.

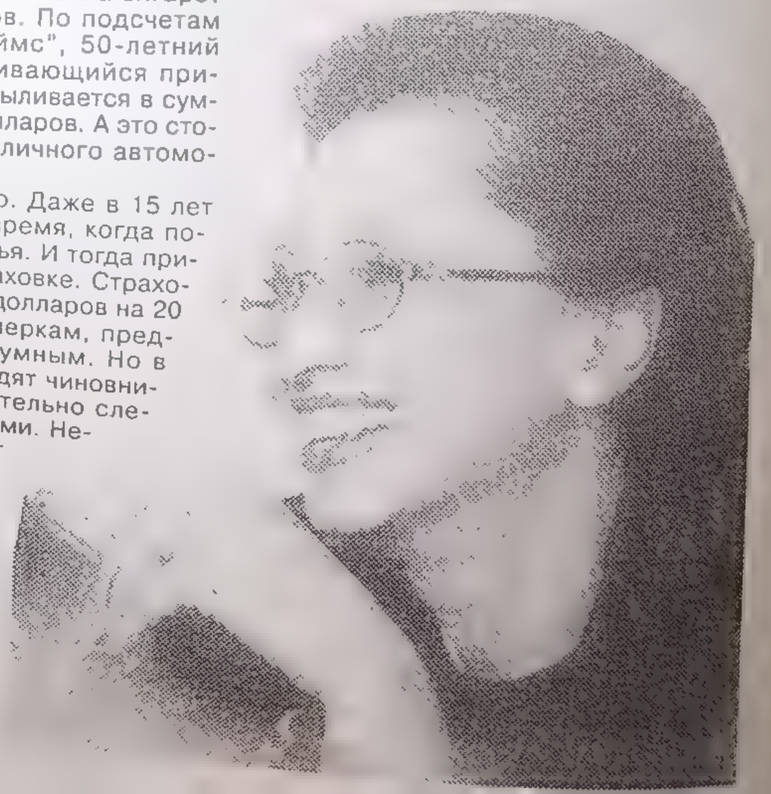
Предположим, очередная жертва табачной промышленности сделала первую затяжку в 15 лет. В этом возрасте предупреждения взрослых о вреде курения представляются смешными. Однако есть вещи, которые даже для 15-летних оказываются вполне понятными и весьма желанными. Итак, сейчас пачка сигарет стоит около 3 долларов. По подсчетам газеты "Нью-Йорк таймс", 50-летний стаж курения, оборачивающийся примерно 18250 пачками, выливается в сумму порядка 55 тысяч долларов. А это стоимость очень даже приличного автомобиля марки "Лексус".

Но это только начало. Даже в 15 лет понятно, что настанет время, когда появится собственная семья. И тогда придется задуматься о страховке. Страховой полис на 250 тысяч долларов на 20 лет, по американским меркам, представляется вполне разумным. Но в страховых компаниях сидят чиновники, которые весьма бдительно следят за вашими привычками. Некурящий человек будет платить 500 долларов в год и выплатит 10 тысяч за 20 лет, а поклоннику табака придется выплачивать ежегодно по 1200 долларов. В итоге за 20 лет набегает 24 тысячи долларов, проделывая в бюджете прореху в 14 тысяч долларов. И это еще далеко не все.

Статистика показывает, что курильщик зарабатывает на 4-8 процентов меньше некурящего. Частично это связано с потребностью делать перерывы для удовлетворения потребности в очередной порции никотина. На рабочем месте курить практически нигде не разрешается. Кроме того, приверженцы табака на протяжении года болеют в 5-6 раз чаще, чем те, кто обходится без табачной продукции. В итоге производительность труда, конечно же, оказывается ниже. Авторы подсчетов сделали поблажку и сократили разрыв в оплате до 2 процентов, но и тогда, исходя из среднего заработка в 22 тысячи долларов в год и продолжительности трудовой деятельности с 20 до 65 лет, превратившаяся в дым сумма составит около 20000 долларов.

К этому авторы вполне резонно добавляют издержки на чистку мебели, страдающей от дыма, стоматологические операции, также связанные с воздействием сигарет, и в итоге получают сумму в 105 тысяч долларов. Ну а это уже стоимость приличного дома.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, 7 сентября 2000 года

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ПРИРОДЫ

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему проверенные веками рецепты красоты не всегда помогают? На этот вопрос отвечает астрология, точнее, планеты - правители дней недели.

ПОНЕДЕЛЬНИК - день влажной Луны. И лучшим способом приведения в порядок внешности в этот день станет принятие ванны, обильное питье травяных чаев, накладывание компрессов на проблемные участки кожи лица. Луна управляет молочными продуктами, поэтому в понедельник лучше вспомнить об отбеливающих масках из сметаны, творога или кефира, устроить в этот день молочную диету.

ВТОРНИК - день активного, огненного Марса. Во вторник выгодней всего париться в бане, принимать горячие ванны, очищать поры лица после распаривания. Однако к кремам в этот день относитесь осторожно, так как возможны раздражения кожи. Марс заведует острыми режущими предметами, поэтому во вторник поэкспериментируйте с прической или хотя бы подстригите сеченные концы волос.

В СРЕДУ, в день Меркурия - планеты молодости, особенно эффективными будут попытки омоложения. Любые омолаживающие средства, кремы, разглаживающие морщины, пойдут на пользу. Но Меркурий - планета легкости, и в среду желательно не использовать тяжелых процедур. Для красоты и здоровья очень ражен в этот день свежий воздух, ведь Меркурий - планета воздушная.

В ЧЕТВЕРГ важно комплексно подойти к вопросу о красоте. Юпитер, управляющий этим днем, - планета расширения сферы влияния. В четверг вы можете обнаружить, что ногти ломаются от того, что вы слишком эмоциональны. Прыщик вскакивает после встречи с определенным человеком. Обследуйте в этот день свой организм, проанализируйте, **как настроение влияет на ваше самочувствие и внешность.** И будьте очень осторожны в обращении с острыми предметами, ведь даже маленькая ранка, полученная в четверг, может заживать целый месяц.

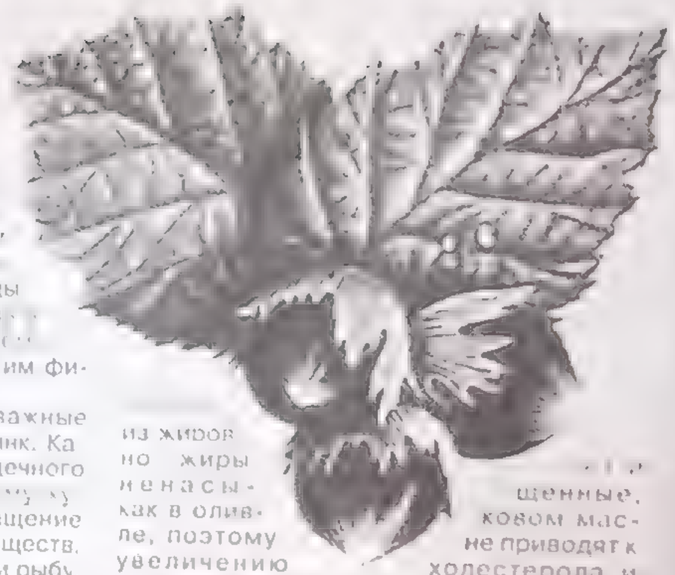
ПЯТНИЦА - день сладкой Венеры, планеты красоты. Если всю неделю у вас не доходили руки до себя любимой, постарайтесь не упустить вопрос красоты в пятницу, результаты будут впечатляющими. Любую попытку улучшить внешность в пятницу красавица-Венера увенчает успехом. **Наиболее эффективны в этот день - фруктовые маски и диеты.** В пятницу многие впервые открывают свой стиль макияжа или одежды, поэтому ищите себя именно в пятницу.

Сатурн, управляющий СУББОТОЙ, заведует костно-мышечной системой и кожей, поэтому в субботу акцентируйте внимание на физических упражнениях, **делайте массаж лица и тела, упражнения для подтяжки мышц кожи лица.** Сатурн - строгая, сухая планета, поэтому в субботу не стоит увлекаться жирными кремами, лучше использовать лосьоны, влажные салфетки.

ВОСКРЕСЕНЬЕМ управляет Солнце - в астрологии планета творчества. Этот день посвятите экспериментам над своей внешностью. Если вы давно собирались испробовать какое-то чудодейственное средство, испробуйте его в воскресенье. Солнце - планета любви и радости, поэтому залогом хорошей внешности в этот день станет ваше радостное настроение.

Елена Мазова, астролог.
© «Витатрон».

ЕШЬТЕ ОРЕХИ!



...ния ре... но миндальные и ... получили их ра... хис, каштаны, фундук и другие виды тоже неплохи. Добавление орехо... полуденный ланч поможет спорт... нам перебить аппетит и придаст им физической и ментальной энергии.

В орехах содержатся такие важные минералы, как магний, калий и цинк. Калий способствует регуляции сердечного ритма и ци... лах, магнии поддерживает сокращение мышц, а цинк важен при обмене веществ, особенно для тех, кто не ест мясо и рыбу.

Есть данные, что орехи полезны для сердечно-сосудистой системы и даже могут помочь в снижении веса. Дело в том, что хотя они и состоят примерно на ... из жиров но жиры ненасыщенные, как в оливковом масле, поэтому увеличению холестерола и не приводят к улучшают циркуляцию крови. Две горсти орехов ежедневно или орехи в вашем салате - вкусно и полезно!

© «Глобус».

НАЕДИНЕ С ПРОБЛЕМАМИ

Одним легко удается справиться со сложнейшими жизненными проблемами, другие затрачивают на это уйму усилий, включая невосстанавливающиеся, как нам известно из курса анатомии, нервные клетки. К какому типу относитесь вы? Давайте проверим.

1. Всегда ли вы рассказываете о своих неприятностях кому-либо:

а) нет, все равно это не помогло бы - 3,

б) если есть собеседник, готовый выслушать, то почему бы и нет - 1,

в) не всегда. «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра», - говорила Скарлетт О'Хара - 2.

2. Сильно ли вы переживаете из-за сложных проблем:

а) по всегда очень тяжело - 4,

б) зависит от обстоятельств - 0,

в) стараетесь терпеть, зная, что у каждой неприятности есть начало, но есть и конец - 2.

3. У вас крупные неприятности на личном фронте. Как вы с этим справляетесь:

вает тяжеловато справляться с навалившимися неприятностями, но у вас есть прекрасная «отдушина» в лице близких подруг и друзей: выговорившись, вы чувствуете себя гораздо легче. Помимо того, рассказывая о своих проблемах, вы анализируете их, и это помогает вам найти верный выход из сложного положения. И все же задумайтесь, не слишком ли часто вы прибегаете к спасительной «жилетке»? Может, стоит иногда взять себя в руки и справиться самостоятельно? Тем приятнее будет победа!

ОТ 27 ДО 36 ОЧКОВ. Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими бедами. Вы предпочитаете затворяться в себе и пожалеть себя, подложив под щеку подушку и опустошая, в следствие, холодильник. Мобилизуйте свою энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом находить выход из всех неприятных ситуаций. Чуточку больше веры в свои силы - и все будет...

вания. Однако к кремам в этот день относитесь осторожно, так как возможны раздражения кожи. Марс заводует острыми режущими предметами, поэтому во вторник поэкспериментируйте с прической или хотя бы подстригите сеченные концы волос.

В СРЕДУ, в день Меркурия - планеты молодости, особенно эффективными будут попытки омоложения. Любые омолаживающие средства, кремы, разглаживающие морщины, пойдут лосьоны, влажные салфетки.

ВОСКРЕСЕНЬЕМ управляет Солнце- в астрологии планета творчества. Этот день посвятите экспериментам над своей внешностью. Если вы давно собирались испробовать какое-то чудодейственное средство, испробуйте его в воскресенье. Солнце - планета любви и радости, поэтому залогом хорошей внешности в этот день станет ваше радостное настроение.

Елена Мазова, астролог.
© «Витатрон».

ЧУДО - В САМОМ РЕБЕНКЕ

(Продолжение. Начало в № 32-35)

Методика Береславского

Москвич Леонид Яковлевич Береславский, в прошлом физик и изобретатель, создал свою методику на основе многолетних наблюдений над детьми. Дети тренируют память и речь, решают задачки на логическое мышление по книжке-тетрадке «Логика для малышей», рисуют, раскрашивают, занимаются на электронном тренажере. Тренажер Береславского- интереснейшая вещь. Это устройство размером с книгу, с информационной панелью и пультом управления. Малыш нажимает на кнопки, и на панели зажигаются лампочки. Разве это не увлекательно? Тренажер начинен множеством разнообразных тестов и игр на развитие памяти и логического мышления. К примеру: проложить дорожку от домика зайчика к домику белочки, помочь слоненку найти выход из лабиринта, удалить лишний предмет из ряда подобных.

Те, кто принял методику Береславского, учат ребятишек главным образом не «наукам» (нет, например, обучения буквам, счету), а умению принимать нестандартные решения, умению выбирать из нескольких вариантов наилучший, что требует терпения и внимания.

Излишне вспыльчивые малыши постепенно учатся направлять свою агрессию в мирное русло, сосуществовать с другими. Неусидчивые привыкают подолгу заниматься тем, что доставляет им радость и удовольствие.

© «Семейный доктор».

своих неприятностях кому-либо:

а) нет, все равно это не помогло бы - 3;

б) если есть собеседник, готовый выслушать, то почему бы и нет - 1;

в) не всегда. «Я не буду думать об этом сегодня, я подумаю об этом завтра», - говорила Скарлетт О'Хара - 2

2. Сильно ли вы переживаете из-за сложных проблем:

а) это всегда очень тяжело - 4;

б) зависит от обстоятельств - 0;

в) стараетесь терпеть, зная, что у каждой неприятности есть начало, но есть и конец - 2

3. У вас крупные неприятности на личном фронте. Как вы с этим справляетесь:

а) разрешаете себе радость, которую долго не могли позволить (покупку, путешествие, посещение дорогого салона красоты...), - 0;

б) идете к хорошим друзьям - 2;

в) сидите дома и чувствуете себя глубоко несчастной - 4.

4. Когда близкий человек вас обижает:

а) «прячетесь в свою раковину» - 3;

б) требуете объяснений и «воспитываете» его - 0;

в) рассказываете об этом каждому, кто готов слушать, - 1

5. В минуту счастья вы:

а) не думаете о том, сколько вы ждали этой минуты, - 1;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет, - 3;

в) помните о том, что в жизни есть и много неприятностей, - 5

6. Что вы думаете о психиатрах:

а) очень не хотелось бы стать их пациентом - 4;

б) многим людям полезно было бы к ним обратиться - 2;

в) человек и сам, при желании, во многом может себе помочь - 3.

7. По вашему мнению, судьба:

а) вас преследует - 5;

б) несправедлива к вам - 2;

в) вы - ее баловень - 1

8. О чем вы думаете после ссоры с любимым, когда ваш гнев уже проходит:

а) о замечательных моментах прошлого - 1;

б) мечтаете о тайном, невинном, конечно, но все же результативном мщении - 2;

в) думаете о том, сколько уже вытерпели от этого мерзавца, - 3.

А теперь - считаем очки и переходим к результатам:

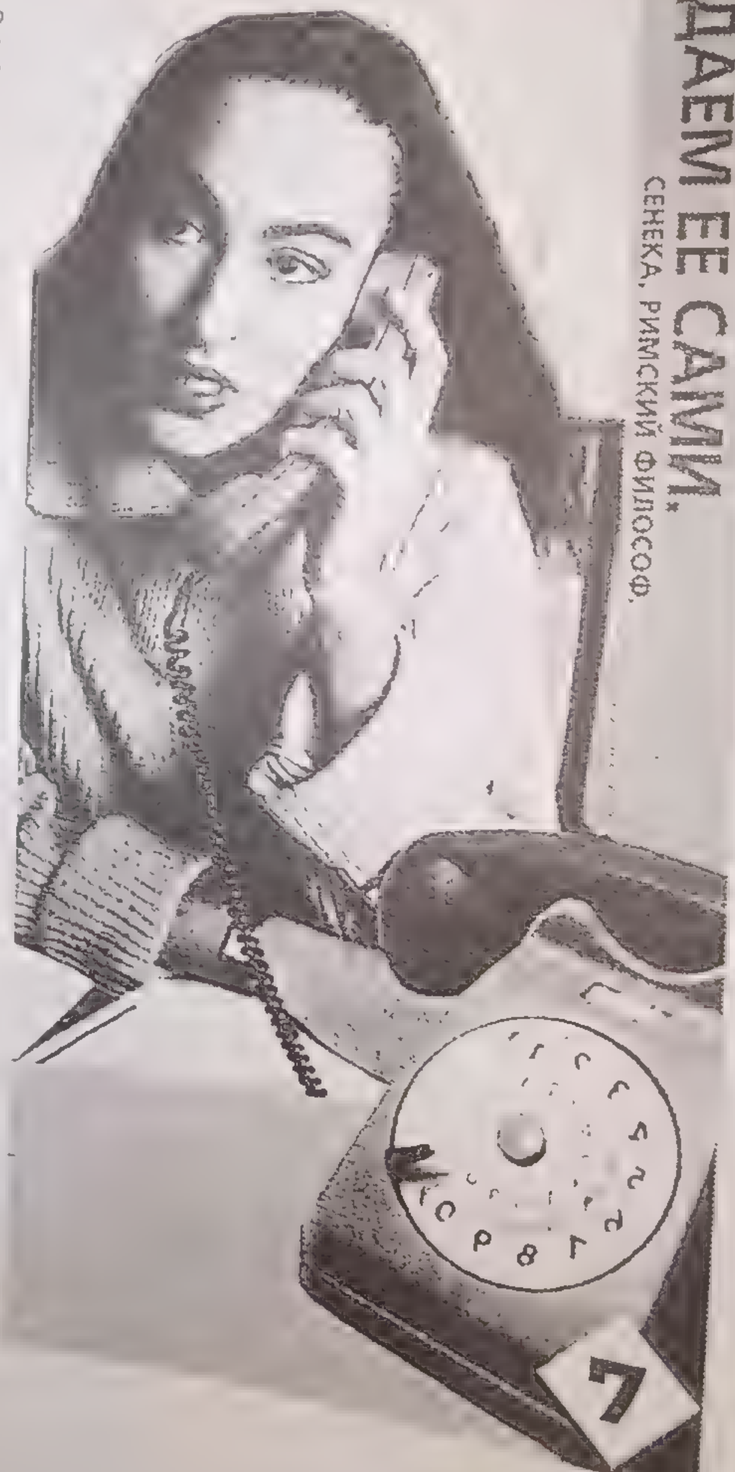
ОТ 7 ДО 15 ОЧКОВ. Ваше душевное равновесие достойно восхищения, и только действительно очень серьезные проблемы способны его поколебать. Вы легко миритесь со своими бедами, потому что умеете верно их оценить. Крайне ценно также и то, что вы не слишком любите себя жалеть (слабость, которая свойственна многим). Так держать!

ОТ 16 ДО 26 ОЧКОВ. Иногда вам бы-

все же задумайтесь, не слишком ли вы прибегаете к спасительной «жилетке»? Может, стоит иногда взять себя в руки и справиться самостоятельно? Тем приятнее будет победа.

ОТ 27 ДО 36 ОЧКОВ. *Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими бедами. Вы предпочитаете затворяться в себе и пожалеть себя, подложив под щеку подушку и опустошив холодильник. Мобилизуйте свою энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом находить выход из всех неприятных ситуаций. Чуточку больше веры в себя и свои силы - и все будет замечательно.*

© «Дочки-матери».



ПОЛУЧАЕМ, А СОЗДАЕМ ЕЕ САМИ.
СЕНЕКА, РИМСКИЙ ФИЛОСОФ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 36, 7 сентября 2000 года

Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть.
Сократ, древнегреческий философ.

КАК УПРАВИТЬСЯ С ДЕЛАМИ?

"Вы можете упростить свою жизнь уже сегодня, и это сделает вас счастливее. Потому что ваша голова не будет переполняться сигналами бедствия, а жизнь вы будете рассматривать более мудро и спокойно", - говорит психиатр Вилли Шварц. Он вместе с доктором Леонардом Нэммером дает конкретные рекомендации, как это делать.

1. Не стремитесь стать совершенством. "Вы должны попытаться сделать все, что в ваших силах. Если же вы будете стремиться достичь совершенства, то вы просто обрекаете себя на неудачу и разочарование. Поэтому двигайтесь поэтапно: от одной цели - к другой".

2. Когда дела начнут вас подавлять, измените свой образ жизни. Прогуляйтесь близ дома, выпейте чаю, послушайте музыку. Тем временем ваше подсознание может выработать для вас решение.

3. Учитесь не торопиться. Надо учиться жить, как называется, "замедляя время". "Отвлекитесь, расслабьтесь, это даст вам возможность сориентироваться во времени и месте, после чего вы сможете спланировать свой следующий шаг, и все станет четко и ясно".

4. Распределите дела по важности. Беритесь за них по одному, в зависимости от важности. "Составьте план того, что вы должны реально сделать. Затем просто делайте дело, делайте его хорошо и от этого получайте удовлетворение".

5. Не откладывайте дела на потом. Делайте их сразу. "Многие дела, которые вы должны сделать, очень незначительны, но вы все равно должны их сделать, поэтому не откладывайте их в долгий ящик, а сделайте, чтобы они не висели над вами"

6. Не обращайте внимания на досадные ситуации. "Не позволяйте и малым неприятностям раздражать вас. Если в магазине кто-то толкнет вас, не обращайте на это внимания. Если вы позволите инциденту разрастись, то он может отнять у вас много времени и сил"

7. Учитесь говорить "нет". "Если вы не будете этого делать, то вам сядут на голову. Если вы чувствуете, что предъявляемые к вам претензии зашли слишком далеко, то скажите: "Нет". Эти дополнительные дела не должны мешать вам жить"

8. Пишите себе памятки. "Записывайте кратко, что вам предстоит сделать. Это поможет вам разобраться в своей душе и навести там порядок"

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ОДНА ИЗ ТРЕХ

Хотите получить бесплатную подписку? Тогда внимание! Это тест на чувство юмора.

Одна из помещенных ниже заметок вполне могла бы претендовать на роль первоапрельского розыгрыша. Как вы думаете - какая? Что здесь больше похоже на правду, а что на шутку? Выберите информацию, по прочтении которой вам захотелось воскликнуть: «Не может быть!» - и напишите нам об этом. За верный ответ вы получаете 1 очко. Кто наберет 10 очков - у того, считай, в кармане бесплатная подписка.

Итак, начали. Читаем и... сомневаемся.

МЕСТЬ ВЕДЬМЫ

Порчу на кухню навела одна из посетительниц испанского ресторанчика "Морена", возмущенная недостаточной услужливостью официанта. Так утверждает владелец заведения, требуя у полиции арестовать женщину, которая считается в квартале ведьмой.

"Она произнесла несколько непонятных слов и взмахнула руками, перед тем как уйти, - рассказал трактирщик. - И с тех пор наша провизия не успевает превратиться в блюда и портится, как только попадает в холодильник".

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ОТТАЯЛ, КАК СОСУЛЬ...

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

В конце XVIII века ученые впервые обратили внимание на взаимосвязь между ростом человека и небольшой железой головного мозга - гипофизом.

Еще через 100 лет выяснили, что рост определяется вовсе не размерами этой железы, как полагали когда-то, а веществом, которое она выделяет. Если его достаточно, люди растут нормально. Если

лик") считаются мужчины, рост которых меньше 130 см; для женщин этот порог равен 120 см. Заболевание довольно распространено (один случай на 15000 человек), причем вдвое чаще оно встречается у мужчин.

Когда бить тревогу?

За год ребенок должен подрастать не

4. Распределите дела по важнос-

душе и навести там порядок".

ЭКСТРА-ПРЕСС.

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

В конце XVIII века ученые впервые обратили внимание на взаимосвязь между ростом человека и небольшой железой головного мозга - *гипофизом.*

Еще через 100 лет выяснили, что рост определяется вовсе не размерами этой железы, как полагали когда-то, а веществом, которое она выделяет. Если его достаточно, люди растут нормально. Если меньше или больше - перед нами карлики и великаны.

А еще через полвека это загадочное вещество выделили и назвали гормоном роста, или соматотропином (по-гречески somatos - "тело", tropos - "образ действия, способ").

Рост относится к генетическим признакам, которые передаются по наследству, подобно цвету волос и кожи, разрезу глаз. У высоких родителей обычно рослые дети, и наоборот. Но не все определяется наследственностью. Внешние условия - тоже очень важный фактор. Так, сто лет назад средний рост 15-летнего москвича был 147 см, в 1923 году - 157 см, а сейчас - аж 173 см! Причина - улучшение условий жизни и питания. Помимо этого, рост определяется еще и климатом, географической средой.

Задержке роста способствует множество заболеваний - порок сердца, болезни легких, почек, печени, дистрофия, недостаток витаминов, различные инфекции, опухоли гипофиза, черепно-мозговые и родовые травмы (особенно при кесаревом сечении). Тормозят рост также никотин и алкоголь. Но наибольшую угрозу для нормального развития ребенка представляют патологические изменения желез внутренней секреции, особенно гипофиза, вырабатывающего гормон роста.

Гормон соматотропин - это длинная цепочка из 191 молекулы аминокислот. В 1996 году американцы синтезировали искусственный гормон, но попытка оказалась неудачной: они получили не точную его копию, а укороченный вариант, который никак не влиял на рост. Надежды выделить гормон роста у быка, крысы, лошади, кита и других животных, чтобы с его помощью управлять ростом человека, тоже не оправдались, поскольку на Homo Sapiens действует только его собственный гормон. На помощь пришла генная инженерия. Нарабатывать соматотропин заставили бактерию - кишечную палочку, в которую ввели нужный человеческий ген.

Кого называют карликами?

Карликами (от греческого nanos - "карлик") считаются мужчины, рост которых меньше 130 см; для женщин этот порог равен 120 см. Заболевание довольно распространено (один случай на 15000 человек), причем вдвое чаще оно встречается у мужчин.

Когда бить тревогу?

За год ребенок должен подрастать не менее чем на 4 см. Если этого не происходит, нужен визит к эндокринологу, причем срочный. Современная медицина располагает точными методами, позволяющими протестировать работу органов, отвечающих за нормальный рост.

Как помогают подрасти?

Заместительное лечение гормоном роста проводят только детям от 3 до 17-18 лет, то есть до окончания роста. Самым результативным бывает первый год приема гормона - за это время ребенок может подрасти на 13-20 см. Вот у Антона М. в 12 лет был рост 129 см. Сейчас ему 20. Благодаря регулярному лечению он подрос до 177 см.

Но близкие к норме показатели роста достигаются, если лечение начато рано. И еще одно немаловажное обстоятельство: препарат дорог - годичный курс лечения обходится в 10000 долларов США. Поэтому Министерство здравоохранения РФ приняло решение о бесплатном лечении детей с дефицитом гормона роста. Сейчас создается национальный регистр таких пациентов. По предварительным оценкам, в России их около 3000.

Усиленные тренировки способствуют повышенной выработке гормона роста. Это определяет конституцию спортсменов, особенно тех, кто занимается силовыми видами спорта. Так появилась мода на соматотропин. Культуристы, например, стали использовать его для наращивания мышечной массы. Однако соматотропин стимулирует рост не только мышечных тканей, но и любых других - костных, хрящевых и т.д.

Увеличение носа, разбухание суставов, искривление пальцев рук и ног - его "заслуга". Еще один типичный признак употребления гормона роста - расширение лица за счет разрастания связочных узлов нижней челюсти под скулами. Не случайно Международный Олимпийский Комитет в 1988 году запретил спортсменам использовать соматотропин, классифицировав его как разновидность допинга.

Владимир ЩЕРБАКОВ, кандидат биологических наук.

© "Семейный доктор".

ОТТАЯЛ, КАК СОСУЛЬКА!

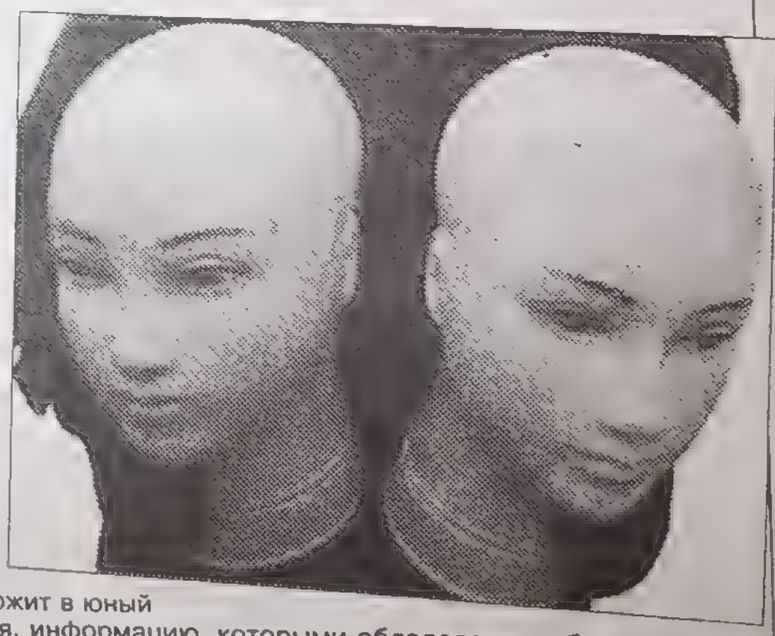
Моряк, замерзший во льдах Арктики полтора века назад, ожил...

Состояние здоровья Джона Торрингтона еще далеко от нормы, но, как заявляют медики, постепенно сознание к нему возвращается, и он уже понимает, что с ним произошло. Его представления остаются пока на уровне середины XIX века: он считает, что лошадь и парусное судно - самые быстроходные транспортные средства. Электрический свет напугал несчастного до смерти: он никак не мог решить, жив он на самом деле или находится на том свете.

В 1845 году Джон участвовал в неудачной экспедиции, члены которой погибли при попытке достичь Северного полюса. Их тела, превратившиеся в сосульки, были обнаружены сравнительно недавно. А в 1983 году ученые отважились на уникальный опыт: попробовать разморозить и оживить одного из путешественников.

Многие посчитали такие действия преступными и граничащими с богохульством. Все завершилось благополучно, одна беда - к моменту замерзания Торрингтону было около 20 лет, а сейчас, оттаяв, он быстро начал стариться и выглядит уже на все 80...

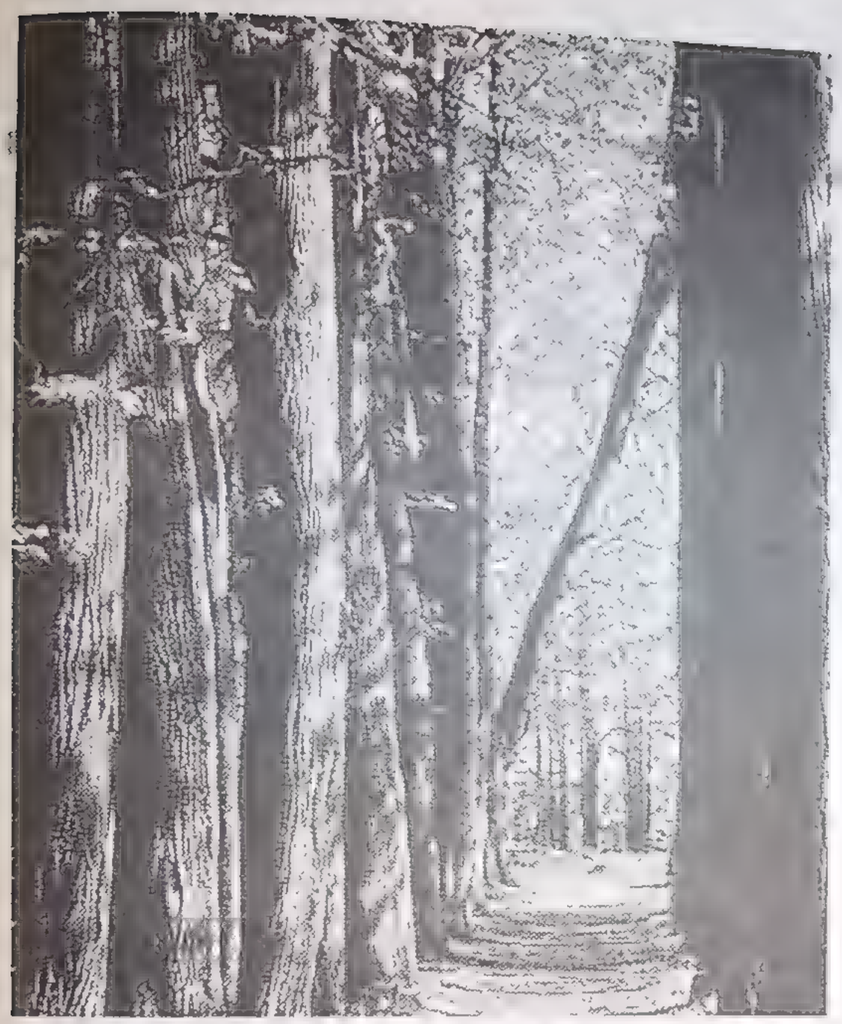
СЫНОК ТАК ЛЮБИЛ МАМУ



Прошедший год принес физику Юрию Смирнову из Ярославля большое горе. Умерла его мама. И тогда у Смирнова родилась безумная мысль. Прежде чем гроб с телом опустили в могилу, он набрал немного материнской крови, высушил ее и положил на время в особый контейнер. Таким образом он полностью сохранил материнскую ДНК.

Если удастся, он будет клонировать мать, а затем будет воспитывать ее, как свою дочку, но вложит в юный мозг все те воспоминания, информацию, которыми обладала его обожаемая родительница, чтобы в конце концов маленькая девчушка смогла стать похожей на его умершую маму не только физически, но и духовно.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 35, 7 сентября 2000 года



Я ДЕЛАЮ ТАК

ВАША ГАЗЕТА - ПРОСТО КЛАД

Я всю жизнь страдаю головными болями. Ваша газета, а также "Сам себе лекарь" для меня просто клад. Часто рецепты пробую на себе, и знаете - помогает.

При запорах помогли арбузные корки. Брала столовую ложку мяты, заваривала стаканом крутого кипятка, настаивала на водяной бане около 20 минут и всыпала туда 1 столовую ложку измельченных (истолкла) сухих корок арбуза. Выпивала в один прием со сливовым вареньем

И когда кишечник болит, пила настой из арбузных корок. 100 г сушеных корок заливала 2 стаканами кипятка, настаивала на водной бане.

Я стараюсь вести активный образ жизни: занимаюсь гимнастикой по утрам, гуляю пешком по часу каждый день. И каждый день лечусь - то одно, то другое. Помогают в этом ваши газеты.

При головной боли прикладываю горячие компрессы к тем местам, где ощущаю боль. У вас в газете рекомендовали и компрессы со льдом. Я попробовала, мне не подходит - голова мерзнет

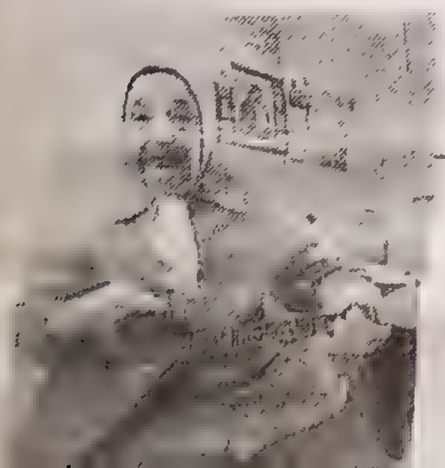
А вообще-то, когда сильно болит голова и кружится, мне всегда хочется сладкого. Я варю отвары из трав со зверобоем. Помогает мне при мигрени мелисса: щепотку настаиваю в 1 стакане воды

Помогает и свежая лимонная корка, приложенная к виску (рецепты из вашей газеты № 4 за 1999 г.)

Чтобы спастись от низкого давления, делала микромассаж точек скорой помощи. Нажимала на точки в течение 10-15 сек За ушами и на висках, а также у корня ногтя мизинца со стороны безымянного пальца. Вторая точка - у корня ногтя указательного пальца со стороны среднего пальца. Третья точка расположена на ребре ладони у основания мизинца. Про них я вычитала в № 13 за 1998 год.

Помогают мне горячие ножные ванны, горчичники на шею, плечи, икры. Опускала при мигрени поочередно в холодную и горячую воду оба локтя рук. Это рецепт из газеты "Сам себе лекарь" (№ 6 за 2000 г.). А "Сам себе лекарь" № 2 за 2000 г. постоянно лежит у меня на столе. Уже много рецептов там приведенных я попробовала на себе.

З.П.МОРДОВЧЕНКОВА, Н.Новгород.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ХРАНЮ КАМЕНЬ КАК ТАЛИСМАН

100-150, и упаковочку черного перца горошком.

Каждый день утром натощак принимаете изюм с перцем по камень, который вышел, я теперь храню.

Если вы хотите что-то уточнить, если чего не поняли, пи-

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ОКОПНИК, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ

Народное название окопника - костолом, он лечит сломанные, а точнее, поврежденные кости. Оказывает бактерицидное, заживляющее действие при переломах, вывихах, воспалении надкостницы, костном туберкулезе, остеомиелите, помогает при болях в костях после ампутации, ишиасе

Мазь из окопника. Свежий корень окопника растирают со свиным несоленым салом (в равных долях). Смазывают места повреждения кости.

Вместо мази можно применять **компрессы или примочки из окопника.** Для этого 2 ст.ложки сухих измельченных корней заваривают стаканом кипятка в термосе (кипятить нельзя!) в течение 10 часов.

Одновременно пьют настой или настойку из корней окопника.

Настой окопника. 1 ст.ложку сухих измельченных корней заливают стаканом кипятка в термосе, оставляют на ночь. Утром процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды (пить надо маленькими глотками).

Настойка из окопника. Сухие измельченные корни заливают 40°-ным спиртом (1:5), настаивают 2 недели. Пьют по 20-30 капель 3 раза в день.

В отваре корней окопника купают маленьких детей для укрепления костей (добавляя отвар в ванну).

Для лечения костного туберкулеза готовят отвар корней окопника в молоке с добавлением меда (1 ст.ложка), сырого яйца и животного жира (10 г).

Хранить настой и настойку окопника следует в холодильнике, позаботившись о том, чтобы они были недоступны для детей, поскольку это растение относится к группе ядовитых Применять его следует строго по описанной рецептуре.

Валентина КУРИЛЕНКО, травник-целитель.

Это растение встречается в Европе повсеместно - по берегам рек, среди кустарников, в садах. Цветет все лето мелкими фиолетовыми цветочками, собранными в соцветие. В фитотерапии используется только корень окопника, который можно сушить. Собирают его осенью.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

ЧАЙ ИЗ ЛОПУХА

Что я хочу вам написать. Я долго лежала в больнице по поводу камней. (В почках или в желчном пузыре автор не указала. - **Ред.**). Пила таблетки, много денег истратила - ничего не помогало.

А потом узнала от одной женщины рецепт, который она вроде бы услышала по телевидению и переписала.

Купить хорошего крупного изюма без косточек, граммов 100-150, и упаковочку черного перца горошком.

Каждый день утром натощак принимаете изюм с перцем по схеме.

1-й день: одну изюминку с одной горошиной перца.

2-й день: две горошины перца с двумя изюминками.

3-й день: 3 и 3. И так далее до 10-го дня.

С 10-го дня также идете назад, убавляя по 1 изюминке и 1 горошинке.

Важное дополнение: после этого два часа не есть соленого и не есть хлебного.

После 20-дневного курса вы почувствуете улучшение. Мне лично стало намного легче. Камень, который вышел, я теперь храню.

Если вы хотите что-то уточнить, если чего не поняли, пишите, я отвечу. Только конверт вложите, пожалуйста.

ДЕМИДОВА Римма Георгиевна. 347274, Ростовская обл., Константиновский р-н, хутор Белянский.

От редакции:

Друзья, еще раз предупреждаем вас о необходимости быть осторожными при применении народных рецептов. Горький перец - средство, сильно раздражающее желудок не навредите себе.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ХРАНЮ КАМЕНЬ КАК ТАЛИСМАН

стикой по утрам, гуляю пешком по часу каждый день. И каждый день лечусь - то одно, то другое. Помогают в этом ваши газеты.

При головной боли прикла-

Это растение встречается в Европе повсеместно - по берегам рек, среди кустарников, в садах. Цветет все лето мелкими фиолетовыми цветочками, собранными в соцветие. В фитотерапии используется только корень окопника, который можно сушить. Собирают его осенью.

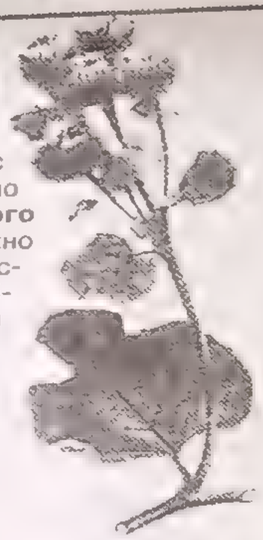
2 ст.ложки сухих измельченных корней заваривают стаканом кипятка в термосе (кипятить нельзя!) в течение 10 часов.

Одновременно пьют настой или настойку из корней окопника.

ке, позаботившись о том, чтобы они были недоступны для детей, поскольку это растение относится к группе ядовитых. Применять его следует строго по описанной рецептуре.

Валентина КУРИЛЕНКО, травник-целитель.

ЧАЙ ИЗ ЛОПУХА



Чай из корня лопуха (2 чайные ложки с верхом на стакан горячей воды) превосходно действует **при болезнях печени и желчного пузыря**, если его принимать внутрь, а наружно его используют для умывания или ванн при воспалении сальных желез, нечистой коже, грибке на ногах, при лишаях. Хорошо полоскать им рот и горло при язвенном стоматите, афтах (язвочках на слизистой рта) и воспалении десен.

Народная медицина употребляет семена лопухов как средство от камней в почках и мочевом пузыре. В этом случае заваривают чай из размельченных семян (полная чайная ложка на стакан воды).

СТАЛЬНЫЕ СТЕЛЬКИ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

ОТКЛИК

Очень хочется помочь читательнице, которая обращалась в "Твое здоровье" с просьбой о помощи по поводу эпилепсии у ребенка.

Что такое эпилепсия, наверно, не надо рассказывать. Заинтересованные знают, что это судорожные припадки. Другое дело, как помочь при этой болезни.

Современная медицина, как написано в "Энциклопедии народной медицины", располагает средствами, позволяющими сократить частоту припадков и даже полностью их прекратить. Основное условие - непрерывность лечения. Желательно, чтоб дети не перегревались на солнце. Им следует избегать громких ритмичных слуховых и зрительных раздражителей.

Все знают широко публикуемую рекомендацию, как ускорить окончание припадка: надо наступить на мизинец левой руки эпилептика.

Народная медицина накопила свои способы помощи больным эпилепсией. Но все фитотетерапевты предупреждают, что надо быть осторожнее с народными рецептами: велика вероятность себе навредить. Самолечение допустимо только в исключительных случаях, когда нет возможности проконсультироваться с врачом. Если же такая возможность есть, непременно сделайте это, прежде чем применять чьи-то советы.

А советы эти таковы. (Я опишу только наиболее реалистичные и доступные, потому что в этой книге много упомянуто и незнакомых трав).

Есть как можно больше сырого лука или пить его сок, конечно, разведенный до приемлемого состояния. От лука, говорят, припадки становятся слабее.

Некоторым больным помогают корни валерианы. Но это индивидуально - у одних наступает улучшение самочувствия (ведь она снимает спазм мышц, успокаивает при нервном возбуждении), а другие не переносят валериану.

Если есть возможность достать корни валерианы, то поступают так. 1 ст.ложку корней заливают стаканом кипяченой воды, настаивают ночь, процеживают и принимают: взрослые 3 раза в день по 1 ст.ложке настоя, дети - по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Можно засыпать корни (1 ст.л. на стакан) в термос и выпить при повышенной возбудимости весь настой за день (1/3 стакана перед едой).

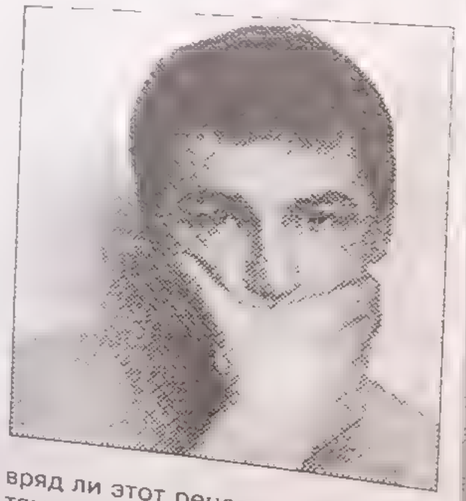
Аптечная спиртовая настойка валерианы тоже может пригодиться. Детям дают с водичкой по столько капель, сколько лет ребенку, 2-3 раза в день.

Надо учесть, что 1,5-2 месяца - оптимальный срок для приема валерьянки. Если принимать ее дольше без перерыва, может прийти головная боль, а вместо спокойствия - беспокойство.

Если валериана не помогает, можно попробовать пустырник. Конечно, это не панацея, а дополнительное средство. Надо выпивать в день по стакану (в несколько приемов) настоя: 2 чайные ложки травы заливают стаканом холодной воды, настаивают 8 часов.

Может помочь полынь. Рецепт - что и у пустырника, только брать ее надо 1 чайную ложку вместо двух.

Народная медицина страдающим эпилепсией рекомендует питаться по-вегетариански, но



вряд ли этот рецепт годится детям.

А вот еще одно интересное средство. Говорят, для лечения эпилепсии полезно в обувь больного вкладывать стельки из тонкой легированной стали. Носить их следует постоянно для предотвращения обострения.

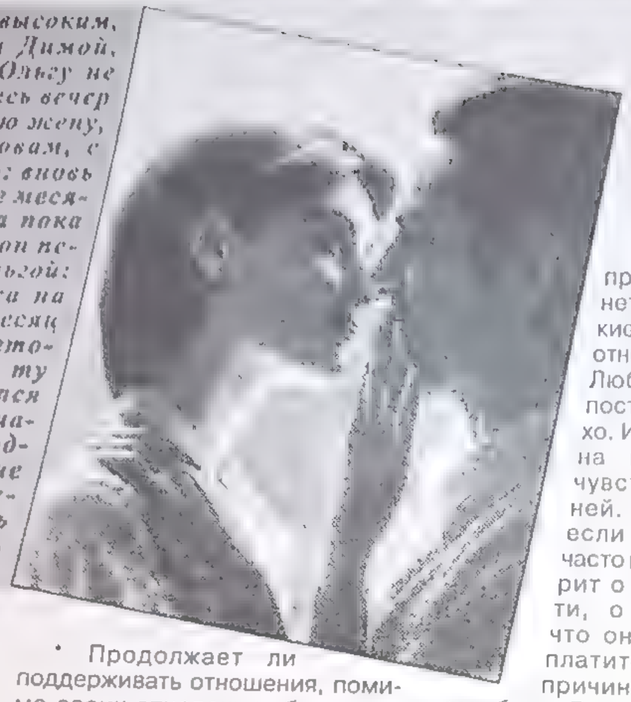
Л.ЦЕБУХОВСКАЯ, г. Саров.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, 7 сентября 2000 года

В ПЛЕНУ ИЛЛЮЗИЙ...

Что нужно знать, встречаясь с разведенным мужчиной?

...При первой встрече с высоким, мускулистым блондином Димой, который был в разводе, Ольгу не очень волновало, что он весь вечер жаловался на свою бывшую жену, поступившую, по его словам, с ним подло. Оно и понятно: вновь в холостяках всего четыре месяца, срок небольшой, обида пока не угасла. Свои охи-вздохи он перемежал восхищениями Ольгой: она совершенно не похожа на его экс-супругу! Однако и месяц спустя Дима продолжал сетовать на жизнь, "крутить ту же пластинку". Он нравился Ольге, тем не менее она начала опасаться, что в его сердце нет места для нее. И не могла придумать, что делать - дать ему переболеть прежней семьей или порвать с ним.



- Весьма распространенная ситуация, - говорит специалист по вопросам семьи и брака доктор психологических наук Б.Гольдин. - Я советую женщинам в таком случае: разберитесь, разошелся ли он с бывшей супругой эмоционально или только официально? Это очень важно. Если вы встречаетесь с недавно разведенным мужчиной (когда он самостоятельно живет от полугода до года), будьте настороже. Лучший способ справиться с новоиспеченным холостяком - дать ему некоторое пространство для свободы. Ведь поначалу он чрезвычайно напуган минувшими событиями, особенно если развод сопровождался крупными скандалами. Поэтому ваши встречи с ним не должны быть частыми.

Стоит задать себе и несколько прямых, не очень приятных вопросов:

* Насколько он разошелся со своей бывшей?

* Продолжает ли поддерживать отношения, помимо своих отцовских обязанностей? Продолжает ли он говорить о ней и вспоминать свою жизнь с ней?

* Беспокоит ли его нынешняя жизнь бывшей жены?

Целых пять лет 32-летняя Оксана, работающая бухгалтером, терпеливо выслушивает монологи Алексея о своей бывшей. "Какие Люба готовила салаты!" - восклицает он, например, когда Оксана накрывает на стол. И вслед за тем едва ли не стонет: "Я столько для нее сделал, а она..." Оксана молчала: ведь как-никак, он все время твердил, какая она замечательная женщина (не в пример Любе), какая из нее получится прекрасная жена.

Доктор Гольдин так отозвался о ситуации Оксаны и Алексея: "До тех пор пока он будет думать о прошлом, у Оксаны нет шансов на крепкие и надежные с ним отношения. Очевидно, Люба действительно поступила с ним плохо. И у него есть право на излияние своих чувств и ненависть к ней. Однако если он часто говорит о мести, о том, что она поплатится за причиненную ему боль, Оксане следует быть осторожней: однажды она может оказаться на месте ненавидимой...

Что можно посоветовать женщинам, оказавшимся в положении Оксаны? Проявляйте к нему сочувствие и сострадание, но до разумных пределов. Он все еще продолжает ныть о своих страданиях? Скажите ему: кончай, надоело! Я, мол, хочу жить настоящим, а не прошлым.

Не менее сложный вопрос: у него есть дети? Есть?

"Тогда не спешите знакомиться с ними, - рекомендует доктор Гольдин. - Если встреча окончится неудачей, пострадают все, и вы в первую очередь. До тех пор пока у него с бывшей женой существует жесткое соглашение относительно условий посещения детей, может возникнуть много проблем. Хорошенько подумайте, прежде чем пойти на этот шаг".

Самое умное, что может сделать женщина, встречающаяся с разведенным мужчиной, - получить информацию, которой тот не жаждет делиться. Естественно, такой мужчина не хочет, чтобы вы знали то, от чего он упадет в ваших глазах. Может, он изменял своей супруге? Вполне вероятно, вы не узнаете об этом от него. По крайней мере, это будет трудно. И все же попытайтесь тактично "вынести сор из его избы".

Самое умное, что может сделать женщина, встречающейся с разведенным мужчиной, - получить информацию, которой тот не жаждет делиться. Естественно, такой мужчина не хочет, чтобы вы знали то, от чего он упадет в ваших глазах. Может, он изменял своей супруге? Вполне вероятно, вы не узнаете об этом от него. По крайней мере, это будет трудно. И все же попытайтесь тактично "вынести сор из его избы".

- Скажем, как узнать, есть ли у него в принципе намерение жениться на вас, или он встречается с вами из других побуждений? Чтобы он в какой-то степени раскрыл свои карты, скажите ему: "Не помню, говорила ли я тебе, что хотела бы через какое-то время выйти замуж? Знаешь, я начинаю думать, что этим мужчиной мог быть ты". Из его ответа вам станет ясно многое. Не исключено, что ответ вам не понравится, но, во всяком случае, вы будете знать правду.

Вам не следует слепо верить всему, что он вам говорит. Часто поведение красноречивее слов. Доктор Гольдин обращает внимание на следующие тревожные сигналы: "Он говорит, что уже и не вспоминает о своей бывшей супруге, но, когда слышит их любимую песню, на его глаза наворачиваются слезы. Или говорит, что был очень щедрым со своей экс-женой, но вы уже третий раз угощаете его дома ужином, а он ни разу не принес даже бутылки вина!"

Попросите его познакомить вас с его друзьями и родителями. Так можно узнать интересующие вас мелочи. А в остальном поступайте так, как подсказывает ваша интуиция. У каждого человека есть недостатки, однако если получаемая от общения с ним радость значительно перекрывает испытываемую вами боль, смиритесь с ней. Если же эмоциональный и финансовый груз из его прежней жизни мешает вам любить друг друга, то предстоит принять нелегкое решение.

Марина ГОРЬКОВА.
©"Женские дела".

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР

ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ НАДЕЖДА...

30-летний Петер отвернулся к стене и накрылся с головой одеялом. Хоть волком вой: после нескольких недель воздержания на почве страха он попытался возобновить половую жизнь со своей женой. Но, как и прежде, и на этот раз ничего не получилось. Прежде чем пара непосредственно

Для терапевта и психосоматика профессора Артура Ереси, у которого Петер С. консультировался по поводу своих проблем, ситуация была ясна. Причина импотенции Петера С. - сужение коронарных артерий. Кровь, которая должна была бы наполнить пещеристое тело, не может в достаточном количестве поступать в пенис. Поэтому Петер С. не может достичь эрекции.

Отсутствие эрекции. Чувственное желание есть, однако член становится недостаточно твердым или вовсе не твердеет.

Байпас (отвод). Поверхностная органическая артерия присоединяется к системе пещеристого тела пе-

ДЕЛИКАТНЫЙ РАЗГОВОР

ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ НАДЕЖДА...

30-летний Петер отвернулся к стене и накрылся с головой одеялом. Хоть волком вой: после нескольких недель воздержания на почве страха он попытался возобновить половую *близость со своей женой. Но, как и прежде, и на этот раз ничего не получилось. Прежде чем пара непосредственно перешла к делу, у Петера уже произошла эякуляция. Теперь он боялся насмешливых замечаний* **своей жены. На та лишь** *повздыхала с горя и затем уснула.*

Визит к консультанту по вопросам брака, советы из карманных справочников по подобного рода проблемам, приготовления вроде: еда при романтическом свете свечей, откупоренная с надеждой вслед за этим бутылка шампанского, специально купленный интенсивный эректор для стимуляции у жены сексуального возбуждения - ничего не дали. Петер чувствовал себя жалким неудачником и стыдился этого.

К тому же эта проблема его мучила уже много лет. Его первый брак распался, образно выражаясь, по той же причине. Однако со своей любовницей он смог тогда испытать полное сексуальное удовлетворение, в то время как для жены оставался импотентом. Она развелась с ним, едва его любовная связь обнаружилась. Он женился на любовнице и уже через несколько месяцев потерпел поражение и со своей второй супругой. Петер С. развелся вторично. Однако спустя несколько недель он случайно встретил свою вторую жену.

Пара с ходу поняла друг друга, взгляды и жесты обрели интимный язык, последовали прикосновения и ласки, и вскоре оба снова оказались в постели - с величайшим успехом и взаимным удовлетворением. И впредь долго продолжалась их внебрачная связь.

Для терапевта и психосоматика профессора Артура Ереса, у которого Петер С. консультировался по поводу своей преждевременной эякуляции, история жизни пациента - блестящий пример того, какую роль в нарушении мужской потенции играет страх перед женщиной. Точнее, это страх перед утратой контроля и управления над наступлением оргазма.

Специалисты говорят о трех важных сексуальных нарушениях у мужчин, которые могут быть обусловлены невротически и психосоматически.

Отсутствие полового влечения. У мужчин за нежеланием вступать в половую связь часто таятся страхи перед половой близостью. В большинстве случаев равнодушие относится лишь к определенной партнерше. Если мужчина долгое время связан с такой женщиной, его и без того сниженное половое влечение может полностью угаснуть, хотя, правда, мужчиной это не воспринимается как недостаток. Половое влечение (либидо) и так угасает в течение жизни, а в старости может исчезнуть совсем.

Отсутствие эрекции. Чувственное желание есть, однако член становится недостаточно твердым или вовсе не твердеет. Этот вид импотенции мужчины часто переживают как посягательство на их чувство собственного достоинства. В принципе они себя чувствуют неполноценными.

Преждевременная, замедленная эякуляция или отсутствие ее.

Еще несколько лет тому назад приблизительно у 80% всех случаев полового бессилия предполагались причины психогенного характера, и лишь каждому пятому был поставлен диагноз на основании физических причин расстройства эрекции. Благодаря усовершенствованным методам исследования, врачи сегодня находят все больше органических причин нарушения эрекции: изменение местного кровообращения (например, в результате закупорки сосудов в области таза или операции предстательной железы), диабет и другие болезни обмена веществ, хронические заболевания печени и почек, высокое кровяное давление, повреждение нервов в результате травм позвоночника или переломов таза. Употребление наркотиков, лекарств, никотина или алкоголя также может нарушить обратную связь между эротическими ощущениями и эрекцией, запутать сложные механизмы движения крови в пещеристых телах.

Вдобавок многие лекарства обладают побочными действиями. Прежде всего это бета-блокаторы, которые предписываются против высокого кровяного давления и при других болезнях сердца. Транквилизаторы и другие психотропные лекарства, противоподагрические средства, кортизон также подавляют половое влечение.

Есть ряд медикаментозных или оперативных способов лечения:

Байпас (отвод). Поверхностная органическая артерия присоединяется к системе пещеристого тела пениса. Созданное кровообращение усиливает кровоток. Таким образом, мужчина может снова получить эрекцию. Правда, послеоперационные тромбозы снижают шансы на успех примерно на 40%.

Имплантанты из синтетического материала. Имплантированные в пенис, они придают ему искусственную жесткость. Чтобы его обладатель не бросался в глаза, укрепленный член может быть согнут при помощи шарнира.

Простейший метод "Скат" - аутотерапия пещеристого тела путем введения инъекции. Сосудорасширяющее лекарство, которое создает предпосылки для большего полнокровия, впрыскивается маленьким шприцем в пещеристое тело. Действие этого средства, которым пациент учится пользоваться на практике, продолжается 1-2 часа. В отличие от пенисных протезов, при этом не повреждается ткань. Важно, чтобы игла вводилась лишь раз в 24 часа, иначе возникает приапизмус, получивший название в честь греческого бога Приапоса, который всегда был изображен с эрегированным половым членом. Состояние крайне болезненное и может длиться часами.

На всякий случай мюнхенский уролог доктор Петер Фалге незаметно сует своим пациентам красный листок бумаги с правилами поведения: если эрекция члена длится более 6 часов, пора обратиться в клинику или к врачу, чтобы впрыснуть антидоты, которые позволят члену опасть. В противном же случае пострадавшему грозит инфаркт миокарда или инсульт.

©"Я плюс я".

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№36, 7 сентября 2000 года

ВКУСНЫЙ, МЯГКИЙ, С ВИТАМИНАМИ

Мы уже несколько раз писали о витаминизированном хлебе. Почему? Потому что два года назад в стране принята "Концепция государственной политики в области здорового питания", в которой предусматривается увеличение на 20-30% доли продуктов, обогащенных витаминами и минеральными добавками. Чем вызвано это решение?

Витамины, минеральные вещества, микроэлементы относятся к так называемым микронутриентам - незаменимым пищевым веществам. Современная наука насчитывает более восьмидесяти таких микронутриентов, и все они жизненно необходимы для поддержания здоровья и нормального существования человека, но, к сожалению, большинство из них не вырабатывается организмом и не накапливается, то есть должны ежедневно поступать с пищей. Недостаточное потребление микронутриентов грозит снижением умственной и физической работоспособности, нарушением обмена веществ, роста и развития организма, снижением иммунитета. Человек становится более восприимчив к воздействиям неблагоприятных экологических условий, вредных факторов производства, негативным последствиям нервно-эмоционального напряжения.

Как правило, первоначально дефицит незаменимых пищевых веществ не проявляется какими-то болезненными ощущениями, однако последствия его не менее плачевны. Ощущение сытости еще не говорит о том, что организм получил все необходимые питательные вещества, поэтому медики ввели понятие "скрытый голод". Результаты регулярных обследований, проводимых Институтом питания РАМН, показали, что таким образом "голодает" большая часть населения взрослого и детского населения России. Недостаток витамина С выявляется у 80-90% обследуемых, недостаточная обеспеченность витаминами группы В, фолиевой кислотой выявлена у 40-80% населения.

На пятом конгрессе педиатров России, состоявшемся в начале прошлого года, в качестве основной проблемы была названа анемия, вызванная дефицитом железа, которую ощущают 17,5% школьников и 50% детей раннего возраста. Отчего все это?

Первое, что приходит в голову: "Мы такие бедные, что на полноценное питание просто не хватает денег".

Действительно, регулярные анализы потребительской корзи-

ны показывают, что среднестатистический россиянин стал гораздо меньше потреблять мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей и, особенно, фруктов. Но, с другой стороны, дефицит витаминов практически не снижается и в осенне-летний период, когда, по крайней мере, капуста-морковка доступны всем. Садоводы на три-четыре месяца поселяются в своих дачных домиках и, по логике вещей, должны бы перейти на подножный корм. Но дефицит микронутриентов почему-то не исчезает

Может, причина в недостаточной грамотности населения? Может, люди просто не осознают, сколь пагубно влияют на их самочувствие и работоспособность нерациональное питание?

Тоже верно, но лишь отчасти. Конечно, человек, не имеющий специального медицинского образования, затруднится ответить, чем грозит ему недостаток селена в рационе. Но то, что без витамина С вполне реально дожить до цинги, - известно каждому, одолевшему начальную школу.

Скорее всего всему виной - наша лень. Часто ли мы задумываемся над тем, насколько грамотно составлено меню ужина? Мы мечтаем поскорее наесться и залечь на отдых. В последнем случае, конечно, макароны и котлета на сковородке выглядят гораздо привлекательнее перспективы мыть, чистить, резать, тушить овощи, после которых вскоре снова захочется есть...

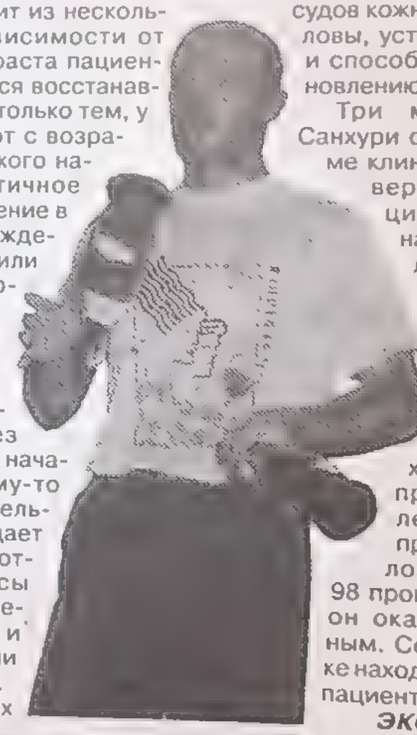
Для нас, полуграмотных лен-

ЛЫСЫХ НЕ БУДЕТ?

НЕУЖЕЛИ ПРАВДА?

Взялся развеять всеобщее убеждение о необратимости процесса "утраты волосяного покрова кожи головы", проще говоря, облысения, суданский биохимик Мухаммад Амир Санхури. Недавно он объявил, что изобрел способ борьбы с этим малоприятным явлением

Лечение состоит из нескольких циклов в зависимости от типа волос и возраста пациента. Санхури берется восстанавливать волосы не только тем, у кого они выпадают с возрастом, но и тем, у кого наблюдается частичное или полное облысение в результате повреждений кожи головы или врожденных пороков эпидермиса.



У некоторых пациентов волосяной покров полностью восстанавливается уже через три месяца после начала лечения, а кому-то нужен более длительный курс, утверждает биохимик. Вновь отрастающие волосы обычно имеют рыжеватый оттенок и лишь впоследствии начинают темнеть.

В общих чертах лечение выглядит следующим образом. Сперва голову пациента долго моют смесью из четырех разработанных в лаборатории Санхури препаратов. Затем биохимик назначает целую серию лекарств, также собственного изобретения, которые активизируют кровообращение сосудов кожных покровов головы, устраняют перхоть и способствуют восстановлению корней волос.

Три месяца назад Санхури открыл в Хартуме клинику, где, по утверждению медицинского персонала и, что немаловажно, пациентов, "успешно" применяется разработанная им система. В настоящее время у Санхури обширная практика - курс лечения уже прошли 1.800 человек, причем в 98 процентах случаев он оказался успешным. Сейчас в клинике находятся около 200 пациентов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

БУДЬ ЗДОРОВ!

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
"И Р И С - Н Н"
ул.Маршала Воронова, 20а МСЧ-153
• оперативное лечение косоглазия, глаукомы, помутнения роговицы, близорукости;
• эффективное лечение катаракты с имплантацией искусственных хрусталиков;
• косметические операции на лице, в т.ч. удаление морщин вокруг глаз.
Тел. для записи на консультацию 41-59-26. "Ирис-НН"

НОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА «ЭДЕЛЬВЕЙС»
в Верхних Печерах. Широкий ассортимент лекарственных препаратов.
СТАБИЛЬНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ
Тел.60-66-90,
ул.Казанское шоссе, д.10, корп.1.
Лиц.№ 54-9872 № 2245 от 29.06.2000 г.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЛЮЛИТ..?

НОВОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Рубрику ведет врач - дерматокосметолог Светлана Вороная

Методы лечения целлюлита и их эффективность - предмет горячих споров специалистов. В такой ситуации у посетителей косметических салонов есть два выхода. Первый - смириться с целлю-

"ХОТЬ ЗА УШИ ПОДВЕШИВАЙТЕ, ЛИШЬ БЫ ЖИТЬ ТРЕЗВО!"

вредных факторов производства, негативным последствиям

Действительно, регулярные анализы потребительской корзи-

разования, затруднится ответить, чем грозит ему недостаток селена в рационе. Но то, что без витамина С вполне реально дожить до цинги, - известно каждому, одолевшему начальную школу.

Скорее всего всему виной - наша лень. Часто ли мы задумываемся над тем, насколько грамотно составлено меню ужина? Мы мечтаем поскорее наесться и залечь на отдых. В последнем случае, конечно, макароны и котлета на сковородке выглядят гораздо привлекательнее перспективы мыть, чистить, резать, тушить овощи, после которых вскоре снова захочется есть...

Для нас, полуграмотных лентяев, корпорация МТД разработала программу обогащения муки, хлебобулочных, кондитерских изделий, молока и напитков комплексами важнейших микронутриентов. Эти добавки разработаны совместно с Институтом питания РАМН. Программу поддержало правительство, поскольку обогащение микронутриентами продуктов питания является "наиболее эффективным с медицинской, экономической и социальной точек зрения способом профилактики витаминной недостаточности". Это прекрасно, что в Нижегородской области живо откликнулись на доброе начинание и стали витаминизировать хлеб.

Т.ГОЛИКОВА.

ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "ИРИС-НН"

ул.Маршала Воронова, 20а МСЧ-163

- оперативное лечение косоглазия, глаукомы, помутнения роговицы, близорукости;
- эффективное лечение катаракты с имплантацией искусственных хрусталиков;
- косметические операции на лице, в т.ч. удаление морщин вокруг глаз.

Тел. для записи на консультацию 41-39-26 "Ирис-НН"

Лиц.№ В659872 № 2245 от 29.06.2000 г.

НОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ АПТЕКА «ЭДЕЛЬВЕЙС»

в Верхних Печерах. Широкий ассортимент лекарственных препаратов.

СТАБИЛЬНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ

Тел.60-66-90, ул.Казанское шоссе, д.10, корп.1.

Лиц.№ В659872 № 2245 от 29.06.2000 г.

"ХОТЬ ЗА УШИ ПОДВЕШИВАЙТЕ, ЛИШЬ БЫ ЖИТЬ ТРЕЗВО!"

Что делать, если близкий Вам человек попал в беду, спивается и при этом отталкивает предложенную помощь и наотрез отказывается от любого противоалкогольного лечения, говорит: "Захочу и сам брошу...", "Я в лечение не верю..."?

Неужели это безнадежно и он обречен повторить жизненный путь многих и многих людей, зависимых от алкоголя; стать инвалидом, попасть на скамью подсудимых или, как это чаще бывает, сразу на кладбище?

Нет! Вы должны все сделать, чтобы спасти близкого Вам человека! Хитростью, обманом, принуждением (как угодно, а как именно, можно обсудить с врачом) привести его на прием к специалисту. И, если пациент интеллектуально сохранен, если его организм располагает хоть какими-то ресурсами для выздоровления, врач сможет замотивировать его на трезвую жизнь, сформировать критичное отношение к своей болезни и, в итоге, привести его в трезвость.

Одна женщина схитрила, попросила мужа, отказывающегося от противоалкогольного лечения, проводить ее на консультацию к врачу-психотерапевту по поводу нервного расстройства. Я консультировал ее в присутствии супруга. Через три дня он подошел к жене и сказал: "Вот теперь лечите меня как хотите, хоть за уши подвешивайте, лишь бы жить трезво!"

Тел. 98-60-95.

Врач Зайцев С.Н.

Лиц.А382741 от 28.12.98 выд.ЕМЛАК Ниж.обл.

ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НА ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА "ПОНЕДЕЛЬНИК"

ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА

на I полугодие 2001 года

Название газеты	Индекс	Срок подписки	Стоимость льготной подписки	Подписная цена с 13 ноября
"Понедельник"	42019	6 мес.	119 р.98 к.	149 р.94 к.
"Понедельник - Криминал"	42021	6 мес.	99 р.99 к.	149 р.94 к.
"Твое здоровье"	42020	6 мес.	69 р.98 к.	99 р.90 к.
"Формула счастья: он и она"	42022	6 мес.	69 р.99 к.	79 р.92 к.
"Приключения, тайны, чудеса"	42023	6 мес.	69 р. 99 к.	79 р.92 к.
Комплект из всех 5-ти изданий	42024	6 мес.	429 р.79 к.	559 р.68 к.
"Нижегородская газета"	41004	6 мес.	59 р.99 к.	79 р. 98 к.
"Сам себе лекарь"	84712	6 мес.	49 р. 99 к.	69 р. 96 к.
"Твое здоровье в вопросах и ответах"	83073	6 мес.	20 р.	39 р. 96 к.
Комплект: "Твое здоровье", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах"	14202	6 мес.	139 р. 92 к.	209 р. 82 к.
"Огород"	14200	6 мес.	44 р. 99 к.	59 р. 88 к.
"Ваша Диван-газета"	14201	6 мес.	79 р. 99 к.	89 р. 94 к.

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЛЮЛИТ..?

НОВОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Рубрику ведет врач - дерматокосметолог Светлана Вороная

Методы лечения целлюлита и их эффективность - предмет горячих споров специалистов. В такой ситуации у посетителей косметических салонов есть два выхода. Первый - смириться с целлюлитом. Второй - выбрать метод, который вызывает у них наибольшее доверие.

Один из новейших методов - электролиполиз, основанный на применении слабого низкочастотного электрического тока, с помощью которого целенаправленно разрушаются жировые клетки. Электрические импульсы благотворно влияют на многие процессы организма. Повышается температура поврежденной ткани, улучшается кровоснабжение и обмен веществ (особенно в жировой ткани). В проблемных тканях образуются ферменты, ускоряющие распад жира. Ускоряется процесс выделения лимфы, а значит, и продуктов распада. Одновременно повышается проницаемость мембран и усиливается энергетический обмен в клетке, что способствует сжиганию жира. Кроме того, происходит ритмичное сокращение соединительной ткани, повышается эластичность кожи.

Процедура длится приблизительно час. Чтобы добиться ощутимого результата, нужно провести 6-10 сеансов.

Заметим, что данная методика является наиболее популярной в Европе, т.к. после проведенного курса лечения видны ощутимые результаты, а именно: отличный антицеллюлитный эффект, уменьшение объемов (от 6 см), хорошая "подтяжка" (омоложение) тканей.

Сейчас в Нижнем Новгороде по этой методике работает врачебный кабинет, который находится в салоне **"Софи"**, обращайтесь по **тел.78-00-14.**

А цены, в отличие от европейских, в несколько раз ниже.

Лиц.В659588 от 23.12.99, выд.ЕМЛАК Ниж.обл.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 36, 7 сентября 2000 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Скажи честно, ты женишься на мне только потому, что я унаследовала квартиру от своей бабушки?

- Вовсе нет. Мне абсолютно безразлично, от кого именно ты ее унаследовала.

• • •

В комнату дочери входит радостный отец и сообщает:

- Я к тебе с радостной вестью. Мне на работу позвонил Илья и попросил твоей руки

- Я ему уже отказала, папа, потому что мне не хочется расставаться с мамой!

- А зачем, доченька, расставаться? Можешь взять ее с собой.

• • •

В отделе социального страхования:

- Так вы говорите, что получили травму на работе, и кто же вам ее нанес?

- Шеф!

- И какой у вас диагноз?

- Беременность!

• • •

Встретились после долгой разлуки два друга детства. Один показывает другому свой дом - шикарный дом, изысканная мебель, просторный бассейн, отличная машина... Друг его спрашивает, как же он так разбогател?

- Бизнес, дружище. Производжу очень нужный товар. Презервативный, так сказать, король

В этот момент гость замечает кучу детей, резвящихся на лужайке у дома

- Я смотрю, ты и в семейной жизни преуспел. Впрочем, это не самая лучшая реклама для презервативного короля

- Какие дети? А, эти... Эти не мои. Это так, рекламации потребителей

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ЗДОРОВЬЕ - ПРИРОДНЫЙ ДАР

Уважаемая редакция! Прочитала очередной номер вашей газеты (выписываю с 1996 года и читаю с удовольствием. Спасибо!) и не удержалась, чтобы не поучаствовать в вашем конкурсе "Вырасту здоровым".

Хочу написать о двух девчонках-подружках: Журовой Лене - 8 лет и Волоковой Арише - 10 лет. Девочки очень веселые, жизнерадостные, занимаются танцами, любят лыжи, коньки (всю зиму катались). А Аришка совсем акробатка, делает стройку и переворот на одной руке. Одна может дать целый концерт по акробатике, хотя у нас в городе нет акробатических кружков и с нею никто специально не занимался. Природный дар. Одно удовольствие смотреть на этих девчонок и тем более быть их родителями

С уважением
Л.П.ЖУРОВА

ЦЕНОЙ ЖИЗНИ

УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ

Впервые сделана в Малайзии операция по пересадке руки. На сегодняшний день во всем мире сделано пять операций по пересадке кистей рук. Однако пересадка целой руки - от плеча до кончика пальцев - еще ни разу не проводилась Донором стала 2-месячная девочка, которая родилась с поврежденным мозгом - ее жизнь поддерживалась искусственно Рука была пересажена ее сестре - идентичному близнецу, которая родилась без одной руки По словам врачей, операция прошла успешно. Сестра-донор вынесла операцию, однако впоследствии скончалась от воспаления легких По мнению специалистов, поскольку близнецы являются идентичными, прооперированной девочке даже не придется принимать препараты, предотвращающие отторжение пересаженного органа Однако будет ли пересаженная рука полностью действовать, станет ясно только через несколько месяцев.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОЧИТАЛКА

СКОЛЬКО ПЛАТИТЬ?

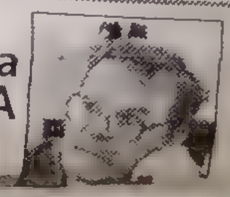
Когда наконец приехала "скорая помощь", Петров уже не мог разогнуться от боли.

- Аппендицит, - быстро поставили диагноз в больнице, и вот он уже в операционной

штучки-дрючки! Роем котлован на два метра глубже - получаем деньги за эти лишние кубометры, а потом засыпаем его до проектной отметки и получаем деньги

СКАНВОРДИК

от Льва ДАВЫДОВА



родилась без одной руки. По словам вра-

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОЧИТАЛКА

СКОЛЬКО ПЛАТИТЬ?

Когда наконец приехала "скорая помощь", Петров уже не мог разогнуться от боли.

- Аппендицит, - быстро поставили диагноз в больнице, и вот он уже в операционной.

На грудь поставили белый полотняный экран, и хирург сообщил Петрову, что оперировать будут без наркоза, поскольку ни эфира, ни хлороформа, ни новокаина в больнице нет.

- Это как же понимать? - возмутился Петров. -Почему нету?!

- Да не волнуйтесь вы, - успокоили его, - без анестезии операция вам на триста рублей дешевле обойдется!

- Что-что? - изумился Петров. - Я должен буду платить?!

- А как же? У нас больница платная.

- И сколько эта операция стоит?

- Это смотря по обстоятельствам. Вот вскроем брюшную полость, посмотрим и скажем вам. Но обычно аппендицит у нас тысяч на пять-шесть вытягивает...

- Стойте, стойте!.- закричал Петров. - Я отказываюсь от операции! Отвяжите мне руки!

- Больной, не напрягайтесь! Если будете напрягаться, аппендицит лопнет, начнется перитонит, а это уже тысячи на полторы-две дороже. Успокойтесь!

Петров в изнеможении коснулся затылком изголовья и простонал:

- Уберите, пожалуйста, эту... как ее... загородку.

- Вы экран имеете в виду? Зачем это вам?

- Я хочу видеть, за что буду платить такие деньги!

- Ой, да бросьте, это совсем неинтересно!

- Та-ак, - опять начал закипать Петров. - Представляю, сколько вы там накромсаете, чтобы побольше содрать!

- Ну что вы говорите, больной?!

- Я знаю, что я говорю! Я прорабом на стройке работал, и мне известны все эти штучки-дрючки! Роем котлован на два метра глубже - получаем деньги за эти лишние кубометры, а потом засыпаем его до проектной отметки и получаем деньги за засыпку, да еще расценки подставляем зимние, хотя делали в июле! Уберите экран! Я хочу видеть все!

- Больной, вы же все равно ничего не поймете, вы же - строитель.

- Тогда я требую адвоката!

- Таких адвокатов нету.

- Значит надо, чтобы были! Чтоб следили за процессом и защищали права пациента

- А это вы здорово придумали! Но тогда должен быть и медицинский прокурор, и судья с заседателями. Оч-чень интересно!

- Издеваетесь! - скрипнул зубами Петров. - А где мне такие деньги взять?!

- А это, больной, нас не касается.

- Не касается! Конечно, вам на это наплевать! Скажите же, наконец, когда вы резать будете? И сколько точно мне платить?

- Да уже все. Вырезали аппендикс Последний шов накладываем.

- Как вырезали?! А почему я ничего не чувствовал?

- А это из-за стресса. Иногда испуг не хуже новокаина действует.

- Неужели это все?! И сколько я вам должен?

- Нисколько. Мы просто пошутили. Эти операции у нас бесплатные. Пока...

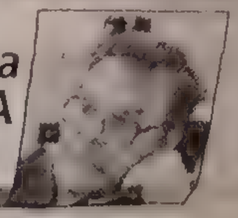
Петрова переложили на каталку и повезли из операционной. У выхода он поднял голову:

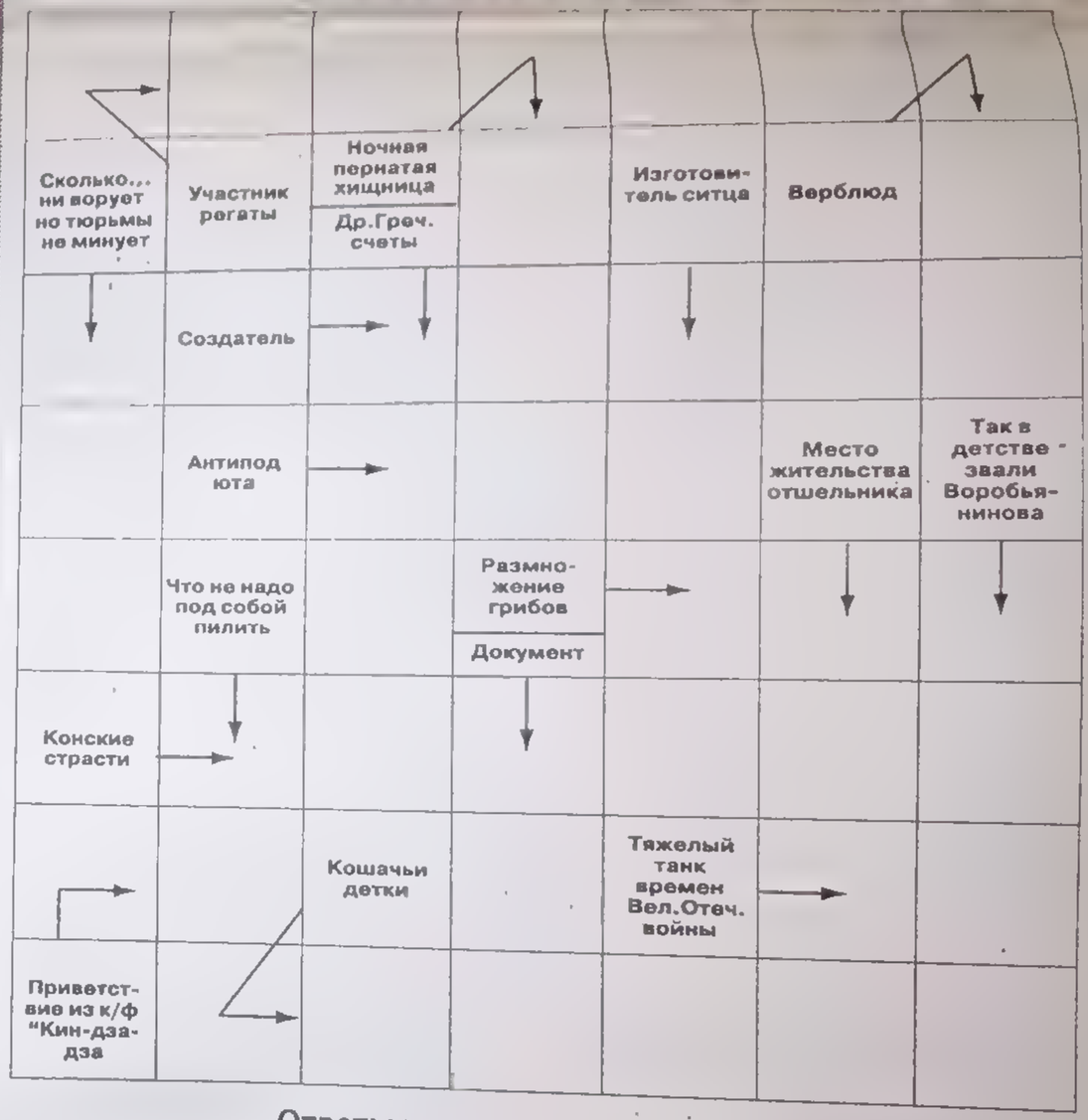
- Доктор, но я до сих пор ничего не чувствую. Никакой боли!

- Это, наверное, от радости. Радость - тоже неплохая анестезия, неплохо боль снимает.

Анатолий ЧУДИНОВ.
© "Айболит".

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА





Ответы на сканвордик из № 35

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Болеро. Чабан. Оазис. Диор. Ад. Толла. Ню. Нрав.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Один. Чай. Азот. Бирон.Ас. РАН.

Учредитель: Издательский Дом "Нижегородская пресса"
Генеральный директор Г. В. Гундарин
Телефон 32-78-14;
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

"Такое здоровье" №36(145), 6 сентября 2000г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА

E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 21.12.1999 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-1455
Подписано к печати 5 сентября 2000 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП "Нижполиграф".
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 25193. Заказ № 11760
Цена в розницу договорная
Подписной индекс
51309

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЧЕРПАЙ ПОЛНОЙ ЛОЖКОЙ:
ДВЕ ГАЗЕТЫ ПРО ЗДОРОВЬЕ ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Живите долго!
Это газету и книжки читает Понедельник
№38(147)

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Доктор, у меня в ушах растет картошка.

- Хм, действительно... довольно странно.

- И я думаю странно, ведь я сажал редиску.

***

- Доктор, каждое утро, после того как я встану, у меня целый час кружится голова.

- Вставайте на 60 минут позднее.

Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ

ЗАПАСЛАСЬ ТРАВАМИ. ПОДЕЛЮСЬ С ВАМИ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Я - ваш постоянный читатель и распространитель газеты и сведений из нее среди знакомых. В газете «Твое здоровье» была опубликована моя «Ода каше», за что благодарю.

Закончилось лето. Теперь появится больше времени для лечения, особенно травами. О них я знаю много, запаслась ими на даче, в лесу. Могу помочь травами и советами по траволечению, даже рецептами (сборами) наших бабушек, т к моя бабушка была травницей. Кроме того, у меня много литературы по траволечению, в т ч. и дореволюционной. Я проработала всю жизнь библиотекарем, поэтому веду картотеку опубликованного в ваших газетах - «Твое здоровье», «Сам себе лекарь», «Вопросы и ответы», так что могу подсказать нуждающимся, что и где искать.

Галина Александровна ЦВЕТОВА,
Н.Новгород,
дом.тел. 67-00-57 (в будни звонить днем).

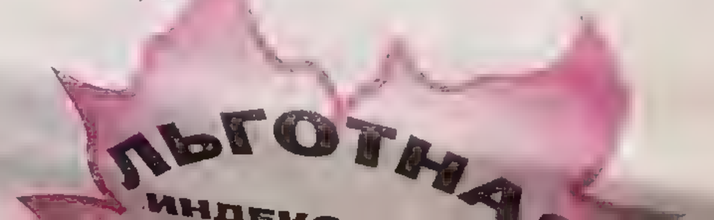
От редакции: Будем рады печатать сведения о книжных новинках в области самооздоровления.

АПТЕКА

ИНФОРМАЦИЮ ДАЮТ ВРАЧИ

Хотелось бы узнать о препа-

язвах делают аппликации с дери-
натом - 3-4 раза в день с одновре-



- Вставайте на 60 минут позднее.

АПТЕКА

ИНФОРМАЦИЮ ДАЮТ ВРАЧИ

Хотелось бы узнать о препаратах деринат и мирамистин.
О.ГАВРИЛОВА, г.Саратов.

Друзья, у нас в редакции, конечно, куча лечебных справочников, в том числе и «Энциклопедия лекарств». Но мы считаем, информацию о лекарствах, их применении, дозах, свойствах вам должны дать врачи. Мы же сообщим самые общие сведения.

Деринат - это лекарственный раствор для наружного применения и для инъекций. О том, как он применяется для инъекций в кардиологической, гинекологической, онкологической и др. практике, мы писать не будем. Назначать его - дело врача, он и расскажет подробности.

Для наружного применения деринат применяют для профилактики ОРВИ. Капают 2-4 раза в день по 2-3 капли. Для лечения ОРВИ дозу увеличивают. Можно раствором 4-6 раз в день полоскать полость рта.

При хронических воспалительных гинекологических заболеваниях в вагину вводят тампоны, смоченные в растворе дерината. Делают микроклизмы по 10-40 мл в прямую кишку, курс 4-10 дней.

При ожогах, ранах, трофических язвах делают аппликации с дератом - 3-4 раза в день с одновременным закапыванием в нос.

Мирамистин - препарат антисептического действия. Его применяют против микроорганизмов и бактерий, а также вирусов и грибов. Он стимулирует иммунитет, ускоряет процесс заживления ран.

Поэтому его применяют в хирургии, при ожогах, в гинекологии как противовоспалительное средство, в урологии для экстренной профилактики заболеваний, передающихся половым путем, в стоматологии - для гигиенической обработки протезов, в ЛОР-практике - для лечения отитов, тонзиллитов и т.д., а также для борьбы с грибковыми поражениями кожи.

Рассказывать подробно о том, как пользоваться лекарством, нереально и небезопасно: при применении следует соблюдать меры предосторожности, например, надо постараться, чтоб препарат не попал случайно в глаза.

Но еще раз повторим: по совету родных и знакомых, по рецептам соседей и приятелей лечиться не следует. Только врач рецепт выписывает, он и отвечает за назначение, учитывая все ваши дополнительные болячки и противопоказания.

ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО

БАБУШКИН РЕЦЕПТ

Трудно было выбрать лучшее письмо предыдущего номера: читатели постарались и прислали нам много хороших рецептов и предложений. Посовещавшись, мы решили присудить приз **Зое Алексеевне Аржановой** из р.п.Вача Нижегородской области за ее заметку «Желтковое масло от ожогов». Это один из тех старинных советов, что народная память хранит десятилетиями.

Ждите наш традиционный [illegible] рублей - за ваш «бабуш-

УЛЫБНЕМСЯ

Нам хочется больше узнать о половом сношении: как, где, когда и с кем нужно его проводить?

* * *

Так как к умным я не отношусь, решил обратиться в «Здоровье».

* * *

Я плаваю в половом вопросе по верхам, так как знаний в институте не получил.

* * *

Я заболел, ушел в свои болезни целиком, даже перестал платить взносы.

* * *

Пишу свое горе с большим удовольствием.

Из писем в редакцию. Doctor.ru

язвах делают аппликации с дератом - 3-4 раза в день с одновременным закапыванием в нос.

Мирамистин - препарат антисептического действия. Его применяют против микроорганизмов и бактерий, а также вирусов и грибов. Он стимулирует иммунитет, ускоряет процесс заживления ран.

Поэтому его применяют в хирургии, при ожогах, в гинекологии как противовоспалительное средство, в урологии для экстренной профилактики заболеваний, передающихся половым путем, в стоматологии - для гигиенической обработки протезов, в ЛОР-практике - для лечения отитов, тонзиллитов и т.д., а также для борьбы с грибковыми поражениями кожи.

Рассказывать подробно о том, как пользоваться лекарством, нереально и небезопасно: при применении следует соблюдать меры предосторожности, например, надо постараться, чтоб препарат не попал случайно в глаза.

Но еще раз повторим: по совету родных и знакомых, по рецептам соседей и приятелей лечиться не следует. Только врач рецепт выписывает, он и отвечает за назначение, учитывая все ваши дополнительные болячки и противопоказания.

опубликована моя «Ода каше», за что благодарю.

Закончилось лето. Теперь появится больше времени для лечения, особенно травами. О них я знаю много, запаслась ими на

ка была травницей. Кроме того, у меня много литературы по траволечению, в т.ч. и дореволюционной. Я проработала всю жизнь библиотекарем, поэтому веду картотеку опубликованного в ваших газетах - «Твое здоро-

винках в области [illegible] ления.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ СЕНТЯБРЯ

21, четверг - с 17.00 до 19.00

23, суббота - с 17.00 до 19.00

28, четверг - с 7.00 до 9.00

"Твое здоровье"
№ 38, 21 сентября 2000 года

ПЕРЕПИСКА

ВОПРОС – ОТВЕТ

ШОВ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА

Два года назад мне сделали кесарево сечение: врачи боялись родовых травм, т.к. ребенок был очень крупный и головка могла не пройти через кости малого таза. Слава Богу, родилась замечательная дочка, все хорошо. Одно меня сильно огорчает: на животе остался страшный, просто ужасный шов. Как посмотрю - даже плакать хочется. Неужели это на всю жизнь? А вот у соседки моей тоже кесарево было, так у нее шрамик не больше 5 см, словно карандашом провели.

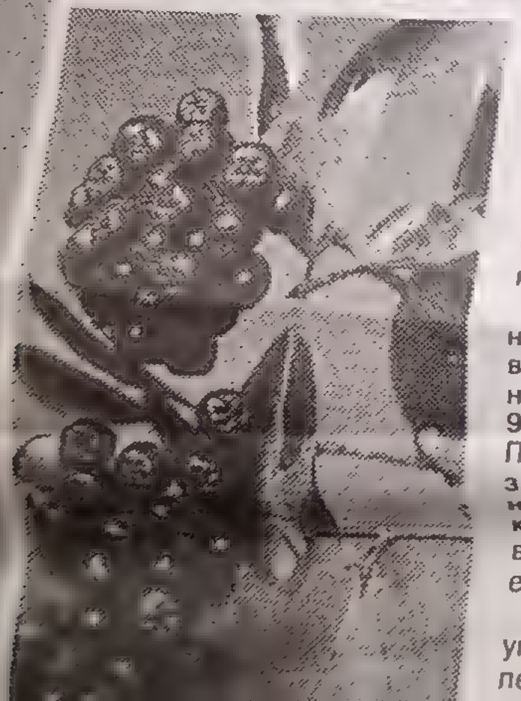
Скажите, пожалуйста, есть ли в Нижнем Новгороде специалисты, которые могли бы исправить мой шов?

М.О., пос.Вознесенское.

- Вам нужно обратиться к пластическим хирургам. Консультацию пластического хирурга можно получить в ОКБ им.Семашко (тел. 36-35-36), Центральной бассейновой больнице (тел. 31-39-68), в клинике "Анастасия" (тел. 48-80-74).

Я ДЕЛАЮ ТАК...

ИЛЬ УРИНА, ИЛЬ РЯБИНА



Я прочитала заметку в газете "Твое здоровье" за № 32 от 10 августа с.г. "Замучил метеоризм".

Думаю, что я помогу избавиться от этого недуга. Попробуйте пить свою мочу. Лучше почитать книгу, есть такая тоненькая брошюрка "Уринотерапия".

Если не найдете книжку, то начинайте так. (Лучше, если вы возьмете отпуск на работе.) Нужно голодать. В книге написано - 9 дней. Но я только 4 дня смогла. После голодания моча не имеет запаха и цвета. Целый месяц нужно пить всю мочу круглые сутки. Запивать только холодной водой. Таблетки и уколы с приемом мочи не совместимы.

Кушать можно все, но не злоупотреблять пищей с уксусом и перцем. Если не сможете при-

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ИСЧЕЗЛА "ЖЕНСКАЯ" ПРОБЛЕМА

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье"! Два года назад я купила шутя вашу газету. Прочитала один номер - и вот навеки ваша почитательница. Выписываю все три ваши издания. Большое вам спасибо за ваш труд.

А пишу по поводу письма К.В. из Володарского района из № 32 за 10 августа. Она рассказывает о проблеме своей дочери. Я могу ей дать совет, потому что все это испытала на себе. Дочери этой женщины нужно пить настой корней девясила большого

Я пила его как воду (когда захочу пить). Кипятила воду - примерно 0,5 л, туда бросала небольшую горсть сухих корней девясила. Минут пять смесь кипела на медленном огне и немного стояла под крышкой. Пила настой холодным и горячим. У этого растения действительно большая сила. После этого я не знала проблем с бронхитом, одышкой и суставами. При этом исчезла проблема "по-женски".

Н.И.СИЗОВА, г.Балахна.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Здравствуйте! Разрешите обратиться с вопросом. В вашей газете "Твое здоровье", которую я с интересом читаю, не раз упоминалось имя известного долгожителя Азербайджана, самого старого человека бывшего СССР - 168-летнего Ширали Муслимова. Хотелось бы узнать мнение спе-

ФОТОКОНКУРС "ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ"

И МЕНЯ НАУЧИ!

Это два брата - Айрат (1 год) и Азат (4 года) Мухамеджановы из с.М.Рыбушкино Краснооктябрьского района Нижегородской области. Азат чистит зубы, а Айрат его (как бы) просит: "И меня научи. Я тоже хочу, чтоб у меня были крепкие,здоровые зубки".

ВЫ СПРАШИВАЛИ?

НА СТО ГРАММОВ ПРОДУКТА...

Уважаемая редакция! Я стараюсь вести здоровый образ жизни, придерживаюсь диеты. Не могли бы вы опубликовать таблицу калорийности продуктов. Я, к сожалению, нигде не могу ее найти, а производители продуктов не всегда указывают количество калорий.

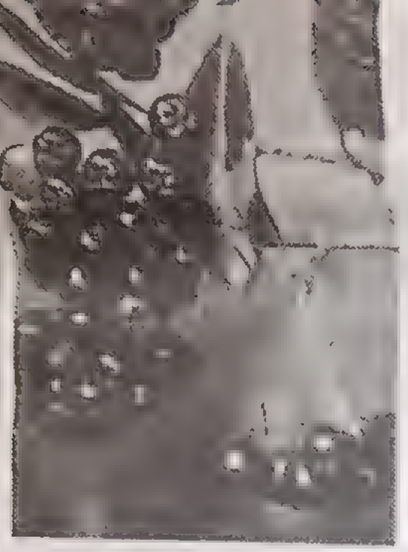
Заранее спасибо.

Д.С.Ф., Н.Новгород.

Таблица калорийности на 100 г

Хлеб из ржаной муки	190
Хлеб из пшеничной муки	226
Крупа	320-350
Масло сливочное	748
Масло крестьянское	661
Масло топленое	887
Масло растительное	899
Молоко	58

Фрукты	60-30
Абрикосы сушеные	278
Изюм	276
Чернослив	264
Виноград	69
Ягоды	40
Грибы свежие	25
Грибы сухие	



Если не найдете книжку, то начинайте так. (Лучше, если вы возьмете отпуск на работе.) Нужно голодать. В книге написано - 9 дней. Но я только 4 дня смогла. После голодания моча не имеет запаха и цвета. Целый месяц нужно пить всю мочу круглые сутки. Запивать только холодной водой. Таблетки и уколы с приемом мочи не совместимы.

Кушать можно все, но не злоупотреблять пищей с уксусом и перцем. Если не сможете принимать мочу, ешьте рябину черную и красную, яблоки, капусту, свеклу, морковь.

Помоги вам Бог

Нина,
г.Семенов
Нижегородской обл.

СТИЛЬ ЖИЗНИ

Здравствуйте! Разрешите обратиться с вопросом. В вашей газете "Твое здоровье", которую я с интересом читаю, не раз упоминалось имя известного долгожителя Азербайджана, самого старого человека бывшего СССР - 168-летнего Ширали Муслимова. Хотелось бы узнать мнение специалиста - что способствовало столь долгой жизни? Благоприятный климат местности, где он проживал, или особый для данного района рацион питания? Или целый комплекс каких-то факторов?

В.О.ЗАЙЦЕВ,
г.Ярославль.

В ГОРЫ, НА ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ, К ОТАРЕ...

Мнение специалистов относительно долгожителей таково. Среди факторов, влияющих на продолжительность жизни, на первом месте стоит **наследственность**. Если в роду все жили более 100 лет, есть вероятность, что при прочих благоприятных условиях и вы минуете этот рубеж.

Правда, жителям больших городов все реже удается достичь суперпреклонного возраста. Даже если человек ведет здоровый образ жизни, все равно он не может исключить второй фактор риска - **плохую экологическую обстановку**. Опасность не столько в выбросах заводов, сколько в автомобильной загазованности. Если человек постоянно дышит отравленным воздухом, его жизненный путь значительно укорачивается.

На третьем месте - **фактор питания**. Наша пища чересчур рафинированная, а часто и не натуральная. Консерванты, красители, коптильные вещества, обилие соли и сахара отнюдь не способствуют долгожительству.

Четвертый фактор - **психоэмоциональная среда**. Как умеет человек справляется со стрессами, находится ли он в обстановке конфликтов, часто ли его навещают несчастья и как он на них реагирует, чрезвычайно важно для здоровья.

Вредные условия производства, курение, наследственные заболевания, слабая сопротивляемость организма (иммунитет) инфекциям, нервные перегрузки - это дополнительные неблагоприятные факторы, напрямую влияющие на продолжительность жизни.

Вот и я хочу узнать, что способствовало столь долгой жизни. Может, вы нам расскажете, а мы вам подскажем. Присылайте ваши письма, мы ждем.

Д.С.Ф.,
Н.Новгород.

Таблица калорийности на 100 г

Хлеб из ржаной муки	190
Хлеб из пшеничной муки	226
Крупа	303
Масло сливочное	748
Масло крестьянское	661
Масло топленое	887
Масло растительное	899
Молоко	58
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущенное	162
Молоко сгущенное с сахаром	315
Сливки 10% жирности	118
Сливки 20% жирности	205
Сметана 10%	116
Сметана 40%	382
Творог жирный	226
Творог нежирный	86
Сырки и масса творожные	340
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30
Йогурт 1,5%	51
Ряженка 6%	85
Сыр	350 380
Брынза	260
Сыр плавленый	340
Майонез	627
Яйца	157
Фасоль	309
Бобы	58
Горох	72
Картофель	83
Капуста, баклажаны, кабачки, перец	28
Лук	43
Морковь	33
Огурцы	15
Редис	20
Свекла	48
Томаты	19
Арбуз, дыня	38
Тыква	29
Абрикосы	49
Бананы	91

Фрукты	60-30
Абрикосы сушеные	278
Изюм	295
Черносливы	264
Инжир сушеный	69
Яблоки	40
Грибы свежие	25
Грибы сушеные	309
Орехи	704
Сахар	374
Мед	308
Телятина	143
Баранина	303
Говядина	135
Говяжий фарш	118
Свинина без сала	123
Окорок	361
Гусь	364
Курица	144
Сардельки	277
Колбаса	314
Копченая колбаса	507
Паштет печен	314
Ветчина	282
Шпик	658
Камбала	72
Лактус	131
Сельдь	222
Треска	83
Скумбрия	183
Копченая рыба	238
Маргарин	761
Топленое сало	947
Шампанское	85
Вино сухое	47
Пиво	100
Портвейн	74
Водка	55
Яблочный сок	38
Кофе без молока и сахара	0
Морковный сок	38
Лимонад	53

БЫВАЕТ И ТАК

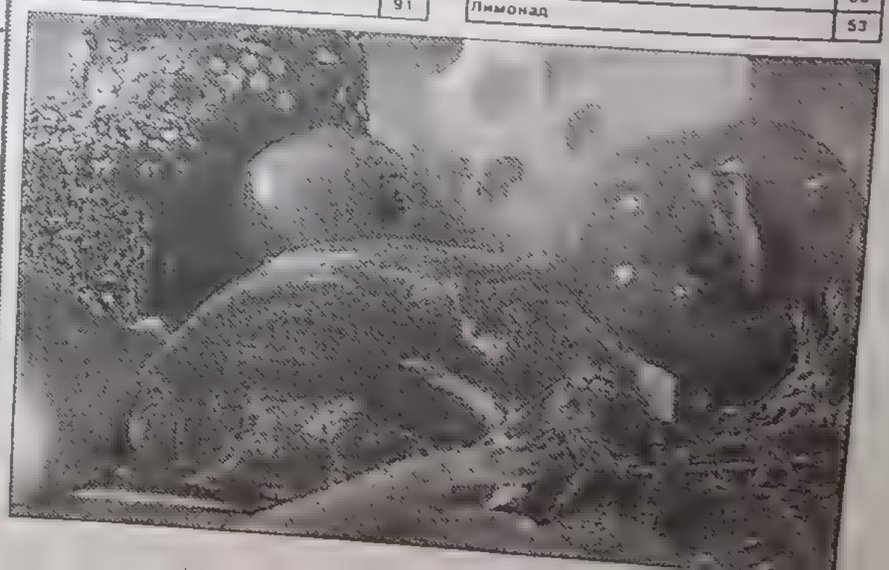
ПАДУЧАЯ "БОИТСЯ" ЧЕРНОЙ ТКАНИ

Сейчас мне 76 лет. А было это в 1933 году. Тогда я была еще совсем ребенком. У мамы была эпилепсия, припадки случались часто. Она падала, где прихватит - на базаре, в магазине, поэтому всегда брала меня с собой. Однажды она лежала дома на полу без сознания. В это время зашел нищий. У старичка был настолько жалкий вид, что я отдала ему весь наш хлеб. Он поинтересовался, что с мамой. Я объяснила как могла. Увидев на кровати черное шерстяное одеяло, дед посоветовал: как начнется очередной приступ, накрыть ее этим одеялом, но только чтобы мать об этом не знала. Не помню, сколько раз мне пришлось воспользоваться его советом, но он возымел действие. В конце 1934 - начале 1935 года мать уже была здорова.

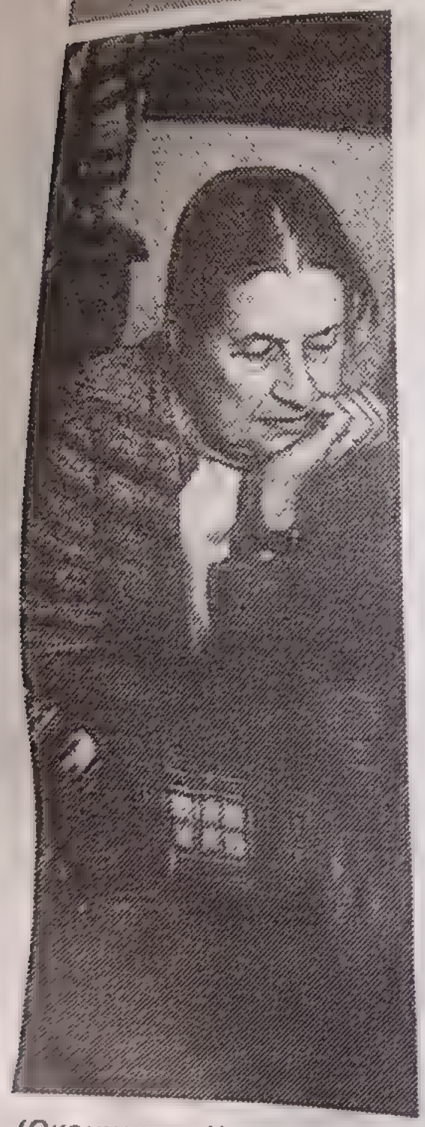
Позже я часто задумывалась: может, дед еще и нашептал чего, а я тогда и не заметила? Но ведь он к матери не подходил и одеяло не трогал. Значит, черная ткань действительно лечит.

Р.ПАВЛОВА,
г.Пинск Брестской обл.

© "Айболит".



"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№ 38, 21 сентября 2000 года



ОБЪЕДИНЯЙСЯ С ВРАЧОМ, А НЕ С БОЛЕЗНЬЮ

На вопрос читательницы отвечает врач-стоматолог, заведующая кафедрой терапевтической стоматологии Нижегородской государственной медицинской академии Людмила Михайловна ЛУКИНЫХ.

(Окончание. Начало в № 37)

- Глоссалгия - это болезнь пожилых людей?

- Да, глоссалгией страдают в основном люди зрелого возраста. Правда, есть мнение, что глоссалгия помолодела. Я с этим не согласна. Страдают этим заболеванием женщины климактерического периода, пациенты, которые имеют психосоматические заболевания и психологические перегрузки, частые нервные стрессы. Это пациенты с эндокринными заболеваниями, хроническими механическими [illegible] слизистой полости [illegible] травмами коронки, [illegible] съемными пластиночными протезами). При вегетососудистых нарушениях, психосоматических перегрузках, стрессах, порог чувствительности слизистой изменяется не в лучшую сторону. Любое механическое трение, например, жесткого пищевого куска, приводит к травме слизистой, следствием которой является дискомфорт. Пациент начинает неадекватно воспринимать обычную пищу обычной температуры, перестает чувствовать ее вкус.

- Значит, чтобы вылечить это сложное заболевание, нужно попасть к хорошему специалисту?

- Это всегда важно, хотя глоссалгия - не столь редкое заболевание, врачи умеют ее лечить. Не менее важно другое - отношение самого пациента к своему недугу. В XVIII веке сирийский врач Абуль Фараджи, обращаясь к больному, высказал очень верную мысль:

Нас трое: ты, болезнь и я. Если ты будешь с болезнью, вас будет двое, я останусь один, и вы меня одолеете. Если ты будешь со мной, болезнь останется одна, и мы ее одолеем.

Так вот ваша читательница, которая написала полное отчаяния письмо, объединилась с болезнью. Случай нередкий. Это происходит в силу того, что у пациента превалирует депрессивное состояние.

- Возьмем идеальный случай. Врач прекрасный, пациент понимающий. Какое лечение ему предстоит?

- Пациенты с глоссалгией нуждаются в помощи не только стоматолога, но и эндокринолога, гастроэнтеролога и психотерапевта, т.к. многие страдают канцерофобией, считая, что у них рак. С такими больными нужно много разговаривать, переубеждать.

Пациент должен быть помощником врача, а для этого он обязан знать, какой препарат и для чего ему назначается. Широко используются сосудистые препараты для восстановления кровообращения. Раньше назначали ноотропил и никотиновую кислоту. Сегодня есть новые, более эффективные препараты - стугерон, циннаризин, кавинтон, трентал, танакан. Самый дорогой - танакан, но он в данном случае и даст самый лучший результат. Потому что он не только заставит работать сосуды, но и устранит сухость во рту, подействует как седативный препарат и транквилизатор. Употреблять его очень удобно, т.к. танакан добавляется в любой напиток, улучшая его вкус.

Но препаратов, даже самых распрекрасных, здесь недостаточно. Необходим массаж шеи, спины, головы (опять-таки для восстановления кровообращения), очищение организма. Сауна, простые известные препараты - активированный уголь, полифепан, витаминотерапия (Женщинам надо особое внимание обратить на это. Именно они с годами очень много теряют макро- и микроэлементов, дефицит накапливается и может привести к очень неприятным последствиям). А начинать лечение всегда нужно с санации полости рта и профессиональной гигиены полости рта, чтобы пациент ощутил чувство гладкости зубов и свежее дыхание.

- Народные методы при глоссалгии помогают?

- Глоссалгию очень успешно лечат древними методами. Например, применяют гирудотерапию (пиявки). Пиявки ставятся либо на биологически активные точки, либо на больные места.

Из современных средств - озонотерапия, нейростимуляция, блокады. Словом, возможностей эффективно помочь пациенту очень много. Главное, повторяю, правильно определить и устранить этиологию болезни.

Беседовала И.ЦАРЕВА.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

ГОРЬКО! ГОРЬКО?

ГОРЕЧЬ во рту - неприятное ощущение горького привкуса, сходного со вкусом разжеванной полыни. Ощущение горечи во рту - не самостоятельное заболевание, а признак, обычно появляющийся при воспалительных заболеваниях печени, желчных путей, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы. Горечь обусловлена раздражением вкусовых рецепторов языка желчью, забрасываемой в просвет желудка и пищевода.

В научной медицине борьба с горечью рассматривается не как самоцель, а как часть комплексного лечения заболеваний, ее вызвавших, - хронического холецистита, гепатита, дуоденита, панкреатита. Для уменьшения горечи могут быть использованы различные ароматизированные воды, предназначенные для полоскания рта (зубной эликсир, мятная настойка).

В народной медицине для устранения горечи используют водные или спиртовые вытяжки трав, содержащих эфирные компоненты.

Можно рекомендовать такой рецепт сбора: листья мяты перечной - 3 части, травы мелиссы лекарственной, травы чебреца, травы иссопа - по 2 части, травы руты, травы душицы - по 1 части. 2 столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка. Настоять в течение 2 часов при комнатной температуре. Полоскать рот при ощущении горечи.

© "АиФ-здоровье".

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ЗАБУДЬ

раствор марганца только пересушивают кожу. К сожалению, среди на-

рического периода, пациенты которые имеют психосоматические заболевания и психологические перегрузки, частые нервные стрессы. Это пациенты с эндокринными заболеваниями, хроническими механическими травмами слизистой полости рта (острыми краями коронки, зуба, пломбы, съемными пластинками, ортодонтическими аппаратами). Если ты будешь с болезнью, вас будет двое, а останусь один, и вы меня одолеете. Если ты будешь со мной, болезнь останется одна, и мы ее одолеем.

Так вот ваша читательница, очень верную мысль:

Нас трое: ты, болезнь и я.

точки, либо на больные места.

Из современных средств - озонотерапия, нейростимуляция, блокады. Словом, возможностей эффективно помочь пациенту очень много. Главное, повторяю, правильно определить и устранить этиологию болезни.

Беседовала И.ЦАРЕВА.

Кипятка. Настоять в течение 2 часов при комнатной температуре. Полоскать рот при ощущении горечи.

© "АиФ-здоровье".

МЛПУ "Женская консультация № 5"

Новые методики лечения женских заболеваний

Тел.: 41-46-20, 41-34-68, 43-05-87.

Лиц. 382829 выд.5.02.98 г. ЕМЛАК.

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ЗАБУДЬ ПРО ШОКОЛАД И МЫЛО

Врач сказала, что у меня болезнь - крауроз. Напишите, пожалуйста, что это за заболевание и как оно лечится.

Марина Н., Арзамасский р-н.

На вопрос отвечает врач-гинеколог МЛПУ "Женская консультация № 5" г.Н.Новгорода Ирина Владимировна ГОРЬКОВА.

- Крауроз возникает чаще у женщин климактерического возраста и связан с недостатком женских половых гормонов. Болезнь сопровождается повышенной сухостью и истончением кожи и слизистой оболочки наружных половых органов. Слизистая истончается настолько, что становится похожа на пергаментную бумагу. Малейшего трения становится достаточно, чтобы возникли трещины и язвы. Предрасположены к краурозу женщины с сухой, тонкой, чувствительной кожей. Именно у них чаще всего и возникают очень неприятные симптомы крауроза: зуд и жжение в области наружных половых органов, причем зуд усиливается в ночное время.

- Что провоцирует начало заболевания?

- Пусковым механизмом может стать, например, сильный нервный стресс. Появившиеся неприятные ощущения обычно сразу заставляют женщину обратиться к врачу-гинекологу.

- И врач сразу поставит диагноз или потребуется сдавать многочисленные анализы?

- Конечно же, после осмотра врач назначает обследование. Обязательно берется мазок на бактериальную флору из влагалища, а при необходимости проводится более углубленное обследование на инфекции, передающиеся половым путем. Дело в том, что атрофичная, истонченная слизистая вульвы становится беззащитной перед любой инфекцией, и довольно много случаев, когда крауроз сопровождается наличием патогенных микроорганизмов.

Всем женщинам с жалобами на зуд вульвы (даже без проявлений крауроза) назначается обследование на сахар в крови. Обязательной является и вульвоскопия - осмотр кожи и слизистой вульвы с помощью специального оптического прибора, кольпоскопа. Это позволяет более точно оценить состояние кожи и слизистых, определить степень развития дистрофических процессов. При необходимости берется мазок на цитологию, то есть на клеточный состав с определенных участков наружных половых органов. Только после обследования можно поставить диагноз и назначить лечение.

- Насколько легко лечится это заболевание?

- К сожалению, как и любое другое хроническое заболевание, крауроз нелегко поддается лечению. Полного излечения добиться не удастся, это не в наших силах. В наших силах снять остроту проявлений болезни, избавить женщину от тяжелого, мучительного зуда, а если зуда она не чувствует, научить ее, как предотвратить его возможное появление.

- Вот этот момент , наверное, заинтересует и тех женщин, кому никогда не ставили диагноз "крауроз", но которые в силу каких-то причин боятся его появления. Например, дамы с сухой, чувствительной кожей накануне менопаузы.

- Пусть никого не удивит обыденность, многие сказали бы- банальность совета врача. Очень существенную роль в развитии крауроза играет нерациональное питание. Злоупотребляющие "сладеньким" и "солененьким" имеют гораздо больше шансов получить крауроз, чем те, кто предпочитает простую здоровую пищу. Если диагноз "крауроз" вам уже поставили, на первых порах придется и совсем исключить из своего рациона сладости и соления, а потом ограничивать себя в таких продуктах. Анализ крови на сахар мы берем натощак, и даже у закоренелых сладкоежек он может быть нормальным. Но стоит вволю поесть варенья или шоколада, содержание сахара в крови повышается, и зуд возобновляется. "Сладкая кровь" - все равно что соль на рану!

Не менее важно знать и соблюдать правила гигиены наружных половых органов. Ни в коем случае нельзя при туалете наружных половых органов пользоваться никаким мылом, даже детским. Достаточно обычной кипяченой воды, а мыло или раствор марганца только пересушивают кожу. К сожалению, среди наших женщин бытует мнение, что лучше всего в этих целях применять хозяйственное мыло. Милые женщины, оно вообще для туалета непригодно, им можно только стирать белье!

- А травы - наши универсальные лекари? Ромашка, календула?

- Я бы посоветовала ограничиться кипяченой водой. Ромашка, календула тоже слегка подсушивают кожу, а этого в данном случае не нужно делать. Диета и правильный туалет - очень часто только этих мероприятий бывает достаточно для значительного улучшения самочувствия больной, для снятия остроты процесса.

- Можно ли применять наружно масло? Облепиховое например?

- Этого делать тоже не надо, потому что масло может подпитать измененные клетки и результат будет обратным желаемому.

- А какое специальное лечение назначается?

- Если при обследовании у женщины выявлены какие-либо инфекции или другие заболевания (сахарный диабет например), то ей назначается соответствующее лечение. При отсутствии серьезных основных заболеваний и при отсутствии противопоказаний широко применяется лазерная терапия в комплексе с гормональными мазями. Иногда назначается заместительная гормональная терапия. Подбор препаратов - дело сугубо индивидуальное. Лучше всего доверить выбор лекарства врачу-гинекологу.

- Врача, насколько я понимаю, придется навещать довольно часто.

- Да, все больные с краурозом вульвы подлежат диспансеризации, т. е. специальному учету. Осматривать таких пациенток надо один раз в три месяца, с обязательной вульвоскопией.

- А если уже ничего не беспокоит?

- Даже в этом случае. Крауроз опасен осложнениями, а это уже потребует госпитализации и более углубленного обследования и лечения. Поэтому, кстати, врачи-гинекологи постоянно говорят и о необходимости регулярных профилактических осмотров. Они должны стать нормой жизни для каждой женщины, не говоря уже о пациентках с краурозом вульвы. Заболевание это в последнее время очень распространено.

И. ИВАНОВА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 38, 21 сентября 2000 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

БОРОДАВКИ БОЯТСЯ НОВОКАИНА

Я ДЕЛАЮ ТАК

Хочу поделиться рецептом выведения бородавок. Этим методом моя дочь избавилась от бородавок не только сама, но и помогла моему внуку, многим знакомым. В ответ слышала только слова благодарности.

У дочери бородавки были на пальцах рук и на ногах, а у внука этой напасти было видимо-невидимо. Перепробовали массу народных рецептов, но тщетно. А после применения этого лечения все как рукой сняло.

Итак, понадобится раствор новокаина 2% или 0,5%, шприц с тоненькой иглой. Выбрать самую крупную бородавку (если она не единична) и обколоть ее с трех сторон новокаином. Ввести раствор с избытком, чтобы он вытекал из под иглы. Иглу стараться вводить поглубже под корень бородавки. В медицине этот метод называется новокаиновая блокада. Сделать нужно 6 процедур, 1 раз в день. Но обычно после третьего раза все проходит, и дальнейшего лечения не требуется. Кроме бородавки, которую обкалывают, пропадают дочерние. А для сведения других повторяют способ. У внука после обкалывания одной бородавки на пальце левой руки исчезли бесследно бородавки на правой руке и ногах, так что дальнейшего лечения не понадобилось

Но этот способ преемлем к тем, у кого нет аллергии на новокаин. И еще: не экспериментируйте сами, попросите делать обкалывания медработника.

Другим способом избавился от бородавок мой сын. Нужно взять кусочек украденного мяса, именно украденного! Натереть им бородавки и кусочек мяса закопать в навоз. Мясо сгниет, бородавки пропадут.

Все, желаю всем здоровья, счастья.

С уважением А.А.СИЗОВА, с.Вад Нижегородской обл.

ПОПЛАЧЬ - ПОЛЕГЧАЕТ

ПОПРОБУЙ

Этот материал прислала нам Любовь Афанасьевна Карагужева из Кургана. Она готова была помочь всем желающим, рассылая эту методику, но дело оказалось по нынешним временам накладное: ксерокопирование да и конверт стоят денег. Поэтому она решила прибегнуть к помощи газет, за что мы ее бесконечно благодарим.

На всякий случай еще раз даем адрес Л.А.Карагужевой: 640000, Курган, а/я 2215. Она на себе испытала этот метод.

Интервью с автором лечебной методики рыдающего дыхания - доцентом Петербургского технического университета Юрием ВИЛУНАСОМ.

- "Прижало" меня в 40 лет: оказался на больничной койке в предынфарктном состоянии. Понял, что лекарства не помогают, и вот в момент сильнейшей

щитный механизм естественной саморегуляции, заложенный природой в организме каждого из нас.

Однако дело совсем не в слезах, а в том дыхании, которое при этом появляется.

"Рыдающее дыхание" приводит в норму соотношение между кислородом и углекислым газом в организме.

1. Представьте себе, что вы плачете - тогда вдох делается как бы на всхлипывании: открываете рот и на вдохе произносите звук "а". При этом воздух остается как бы во рту, а не направляется в легкие. Вдох в целом довольно поверхностный и короткий (0,5 сек.).

2. После вдоха паузы нет, и вы сразу делаете продолжительный выдох, произнося при выдохе как бы про себя один из следующих звуков: "хооо", "фууу" или "фффф". Эти звуки подсказывают вам, какие группы

щего дыхания - от 1-2 минут до одного часа и более: все зависит от уровня напряжения вашего организма, от степени нарушенности физиологических процессов в данный момент, а следовательно, от того, как много кислорода требуется органам и мышцам.

Признаком прекращения потребности организма в "рыдающем дыхании" является сокращение продолжительности выдоха; как только выдох стал коротким (не более 0,5 сек.) - это сигнал прекратить рыдающее дыхание. Любая насильственная попытка продлить его немедленно даст обратные результаты, вызовет нарушение уже нормализованных физиологических процессов (признак такого нарушения - появление малейших неприятных ощущений).

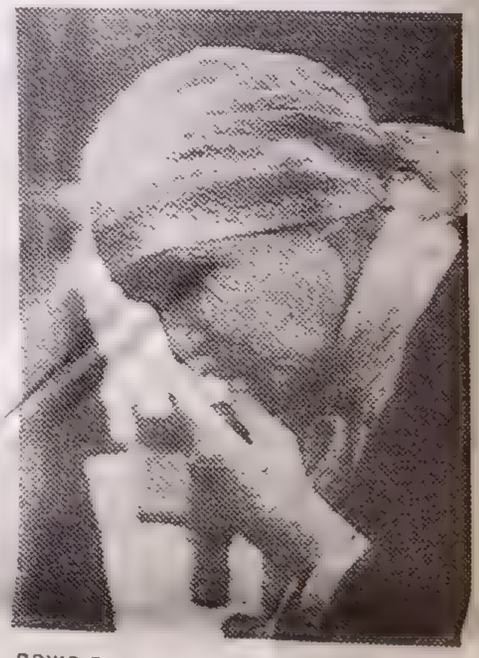
Порядок использования звуков "хооо", "фууу" и "фффф" таков: вы дышите вначале на один какой-либо звук, пока не почувствуете, что выдох становится коротким; тогда можно перейти на другой звук и т.д. Начинать можно с любого звука; можно

почти сразу почувствуете положительные изменения в состоянии.

Замечено, что у некоторых больных бронхиальной астмой и другими болезнями может появиться першение в горле при использовании звука "хооо". В таком случае не следует пользоваться этим звуком, а лучше звуками "фууу" и "фффф". Однако в процессе оздоровления организма они также смогут постепенно использовать и звук "хооо".

Необходимо обратить внимание на следующий немаловажный момент. **Впервые дни, когда больные органы только начинают нормализовывать работу, "рыдающим дыханием" следует пользоваться параллельно с разовым приемом лекарств.** В этом случае паузы между "возвратами" некоторых болезненных симптомов будут все удлиняться, а затем вы придете к полному отказу от любых лекарств.

Используя "рыдающее дыхание", вы сможете избавиться от ишемической болезни



даже сахарного диабета. Все это у меня было. У моих последователей, которые практикуют эту методику, полностью исчезли такие заболевания, как бронхиальная астма, боли в суставах, остеохондроз, нормализовалось

му она *решила прибегнуть к* помощи газет, за что мы ее бесконечно благодарим.

На всякий случай еще раз даем адрес Л.А.Карагужевой: *640000, Курган, а/я 2215. Она на себе испытала этот метод.*

Интервью с автором лечебной методики рыдающего дыхания - доцентом Петербургского технического университета Юрием ВИЛУНАСОМ.

- "Прижало" меня в 40 лет: оказался на больничной койке в предынфарктном состоянии. Понял, что лекарства не помогают, и вот в момент сильнейшей депрессии однажды заплакал. Гляжу - стало легче!

Потом опять возникла жалость к себе: жизнь проходит, времени мало, голова седая, сердечко "дохлое"... Заплакал, но без слез. И снова почувствовал прилив сил, энергии. Еще поплакал, но уже сознательно - опять полегчало!

Оказалось, главное не слезы, а дыхание, которое возникает при плаче!

- Может, научите правильно плакать?

- С удовольствием. Сначала немного теории. Плач - это за-

между кислородом и углекислым газом в организме.

1. Представьте себе, что вы плачете - тогда вдох делается как бы на всхлипывании: открываете рот и на вдохе произносите звук "а". При этом воздух остается как бы во рту, а не направляется в легкие. Вдох в целом довольно поверхностный и короткий (0,5 сек.).

2. *После вдоха паузы нет, и вы сразу делаете продолжительный выдох, произнося при выдохе как бы про себя один из следующих звуков: "хооо", "фууу" или "ффff". Эти звуки подсказывают вам, какие группы мышц дыхательных путей вы должны сейчас напрягать. Выдох делается как бы с усилием, воздух проходит под давлением. Продолжительность выдоха - от 2 до 10 сек.*

3. После выдоха наступает естественная пауза (1-2 сек.) - не делая ни вдоха, ни выдоха. Во время паузы можно сказать про себя: "раз машина" - это одна секунда или "раз машина, два машина" - это две секунды, и только после этого сделать снова короткий поверхностный вдох на всхлипывании.

Продолжительность рыдаю-

сигнал прекратить рыдающее дыхание. Любая насильственная попытка продлить его немедленно даст обратные результаты, вызовет нарушение уже нормализованных физиологических процессов (признак такого нарушения - появление малейших неприятных ощущений).

Порядок использования звуков "хооо", "фууу" и "ффff" таков: вы дышите вначале на один какой-либо звук, пока не почувствуете, что выдох становится коротким; тогда можно перейти на другой звук и т.д. Начинать можно с любого звука; можно дышать только одним каким-либо звуком, который сейчас для вас приятен. Когда "рыдающее дыхание" закончилось, вы переходите на обычное носовое дыхание. Однако через один-два часа проверьте, не появилась ли опять потребность у вашего организма в рыдающем дыхании (проверяется, как мы уже сказали, на продолжительный выдох на любой из трех звуков). Такие проверки с использованием "рыдающего дыхания" можно делать четыре-пять раз в день и даже чаще.

Если вы правильно используете "рыдающее дыхание",

ние на следующий немаловажный момент. ***Впервые дни, когда больные органы только начинают нормализовывать работу, "рыдающим дыханием" следует пользоваться параллельно с разовым приемом лекарств.*** В этом случае паузы между "возвратами" некоторых болезненных симптомов будут все удлиняться, а затем вы придете к полному отказу от любых лекарств.

Используя "рыдающее дыхание", вы сможете избавиться от ишемической болезни сердца, атеросклероза коронарных сосудов, гипертонической болезни и

даже сахарного диабета. Все это у меня было. У моих последователей, которые практикуют эту методику, полностью исчезли такие заболевания, как бронхиальная астма, боли в суставах, остеохондроз, нормализовались нервно-психическое состояние, сон. А у прекрасной половины человечества не возникает никаких проблем с женскими заболеваниями.

ОТКЛИК

ЖИВАЯ ВОДА

Здравствуйте, дорогая газета "Твое здоровье"!

Мне очень захотелось ответить и помочь подруге Эльвиры Васильевны Лемзяковой (письмо "Боль не покидает ее ни на минуту").

Действительно, бывают такие случаи, что после операций мучают боли, но избавиться от них можно. Она пишет, что была у народной целительницы, но та не могла снять ее боли. Значит, эта "целительница" не знает, как ее снять. А лечить таких людей с болями нужно "живой водой" и корнем жизни (женьшень). Пить "живую воду" по 0,5 стакана - 4 раза в день. В первый день - "мертвую воду", потом "живую" 4 дня, и так чередовать, пока не прекратятся боли. А корень жизни, дает силы и желание жить.

Еще хочу сделать приписку: если людям нужна помощь, пусть пишут свой адрес полностью. Иногда можно бы написать совет, но некоторые моменты не ясны, а через редакцию не уточнишь.

В.ИВАНОВА,
г.Бор.

От редакции. Хочется присоединиться к просьбе: пишите нам в письмах, можно ли публиковать ваш адрес.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

РАСТИ, КОСА, ДО ПОЯСА

Предлагаю средство, благодаря которому все желающие смогут похвастаться красивыми здоровыми волосами. И не надо будет делать новомодную пересадку.

Оно есть у каждого и бесплатно. Это наша родная урина. Конечно, кто брезгует, пусть покупает себе парик или выкидывает огромные деньги, иногда на ветер. Мой совет очень подойдет родившим женщинам и больным, прошедшим химиотерапию. У них особенно сильно (или совсем) выпадают волосы.

Втирайте в кожу головы свежую урину. Я это делала каждый день вечером по 10-15 минут. Можно потом волосы ополоснуть. Не бойтесь, пахнуть от вас не будет. Для особо занятых каждый раз перед еженедельным мытьем делать компресс (на голову, конечно) из старой мочи (она должна перед этим постоять дня 2-3 и приобрести неприятный запах). Вспомните, красота требует жертв. Хотя для меня это совсем не жертва.

Делайте все это почаще, не ленитесь. Чем чаще делаете, тем быстрее будет результат. Хоть каждый день. Здесь нет норм и ограничений. И перхоти не будет. Я испытала все это на себе и знакомых. Мои волосы раньше выпадали, ниже плеч не росли, секлись и ломались. Я втирала свежую урину каждый день. Через полгода меня увидела знакомая и не узнала. Спросила: "Что ты сделала со своими волосами?!" У меня никогда не было до этого такой толстой косы. Раньше волосы выпадали, не успев вырасти.

Другая моя знакомая втирала урину после курса химиотерапии. Она страшно лысела. Через некоторое время на голове появился ежик новых волос. По ее словам, у нее тоже никогда в жизни не было столько волос.

Попробуйте - не пожалеете.

Алена ИВАНОВА,
г.Муром Владимирской обл.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

СОЛЬ, САМОГОН И ТРАВЫ

Хочу дать совет, как **лечить бородавки**. У нас их было много в детстве, мы их лечили так: брали немного пшена или гороху и кружили ими бородавки и отдавали птицам, чтобы никто не видел. Да надо еще приговаривать молитву Богородице.

Еще насчет ожогов. Я делаю так: как бы не обожгла, беру соль и натираю обожженное место. Очень быстро заживает. Ведь мы мясо солим, чтоб оно не портилось!

Еще у меня недавно очень **заболела нога в щиколотке**. Я смочила марлю в самогоне и засыпала солью, привязала на ночь - к утру все прошло.

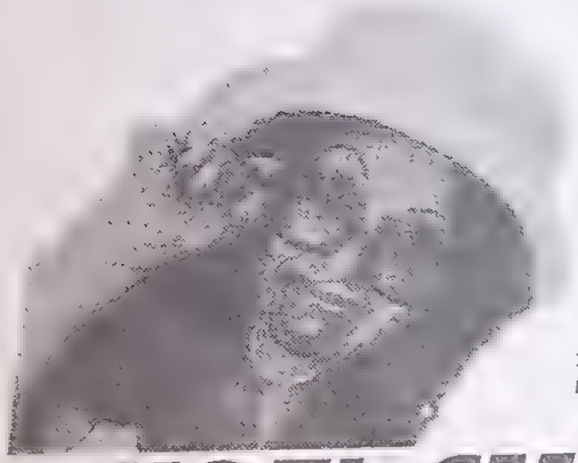
В 1983 году я сильно болела, у меня был **рак матки**. Конечно, меня лечили - и в нашей больнице, и в Москве целый год лечилась. Уже собралась умирать - приехала домой, ходить не могла. За мной ухаживала внучка. Вот приходит однажды ко мне женщина и говорит: это ты что, такая боевая, и не лечишься? Я, говорит, тебе нагоню самогона на травах. Я выпила ее настойку, 3 литра, и стала ходить. С той поры пью по 30 граммов по утрам, а таблетки я не пью, у меня их нет. Траву - крапива, мята, душица, зверобой, всего беру понемножку, по щепотке на 3-литровую банку. В следующую банку - крапиву, картофельный цвет и сирень.

Клавдия Алексеевна КУЗНЕЦОВА,
г.Арзамас.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№38, 21 сентября 2001

Здравствуйте, старики!

ПЯТЫЙ ТУР БУРИМЕ



От редакции. В.Ф.Вакин из Лукоянова подписывает свои письма просто - «дед», прозрачно намекая на свой возраст. Но биологический возраст - это одно, а состояние души - совсем другое! Браво, дорогой «дед»!

№ 2

Один нечестный человек
Поклялся мне в любви навек.
А стоило с ним согрешить,
Удрал другую так смешить.

И.К.АНДРИАНОВА, Н.Новгород.

От редакции. Восхищаемся вашей жизненной стойкостью! Другая бы истерику закатила...

КОЛЬ СМЕШИТЬ - ТАК РАССМЕШИТЬ!

Друзья, вы и сами уже заметили, что имена авторов буриме одни и те же фамилии встречаются практически в каждом номере. Так совершенно стихийно, без всяких призывов, сформировался «клуб любителей буриме». Все сегодняшние претенденты на победу в V туре - постоянные наши авторы.

Итак, читаем, оцениваем и смеемся.

№ 1

№ 3

Тот достоин осужденья,
кто боится согрешить,
Осторожничает очень,
чтоб людей не рассмешить.
Все с оглядкой, все с приглядкой -
это что за человек...
Полюбить его? Да ну-ка!
Лучше быть одной навек.

***

Коль смешить - так рассмешить,

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

АРХАРОВ

Архар - дикий горный баран, отличающийся осторожностью, смелостью и неустрашимостью перед самыми отвесными кручами. Одна из многочисленных «звериных» фамилий.

АРЦЫБАШЕВ

Русифицированная фамилия тюркского происхождения. В ее начальной основе лежит слово «голова», а полный смысл не совсем ясен.

АСАФЬЕВ

От народной формы крестильного имени Иосаф - Бог собрел (др.-евр.) - произошли также фамилии Асафов и Асадов.

АСТАФЬЕВ

От народных и уменьшительных форм крестильного имени Евстафий - устойчивый, основательный (греч.) - рождены также: Астафимов, Астафьев и Остафьев, Астахов, Асташев, Асташов и Осташов, Астапов и Остапов, Евстахов, Евтифиев.

АТЛАСОВ

Атлас - шелковая плотная ткань с лоском; в переносном смысле - удача. Недаром есть пословица: «Наш атлас не уйдет кутков и Лоскутов, Ряднов (рядно - грубый холст), Саржин, Сафьянов и др.

АФИНОВ

Услышав столь красивую фамилию, каждый из нас, должно быть, преисполняется удивлением и почтением: неужели речь идет о живом потомке выходца из столицы Греции?! Однако происхождение фамилии несколько иное. Она была выдумана для семинариста отцами-наставниками - как дань классической древности. При этом зачастую вспоминались географические названия, как реальные (Македония, Спарта и т.д.), так и баснословные (Гиперборейская страна, Кастальский ключ, Парнас и т.д.). Вот у русских священнослужителей и появились на свет Божий фамилии: Афинов, Галикарнасский, Геликонский, Гиперборейский, Кастальский, Коринфский, Лакедемонский, Македонский, Парнаский, Спартанский, Троянский, Эллинский.

АЧКАСОВ

Фамилия (и ее вариант - Очкасов) северная. Ачкас, Очкас у архангелогородцев - человек зоркий, наблюдательный: с таким прозвищем охотно брали в мореходы

АШЕУЛОВ

СТАРИКИ ТРЕБУЮТ НЕМНОГО

КОЛЬ СМЕШИТЬ - ТАК РАССМЕШИТЬ!

Друзья, мы с самого начала заметили, что среди авторов буриме одни и те же фамилии встречаются практически в каждом номере. Так совершенно стихийно, без всяких призывов, сформировался «клуб любителей буриме». Все сегодняшние претенденты на победу в V туре — постоянные наши авторы.

Итак, читаем, оцениваем и смеемся

№ 1

Трещит по швам текущий век,
А власть имущий человек
Спешит доверием грешить
И нас - доверивших - смешить.

В.Ф.ВАКИН,
г.Лукоянов.

Тот достоин осужденья,
кто боится согрешить,
Осторожничает очень,
чтоб людей не рассмешить.
Все с оглядкой, все с приглядкой -
это что за человек...
Полюбить его? Да ну-ка!
Лучше быть одной навек.

***

Коль смешить - так рассмешить,
Коль грешить - так согрешить,
Коль любить - так уж навек.
Вот девиз твой, человек!

Е.И.СИМАКОВА,
Н.Новгород.

От редакции. Коротко, ясно, понятно! Нам очень понравилось. А вам?

го происхождения. В ее начальной основе лежит слово «голова», а полный смысл не совсем ясен.

АСАФЬЕВ

От народной формы крестильного имени [illegible] собран (греч.) - про[illegible]

АСТАФЬЕВ

От народных и уменьшительных форм крестильного имени Евстафий - устойчивый, основательный (греч.) - рождены также: Астафимов, Астафьев и Остафьев, Астахов, Асташев, Асташов и Осташов, Астапов и Остапов, Евстахов, Евтифиев.

АТЛАСОВ

Атлас - шелковая плотная ткань с лоском; в переносном смысле - удача. Недаром есть пословица: «Наш атлас не уйдет от нас!» Такое прозвище, впоследствии ставшее фамилией, мог получить человек, который держит удачу в руках.

Существуют и другие фамилии, образованные от названия тканей: Бархатов, Веретин (верета - грубая ткань), Войлоков, Лос-

несколько иное. Она была выдумана для семинариста отцами-наставниками - как дань классической древности. При этом зачастую вспоминались географические названия, где родился (Македонец, Спартанец и т.д.) [illegible] и [illegible] (Ахейский, Ахиллесов, Гектор и т.д.). Могут быть [illegible] на свет [illegible] фамилии Афинов, Галикарнасский, Геликонский, Гиперборейский, Каледонский, Коринфский, Лакедемонский, Македонский, Парнасский, Спартанский, Троянский, Эллинский.

АЧКАСОВ

Фамилия (и ее вариант - Очкасов) северная. Ачкас, Очкас у архангелогородцев - человек зоркий, наблюдательный; с таким прозвищем охотно брали в мореходы.

АЩЕУЛОВ

От слова ащеул - зубоскал, насмешник, часто становившегося прозвищем. «Знай, ащеулка, свою улку, на нашу-то не хаживай!» - отваживали его те, кого он высмеивал.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ - В НИЗКОКАЛОРИЙНОЙ ДИЕТЕ

Сто лет назад средняя продолжительность человеческой жизни равнялась 49 годам. Сегодня она составляет около 76 лет, а в будущем может увеличиться в три раза. К такому мнению склоняются исследователи из Калифорнийского университета (США).

Чтобы прожить долго, считает доктор Рой Уолфорд, необходимо придерживаться низкокалорийной диеты. Еще в 1935 году было установлено, что животное, питавшееся малокалорийной пищей, живет намного дольше своих обычных собратьев. В 60-х годах лабораторные эксперименты доказали двукратное увеличение продолжительности жизни мышей, выросших на низкокалорийном корме. Тем же, кто не собирается отказываться от тортов, пирожных и сала, остается надеяться на достижения генетиков. В случае успешных результатов в скором времени можно ожидать появления лекарств, продлевающих жизнь человека до 200, а то и 300 лет.

©«АиФ-Новости».

ЛЮБОВЬ - НЕ ВЗДОХИ НА СКАМЕЙКЕ

Рождение романтического и возвышенного чувства - любви - это результат биохимических процессов в мозге, считает американский антрополог Хелен Фишер. Изучением этих процессов она и занималась в ходе экспериментов, в которых принимали участие влюбленные юноши и девушки. Исследовательница, правда, не считает возможным создать в ближайшем будущем заменитель сказочного приворотного зелья. Тем не менее она намерена найти своего рода «лекарство от любви». «Мы можем создать такие медикаментозные средства, которые помогут человеку в несчастливой любви. Ведь 25 процентов самоубийств приходится на супругов, любовниц или соперников, проигравших в борьбе за благосклонность объекта обожания».

ТОЛСТАЯ И СЧАСТЛИВАЯ

Никто не сможет уговорить англичанку Джанет Майнфилд избавиться от лишнего веса, хотя всем известно - полнота вредна для здоровья.

Ведь именно своей жировой прослойке 41-летняя дама обязана жизнью.

Недавно эта леди весом около центнера отдыхала на Гавайях, и как-то вечером на нее напали на улице два хулигана, один - с ножом в руках. Лезвие более чем на десять сантиметров вошло в ее тело, однако пронзило лишь толстый слой жира, который защитил жизненно важные органы. Неудивительно поэтому, что после такого случая Джанет и слышать не хочет об уровне холестерина, диете и умеренном питании. Она, не задумываясь о калориях, со спокойной душой ест то, что ей нравится. И говорит при этом: если вам дорога жизнь - толстейте!

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ЭТО ТОПОРОМ НЕ ВЫРУБИШЬ!

Мне так надоело чувствовать себя круглым идиотом, что я лег в хирургическое отделение и покончил с этим раз и навсегда.

***

Чиновница схватила мое заявление так жадно, как будто это был бутерброд с маслом.

***

Простите за резкость, но у меня накипело столько гнева, что, если мои слезы пустить по трубам горячего водоснабжения, отопительный сезон можно было бы продлить на несколько дней.

***

Я пыталась поправить финансовое положение продажей котят на рынке, которых мы разводили с персидской кошкой.

©«Успех».

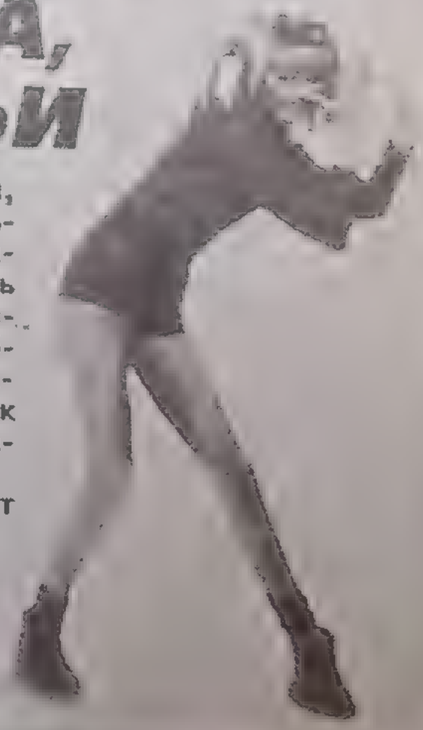
ИГРАЮТ ВСЕ

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ

- Вся наша семья - взрослые сын, дочь с зятем и я, конечно, - с удовольствием придумывает стихи на заданные рифмы. Нам очень понравилась эта забавная игра. И так уютно чувствовать себя в теплой, радостной обстановке, когда вечером все собираются дома! Казалось бы, мелочь, а как сближает всех нас, - пишет нам Т.Н.Васильева из г.Заволжье.

Придумывайте - и улыбайтесь! Вот задание VII тура:

_____СЕМЬЯ
_____УКРАШАТЬ
_____ПОЛЫНЬЯ
_____ДЕРЖАТЬ



Гиппократ, древнегреческий врач.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ИХ УБИВАЕТ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№38, 21 сентября 2000 года

УМНЫЙ УСПЕЕТ ОТ ПРЕСЫЩЕНИЯ. УМ ТУГОПОДВИЖЕН И СПОСОБНОСТИ.
Сенека, римский философ

ВСПЫЛЬЧИВЫЕ ЛЮДИ БЫСТРО СГОРАЮТ

Вот некоторые советы врачей, которые помогут в нужный момент совладать с собой.

Начните с общего укрепления организма: крепче физическое здоровье - устойчивее психика. Спорт, физическая закалка - вот одно из «лекарств» в данном случае.

Второе «лекарство», которое также поможет укрепить эмоциональную выносливость организма, - **это работа, профессиональный успех**, который дает уверенность в себе, в своих силах и знаниях, позволяет трезво оценивать критические замечания, не принимая любое как «подкоп» или «травлю».

Во многом помогут растения и травы, обладающие лечебным действием. Народная медицина на протяжении многих веков с успехом применяет боярышник, пустырник, золототысячник, девясил, женьшень, элеутерококк колючий, лилию белую для восстановления функций нервной системы.

В древнем «Оракуле» - своеобразном путеводителе по жизни - **рекомендуется сдерживать себя.** Ни умом, ни доблестью не бросайся попусту. Не выставляй напоказ все, что имеешь, - назавтра уже никого не удивишь. Всегда держи про запас, чем бы вновь блеснуть: кто каждый день открывает новое, от того ждут многого, - и никогда не доберутся до дна его сокровищницы.

Важно трезво судить о себе, о своих силах. Люди обычно о себе высокого мнения - и тем больше мнят, чем меньше стоят: мечтая о блистательной фортуне, полагают себя чудом природы. Надежда безрассудно обещает, жизнь ничего не исполняет, и для тщеславного воображения постижение подлинной жизни становится горькой мукой. Пусть же поможет в подобных заблуждениях благоразумие - не возбраняется желать лучшего, но ждать надобно худшего, дабы хладнокровно встретить судьбу.

И еще один совет. Если вы стремитесь к добрым отношениям с окружающими, **старайтесь не заводить дружбы с «трудными», несдержанными людьми.**

Ну а если у вас неуравновешенный характер и вы слишком раздражительны, **измените свой рацион питания и перейдите на вегетарианскую пищу.** Такова рекомендация индийских врачей. Они пришли к выводу, что большинство тех, кто употребляет мясные продукты, слишком вспыльчивы и агрессивны. В то же время вегетарианцы, наоборот, спокойны и уравновешенны.

Из досье
Анатолия САФОНОВА.

СМЕЙТЕСЬ НЕВЗГОДАМ В ЛИЦО

Вспомните, когда вы смеялись от души в последнее время? Нет поводов? На уме лишь горести и печали? У нас мало сейчас примеров того, что вызывало бы у нас радостный смех? А может, мы разучились замечать малые радости? На первый план вышли война в Чечне, возможный плохой урожай, природные катаклизмы - на всей планете! - о которых нас информирует телевидение. Мы утратили оптимизм, утратили улыбку. А зря!

Наши предыдущие поколения пережили многие трудности - войны, голод, разруху, но по словам большинства ветеранов, они с песней, с оптимизмом и, главное, с улыбкой шли по жизни.

Замечали ли вы, как простая доброжелательная улыбка на лице случайного попутчика в вагоне трамвая почти всегда поднимает и

Записи в храме свидетельствуют, что подобный обряд имел место еще в 1199 году. Указывается, что смех помогал прихожанам забывать о тяготах жизни, освобождал от скорби и печали. Эта необычная традиция сохраняется уже почти тысячу лет.

Прихожане со большим числом местных божеств, к которым верующие обращаются с просьбами, сочетаемыми с ритуалами и обрядами, передающимися из поколения в поколение. Вот уже многие сотни лет время от времени тот или иной дом кого-то из прихожан сотрясается от гомерического хохота. По поверьям прихожан, хохот и смех - лучшая демонстрация благодарности богам за сохранение здоровья в прошлом, это просьба дать хороший урожай в будущем.

- Мадам, - говорит автомоби-
в дверь загородного
жалею, но

«А ВПРОЧЕМ, ЭТО ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО!»

Есть у меня знакомый врач-сексопатолог, который утверждает, что все недуги, как то: головная боль, высокая утомляемость, повышенная раздражительность и т.п. - идут от сексуальной неудовлетворенности. Надо налаживать оттоки, говорит он, - воздержание крайне вредно для здоровья. При этом надо заметить, что сам он неукоснительно следует этим правилам и в свои 65 лет недавно вступил в пятый законный брак.

Впрочем, он не единственный и далеко не первый, кто считает воздержание от секса вредным для здоровья, и у него есть целая армия единомышленников. Но существует и другая точка зрения. Почему-то на протяжении, по крайней мере, последних двух тысячелетий нашей истории идея об ограничении секса странным образом приковывает к себе умы. Так, например, некоторые античные философы полагали, что в серо-
малая толика серого вещества мозга, а
поэтому нельзя
расу. У Гиппократа была несколько иная
теория: он считал, что слишком частые
эякуляции растрачивают драгоценную
жидкость внутри позвоночного столба -
спинной мозг.

То было раньше, но и сейчас смело можно утверждать, что миф о пользе воздержания не собирается уходить в прошлое. Это в наше-то время, время

прежде всего, пагубно для мужчины, который собирается обзавестись семьей. Кстати, есть у меня знакомые - замечательная семейная пара - и что-то у них не ладилось на предмет воспроизводства потомства. Супруга была сильно увлечена нетрадиционной медициной и, решив, что от врачей толку будет мало, обратилась к какой-то целительнице, которую нашла по объявлению в газете. Та, в свою очередь, посоветовала им с мужем на некоторое время воздержаться от секса, на месяц-полтора, дабы накопить побольше животворящего семени для решающего момента.

Воздержание едва не привело к печальным результатам - молодожены, не выдержав такого накала сдерживаемых эмоций, чуть было не подали на развод. Но, к счастью, хватило ума обратиться к специалисту, который в считанные дни решил все проблемы.

Большинству мужчин разгрузка требуется хотя бы раз в неделю; по прошествии десяти дней воздержание начинает отрицательно сказываться на подвижности сперматозоидов.

Далее, воздержание крайне вредно для людей с пораженной простатой. Это признанный медицинский факт. Инфекция простаты, называемая простатитом, может быть благополучно исцелена только антибиотиками и часты-

УМЕРЕННОЕ ПИТАНИЕ ПОВЫШАЕТ УМСТВЕННЫЕ С

радостный смех? А может, мы разучились замечать малые радости? На первый план вышли война в Чечне, возможный плохой урожай, природные катаклизмы - на всей планете! - о которых нас информирует телевидение. Мы утратили оптимизм, утратили улыбку. А зря!

Наши предыдущие поколения пережили многие трудности - войны, голод, разруху, но по словам большинства ветеранов, они с песней, с оптимизмом и, главное, с улыбкой шли по жизни.

Замечали ли вы, как простая доброжелательная улыбка на лице случайного попутчика в вагоне трамвая почти всегда поднимает и ваше настроение? «Улыбайтесь!» - лозунг американцев в годы экономической депрессии 30-х годов, как считают психологи, во многом помог нации выжить. «Надо бы плакать, ну а мне смешно!» - поет героиня популярной оперетты и преодолевает все преграды на жизненном пути.

Традиции скрашивать жизнь смехом можно встретить у разных народов. «Смейтесь в лицо любому горю», - советуют прихожане синтоиского храма Хатиман в японском городе Хофу. Синто, или «Путь богов», национальная религия японцев, возникшая в глубокой древности на базе анимистических и тотемистических представлений, с

- Мадам, - говорит автомобилист, постучав в дверь загородного домика, - я безумно сожалею, но только что я задавил вашу кошечку.
Я, конечно, готов возместить...
- Ах, вы готовы возместить? Ну что же, свернитесь в клубочек у камина и мурлычьте!

Вот уже многие сотни лет время от времени тот или иной дом кого-то из прихожан сотрясается от гомерического хохота. По поверьям прихожан, хохот и смех - лучшая демонстрация благодарности богам за сохранение здоровья в прошлом, это просьба дать хороший урожай в будущем.

Записи в храме свидетельствуют, что подобный обряд имел место еще в 1199 году. Указывается, что смех помогал прихожанам забывать о тяготах жизни, освобождал от скорби и печали. Эта необычная традиция сохраняется уже почти тысячу лет.

Прихожане со священником собираются в одном из домов на вечеринку в складчину. Когда участники действа после выпивки и закуски достигнут нужной кондиции, они по очереди начинают хохотать во всю мощь своих легких. Считается, что звуки хохота должны достигать божеств в храме. Старейшие прихожане весьма строги к тем, чьи голоса, по их мнению, слабы и к тем, чей смех неискренен и лицемерен. Таких заставляют ловторить процедуру. И те, кто смеется, и те, кто смотрит на них, получают жизнерадостный заряд, утверждают участники таких обрядов.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

нашей истории идея воздержания от секса странным образом приковывает к себе умы. Так, например, некоторые античные философы полагали, что в сероватой семенной жидкости содержится малая толика серого вещества мозга, а поэтому нельзя расходовать семя понапрасну. У Гиппократа была несколько иная теория: он считал, что слишком частые эякуляции растрачивают драгоценную жидкость внутри позвоночного столба - спинной мозг.

То было раньше, но и сейчас смело можно утверждать, что миф о пользе воздержания не собирается уходить в прошлое. Это в наше-то время - время сексуальной революции и демократии. В чем же тут дело?

На первый взгляд, воздержание действительно могло бы показаться причудой единиц, если бы не СПИД. Всегда ли вы можете быть уверены в выборе партнера? Даже люди, которые принимают все разумные меры предосторожности, могут попасть в рискованную ситуацию. К сожалению, статистика тут неумолима, и с течением времени шансы встретить кого-нибудь привлекательного и при этом носящего в себе ВИЧ увеличиваются. И если взглянуть на все в таком свете, оказывается, что одинокий парень, воздерживающийся от секса, не тюфяк, а осторожный человек.

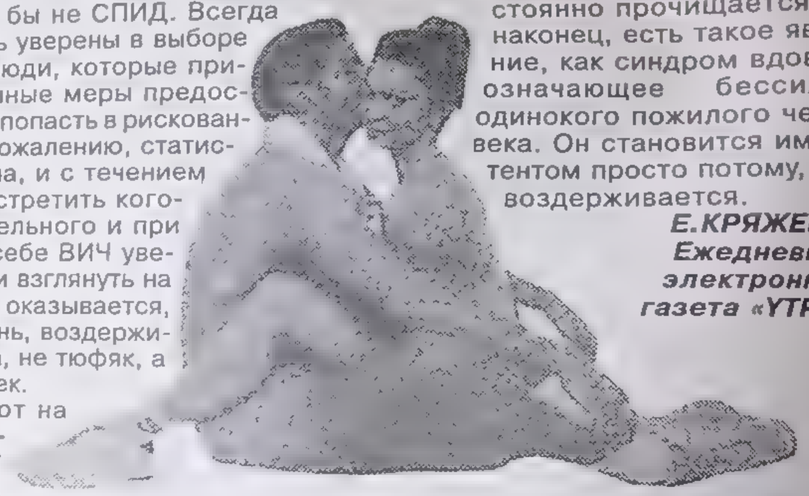
А что же думают на этот счет квалифицированные врачи? Воздержание,

Но, к счастью, хватило ума обратиться к специалисту, который в считанные дни решил все проблемы.

Большинству мужчин разгрузка требуется хотя бы раз в неделю; по прошествии десяти дней воздержание начинает отрицательно сказываться на подвижности сперматозоидов.

Далее, воздержание крайне вредно для людей с пораженной простатой. Это признанный медицинский факт. Инфекция простаты, называемая простатитом, может быть благополучно исстатитом, может быть благополучно исцелена только антибиотиками и частыми эякуляциями. Некоторые врачи идут дальше и утверждают, что частые эякуляции с медицинской точки зрения представляют собой хорошую профилактику простатита, так как простата постоянно прочищается. И, наконец, есть такое явление, как синдром вдовца, означающее бессилие одинокого пожилого человека. Он становится импотентом просто потому, что воздерживается.

Е.КРЯЖЕВА.
Ежедневная электронная газета «УТРО»



... НО НЕ ВСЕ ВЫИГРЫВАЮТ

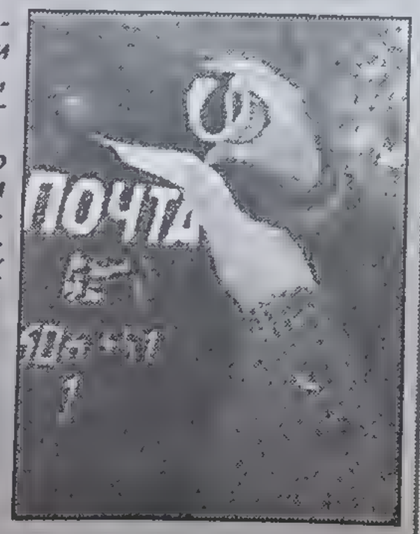
ДОГОНЯЛКИ

Н.А.Белоусова из Н.Новгорода, приславшая нам целую пачку буриме с первого по пятый тур, спрашивает: «Если вам мои стишки-потешки понравятся, можно ли мне сделать бесплатную подписку?»

Стишки-то нам понравились, вот только по условиям конкурса буриме победители получают книги, а не подписку. Чтобы получить бесплатную подписку, надо победить в другом конкурсе - «Одна из трех». К сожалению, в нем вы уже не успеете набрать достаточного количества очков.

В утешение публикуем одно из наиболее удачных буриме Н.А.Белоусовой:

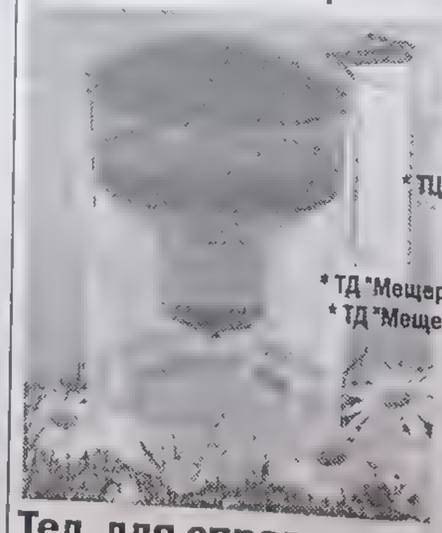
Коль у вас случилась драма,
Вам поможет только дама.
И в компании из двух
Ваш она поднимет дух.



Если вы заботитесь о своем здоровье

фильтр для воды "Аквафор"

вы можете приобрести в магазинах:



Автозаводский район
Магазин "Хозтовары", ул. Белинского, 102

Советский район
* Универсам Нагорный, пл. Советская, 3
Магазин "Хозтовары", ул. Ванеева, 96
* ТЦ "Площадь Лядова", 2-й этаж, ул. Пушкина, 7
магазин "Хозтовары", ул. Штеменко, 5а

Канавинский район
* ТД "Мещера", 1-й этаж старого зд., ул.Фильченкова, 10
* ТД "Мещера", 2-й этаж нового зд., ул.Фильченкова, 10

Ленинский район
Магазин "Энергия", пр.Ленина, 42

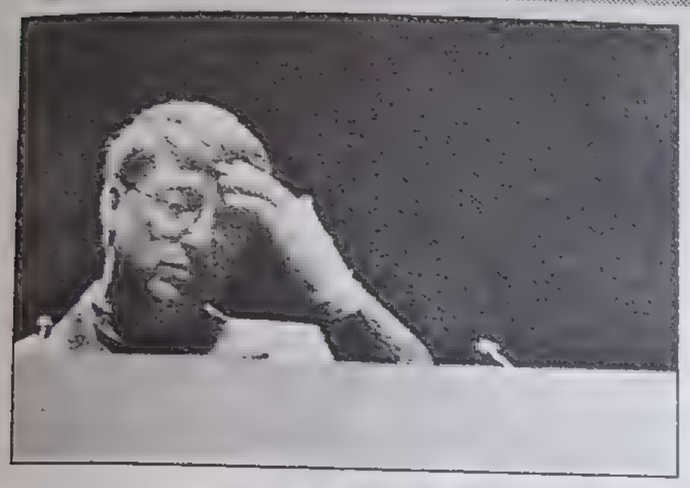
Заводский район
*Автозаводский универмаг, пр.Октября, 2а
ООО "Кристалл", ул.Политбойцов, 14

Сормовский район
Магазин "Хозяюшка", ул.Коминтерна, 176.

По адресам, помеченным *, вы найдете наиболее широкий ассортимент всех моделей фильтров "Аквафор"

Тел. для справок
35-37-69.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 38, 21 сентября 2000 года



ПОЧЕШЕМСЯ?

Многие жесты представляют собой бессознательные приемы самооздоровления

Теребим нос или касаемся его

Тибетские целители еще много веков назад считали, что на кончике носа находится точка, воздействуя на которую можно быстро улучшить или восстановить работу сердца. Вонзая иглу в эту точку, специалисты выводят пациента из обморока, проясняют сознание. И наоборот, особо сильное воздействие на нее (удар по носу) может лишить человека сознания.

Почешем голову за ухом

Точки, расположенные в двух сантиметрах позади верхнего края уха, иглоукалыватели считают ответственными за кровообращение головы. Следовательно, почесывая эту точку, можно добиться большей ясности мышления. При этом ускоряется отток отработанной венозной крови и свежая, обогащенная кислородом кровь активнее приливает к мозгу.

Почешем затылок

Почесывая затылок - зону, отвечающую за нормальное зрение, - ваш собеседник всего-навсего стремится лучше видеть или хочет "помочь" усталым глазам.

"Руки в боки"

Принимая такую позу, человек пытается снизить возбуждение, агрессив-

На каждом боку расположены круго-
вые области, которые связаны с почка-

телей, скрещенными руками человек защищается от внешнего воздействия. А если при этом он еще и просовывает ладони в подмышечные впадины, то тем самым стимулирует вены (правая подмышка) и артерии (левая подмышка) своего тела.

Теребим мочку уха

Ухо - это уменьшенное подобие всего организма... но вверх ногами, поэтому мочка уха соответствует голове. Массаж уха - весьма уважаемый метод в медицине разных народов, он благотворно влияет на голову вообще и на мозг, в частности, делает человека умнее.

Так что детям полезно почаще драть уши, чтобы научить их уму-разуму... Но это шутка.

Зато всем известно, что прокалывание мочек ушей для серег может улучшить зрение и слух, а может их и ухудшить - все зависит от расположения дырочек.

Ладони лежат на коленях

Самая верхняя точка коленной чашечки "ответственна" за лимфообращение. Когда ладонь согревает эту точку, организм освежается, поскольку застойная лимфа приходит в движение, "загоняется" в почки и фильтруется. Другими словами, тело избавляется от шлаков, уносимых лимфой. Понятно, что человек в такой позе мыслит яснее. Не зря Будду изображают не просто сидящим в позе лотоса, но с ладонями на коленях.

Похрустим суставами пальцев

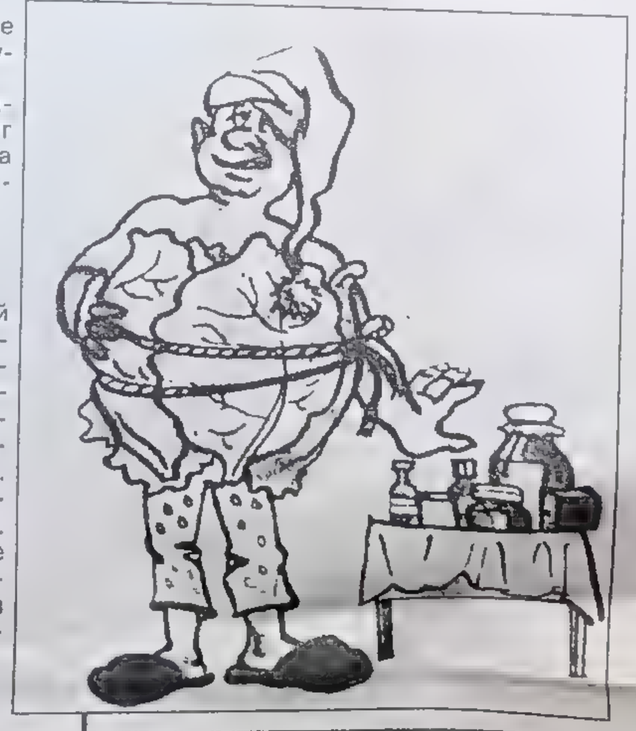
Массировать пальцевые суставы, то есть "ломать" пальцы, полезно именно до хруста, чтобы избыточные отложения солей измельчались, и их уносил усиленный таким массажем ток крови.

Потираем ладони

МОРСКОЙ КАПУСТОЙ СЕБЯ ПОДДЕРЖИТЕ

Целебные свойства продуктов моря

К продуктам моря относятся кальмары, мидии, креветки, крабы, морская капуста, трепанги, морская рыба и др. Общим свойством всех продуктов моря является значительное содержание в них йода. Белки продуктов моря по своей ценности не уступают мясным и рыбным белкам, а вот по содержанию микроэлементов намного превосходят мясо животных. Большую пищевую ценность имеет рыбная икра. В икре осетровых и лососевых рыб содержится около 30% высокоценных белков. Икра богата лецитином, витаминами А,Е,Д и группы B_1, фосфором, железом и некоторыми другими минеральными веществами. Значительное количество железа в паюсной икре обуславливает ее ценность в лечебном питании при малокровии. Свежая икра частиковых рыб обладает очень важным липотропным действием и поэтому полезна при заболеваниях печени и сердечно-сосудистых недугах. Но отрицательным фактором является то, что в ней много поваренной соли.



Очень хочется порекомендовать морскую капусту. Она содержит большое количество йода. Кроме того, в морской капусте есть бром, калий, витамины А, B_1, B_2, B_6, B_{12}, Д, отмечено значительное количество витамина С (до 470 мг/кг).

В современной научной медицине отмечается, что **морская капуста - важное средство для профилактики и лечения атеросклероза**. С ее помощью можно бороться с высоким холестерином в крови, она способствует восстановлению нормальной проницаемости сосудов. Морская капуста понижает свертываемость крови, что является важным лечебным фактором при атеросклерозе.

Морская капуста продается в магазинах, но если ее нет в продаже, то ее можно купить в аптеках в сухом виде. В таком виде ее целебные свойства полностью сохраняются. Порошок морской капусты принимают по 1 чайной ложке, размешанной в 1/3 или 1/2 стакана воды, 1 раз в день. Курс лечения длится 3-4 недели.

Э.СЕРЛИНА,
врач-диетотерапевт,
кандидат медицинских наук.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ!

Окончание. Начало в №№ 32, 37

Никакие напасти и преступления не унимают

ной венозной крови и свежая, обогащенная кислородом кровь активнее приливает к мозгу.

Почешем затылок

Почесывая затылок - зону, отвечающую за нормальное зрение, - ваш сосед-ник всего навсего стремится лучше видеть или хочет "помочь" уставшим глазам.

"Руки в боки"

Принимая такую позу, человек пытается снизить возбуждение, агрессивность.

На каждом боку расположены круговые области, которые связаны с почками. И если возбужденный человек подбоченится, то почки оказываются между ладонями-"пластинками конденсатора", их работа усиливается, поэтому кровь быстрее очищается, давление - снижается. А человек обретает желанный покой.

Скрестим руки на груди

По мнению йогов и тибетских целителей, тело избавляется от шлаков, уносимых лимфой. Понятно, что человек в такой позе мыслит яснее. Не зря Будду изображают не просто сидящим в позе лотоса, но с ладонями на коленях.

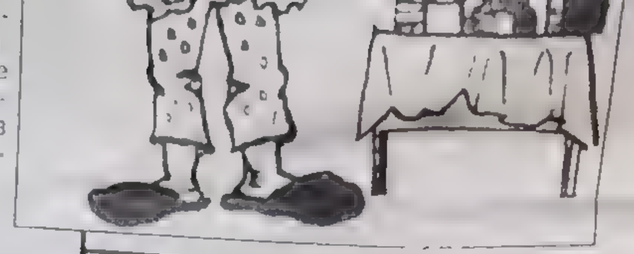
Похрустим суставами пальцев

Массировать пальцевые суставы, то есть "ломать" пальцы, полезно именно до хруста, чтобы избыточные отложения солей измельчались, и их уносил усиленный таким массажем ток крови.

Потираем ладони

Потирание ладоней помогает многократно и быстро замыкать и размыкать энергетические каналы, проходящие по каждому из пальцев. До этой процедуры в каких-то каналах скапливался избыток энергии, а в других ощущался ее недостаток. Стоит потереть ладони и энергия распределится равномерно.

Зачем это нужно? Чтобы в целом возросла мощность биополя человека.



сохраняются. Порошок морской капусты принимают по 1 чайной ложке, размешанной в 1/3 или 1/2 стакана воды, 1 раз в день. Курс лечения длится 3-4 недели.

В.СЕРЕЙНА,
врач-диетотерапевт,
кандидат медицинских наук.

ТЕСТ МОЛОДЕЖНЫЙ

НАЙТИ ВЫХОД

Все мы сталкиваемся в жизни с ситуациями, которые требуют быстрых и эффективных решений. Умеете ли вы самостоятельно найти выход из затруднительного положения? Ответьте на вопросы теста - и увидите, находчивы вы или нет.

1. На экзамене тебе достался билет, который ты первый раз видишь. Что ты будешь делать?

а) спишешь ответ со шпаргалки или у своего соседа;

б) напишешь первое, что придет тебе в голову;

в) положишь билет и уйдешь.

2. Ты подходишь к дому и обнаруживаешь, что потеряны ключи. Твое решение:

а) попробуешь влезть через балкон;

б) пойдешь к кому-нибудь в гости;

в) будешь ждать, пока кто-нибудь из родных не придет с работы.

3. Твои родители хотят посмотреть старый фильм, а ты - фантастический боевик. Как ты поступишь?

а) незаметно выдернешь шнур из розетки и разыграешь "сцену поломки телевизора", а когда родители уйдут, спокойно сядешь смотреть;

б) пойдешь смотреть кино к соседям или друзьям;

в) отправишься читать книгу или спать.

4. Ты едешь на важную встречу и обнаруживаешь, что забыт дома кошелек. Что ты предпримешь?

а) попросишь денег у прохожего;

б) попробуешь проехать "зайцем";

в) вернешься домой.

5. Сегодня - выходной, магазины закрыты, и тут ты вспоминаешь, что у мамы день рождения. Ты...

а) подаришь ей цветы, сорванные на ближайшей клумбе.

б) купишь билеты в театр,

в) извинишься и честно скажешь о забытом празднике.

6. Тебе очень хочется поехать отдыхать к морю, но у тебя нет денег. Как ты их раздобудешь?

а) продашь кое-какие вещи;

б) найдешь возможность подработать;

в) попросишь денег у родных или друзей.

А теперь поставь себе за каждый ответ "а" - 3 балла, за ответ "б" - 2 балла, за ответ "в" - 1 балл. Подсчитай общую сумму.

17-18 баллов. Ты всегда сумеешь найти выход из тупиковой ситуации, смелости и находчивости тебе не занимать. Однако не слишком ли бесцеремонно ты идешь к своей цели? Ведь на пути к желаемому ты рискуешь растерять многих друзей.

9-16 баллов. Ты вполне можешь справиться с трудной ситуацией, соблюдая свои интересы и не забывая о чувствах окружающих. Молодец!

6-8 баллов. Жизнь - не школьная программа, где достаточно выучить заданный урок. В жизни "пятерки" получают только те, кто не пользуется готовым ответом, а ищет собственный. Попробуй дать волю фантазии, будь смелее и активнее.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ!

Окончание. Начало в № 32 - 37

Неудивительно, что родители - те, кого острее всех касаются вопросы воспитания и образования детей, - становятся почти профессиональными педагогами. **В некоторых семьях увлекаются одной методикой, в других - "скрещивают" воспитание "по Никитиным" с воспитанием "по Монтессори". Так и должно быть - схемы, самые талантливые и умные, остаются схемами, а живое дело воспитания никогда не укладывается в шаблоны.**

Но все хорошо в меру. Узнавание нового всегда манит детей, приближающихся к возрасту "почемучки". Но если глазки малыша потухли, бросайте все "развивающие" занятия и без сожаления переключайтесь на баюканье любимого медвежонка. Иначе случится так, как с одной мамой, добросовестно выполнявшей программу-максимум Глена Домана. В результате девочка к трем годам знала два иностранных языка и складывала в уме трехзначные цифры, но никогда не улыбалась. Не было главного в совместном творчестве матери и ребенка - радости узнавать. Конечно, не Доман виноват в этом. Если внимательно читать его книгу, непременно остановишься на словах: "Чудо в самом ребенке, а не в методике".

Маргарита ШИЦ.
"Семейный доктор".

Мнения не уничтожают столько народа, как пьянство. Френсис Бэкон, английский философ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 38, 21 сентября 2000 года

ПУБЛИКАЦИИ

НАШИ ПРИЗЫВЫ - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Мужчины!
Ищите для слез причины!

Кто редко плачет

в обилии образующиеся в организме при значительных физических и психических нагрузках

Родители!
Болтайте с детьми чаще

Все больше детей в развитых странах страдают задержками развития и дефектами речи. Например, в Германии сейчас имеют недостатки в словарном запасе, грамматике, понимании речи и артикуляции от 20 до 30% подрастающего поколения.

Основную причину этой неблагоприятной тенденции немецкие педагоги усматривают в том, что в семьях стали меньше разговаривать с детьми - в среднем только 12 минут в день! Вместо общения малыши вынуждены часами напролет бессмысленно просиживать перед телевизорами и компьютерами.

Ученые предупреждают: если у детей не развивать речь, то, став взрослыми, они ничего хорошего своим потрясшим ... ничего не скажут. Просто не смогут.

Тритесь бочком,

...шие на психи

...что современный человек ...ении неодолимую биологичес... тягу к почесываниям, компенсирует ...порожними разговорами (откры... свое тело сейчас считается не ...ким). Недавно ученые подсчита... что в среднем 70% ежедневных раз... говоров людей сводятся к тривиальной, не служащей достижению конкретной цели болтовне: кто с кем, где, когда... Не ...видимо, существует выражение "чесать языком".

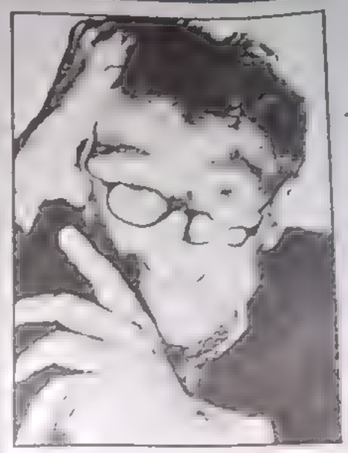
Два литра воды - и не будет беды

Сухая кожа, скачки кровяного давления, головная боль? По мнению немецких медиков, эти симптомы очень часто являются следствием недостаточного поступления жидкости в организм. Исследования показали, что каждая вторая женщина и каждый третий мужчина в Германии "недопивают" до физиологически необходимой нормы.

Тело взрослого человека в среднем ежедневно теряет через почки, кожу и легкие более двух литров воды. Если это количество не компенсируется питьем, то неминуемо возникают различные недомогания.

Чтобы крепче был твой сон, прогони супруга вон

Английские ученые-медики длительное время наблюдали супружеские пары различного возраста во время их ночного отдыха и пришли к однозначному выводу, что спать в одиночку полезнее для здоровья. В результате скрупулезных исследований было доподлинно установлено, что спящий человек меняет положение тела в течение ночи от 20 до 60 раз, ...при этом порой ...



ОДНА ИЗ ТРЕХ

Хотите получить бесплатную подписку? Тогда внимание! Это тест на чувство юмора.

Одна из помещенных ниже заметок вполне могла бы претендовать на роль первоапрельского розыгрыша. Как вы думаете - какая? Что здесь больше похоже на правду, а что на шутку? Выберите информацию, по прочтении которой вам захотелось воскликнуть: «Не может быть!» - и напишите нам об этом. За верный ответ вы получаете 1 очко. Кто наберет 10 очков, - у того, считай, в кармане бесплатная подписка.

Итак, начали. Читаем и ... сомневаемся.

ЛЕТ 500 РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ?

76-летний красноярец Анатолий Урлауб намерен прожить до... 900 лет. Им разработана целая теория долголетия, построенная на основе библейских данных. Сибиряк считает, что ему удалось расшифровать известный Моисею секрет вечной молодости, оказавшийся закодированным в Библии, изучению которой Урлауб посвятил 10 лет.

Теория красноярца строится на том, что пока организм растет, он не стареет, а переключаясь на функции размножения, начинает чахнуть. По мнению Анатолия Михайловича, если не дать организму истратить формирующую энергию, то процесс роста продолжится и молодость - тоже. Поэтому надо "детский" период жизни человека увеличить минимум до 150 лет, а ему самому умудриться подрасти до 5,5 м.

Красноярский Макрополус не отрицает необходимости серьезных научных исследований. Он готов предоставить в распоряжение ученых свой организм, чтобы трансплантологи вживили пожилому экспериментатору "генераторы формирующей энергии" от молодого донора - для этого нужен, по мнению Урлауба, махонький кусочек детородного органа. Донор требуется живой-здоровый, а не какой-то неостывший еще трупик. Как можно "удержать молодость" после трансплантации, новатор не говорит: "Тайну открою только врачам, которые решатся провести со мной эксперимент". Среди эскулапов желающих прославиться пока не нашлось.

©"АиФ-Новости".

РАЗ ПЛЮНУТЬ

Вырвал безо всякого наркоза, одним движением руки тысячи зубов врач, который живет в одной китайской провинции. Методика у медика такая. Пациент садится в кресло. Врач просит его сосредоточиться и подумать, какой именно зуб надо удалить. Затем кашлянуть - и зуб выпотает, остается только его выплюнуть. Свое умение врач приобрел несколько лет назад у великих знатоков древних восточных тайн.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ше имеют недостатки в словарном запасе, грамматике, понимании речи и артикуляции от 20 до 30% подрастающего поколения.

Основную причину этой неблагоприятной тенденции немецкие логопеды усматривают в том, что в семьях стали меньше разговаривать с детьми - в среднем только 12 минут в день! Вместо общения малыши вынуждены часами напролет безмолвно просиживать перед телевизорами и компьютерами.

Ученые предупреждают: если у детей не развивать речь, то, став взрослыми, они ничего хорошего своим постаревшим родителям не скажут. Просто не смогут...

Тритесь бочком, а не язычком

Давно известна склонность обезьян - наших ближайших родственников в животном мире - регулярно почесывать шерсть товарищей и свою собственную, попутно удаляя оттуда паразитов, грязь и перхоть. Британский ученый из Кембриджского университета Барри Кеверн нашел убедительное объяснение, почему обезьяны получают от этого занятия явное удовольствие при чесании и потирании кожи высвобождаются аутогенные опиаты, так называемые эндорфины, которые имеют успокаивающее действие.

Тело взрослого человека ежедневно теряет через почки, кожу и легкие более двух литров воды. Если это количество не компенсируется питьем, то неминуемо возникают различные недомогания.

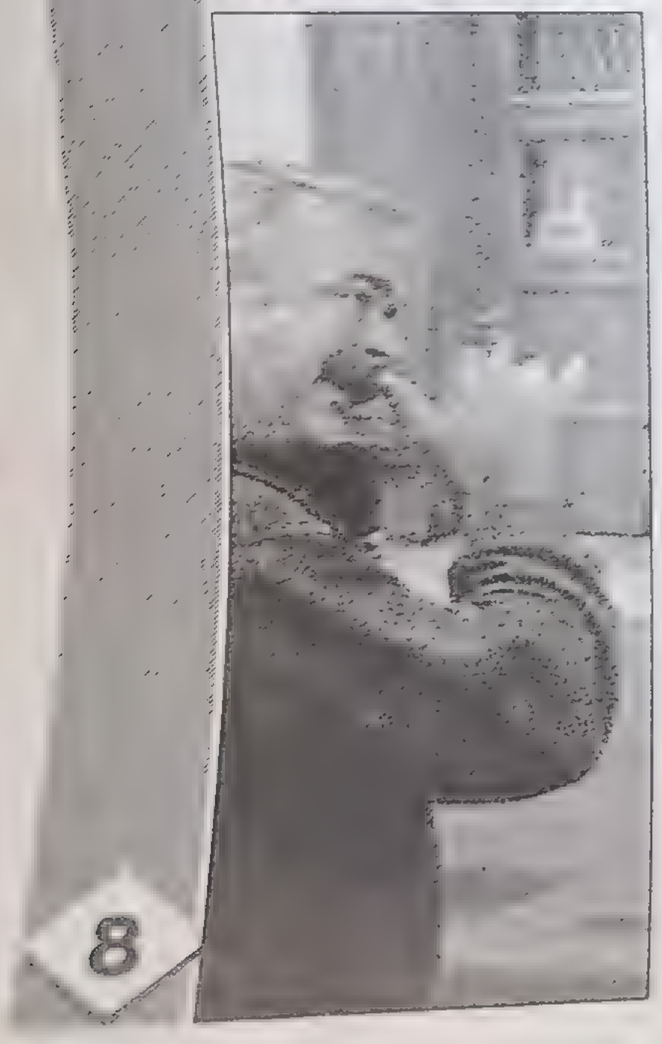
Чтобы крепче был твой сон, прогони супруга вон

Английские ученые-медики длительное время наблюдали супружеские пары различного возраста во время их ночного отдыха и пришли к однозначному выводу, что спать в одиночку полезно для здоровья. В результате скрупулезных исследований было доподлинно установлено, что спящий человек меняет положение тела в течение ночи от 20 до 60 раз, неминуемо нарушая при этом покой своего соседа или соседки по постели.

Поэтому супруги, которые ложатся отдыхать порознь, спят более мирно и лучше высыпаются. Душными ночами особенно нежелательно близкое телесное присутствие супружеской половины, от которой исходит тепло, создающее дополнительный дискомфорт.

Призывали: Юрий СКОРОХОДОВ, Андрей БЕЛЯКОВ.
©"АиФ-Здоровье".

ПОЛИТИКАМ РЕКОМЕНДУЮТ НЕ КУРИТЬ



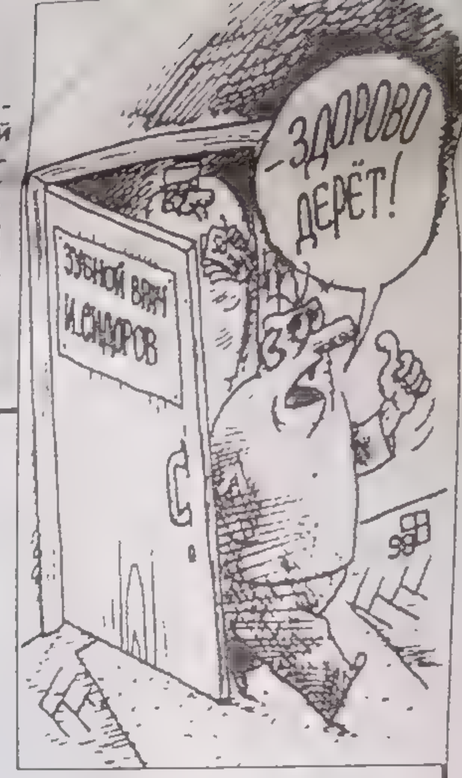
Что общего у политиков, адвокатов и преподавателей? Ответ: сильный запах изо рта. Почему так, узнал израильский ученый Мел Розенберг. Микробиолог из университета Тель-Авива 15 лет изучал причины дурного запаха изо рта. Профессор обследовал тысячи ртов и пришел к странному выводу, что политики, адвокаты и преподаватели пахнут особенно неприятно. Причина: они слишком много говорят, вследствие чего высыхает рот, микробы не смываются слюной и размножаются чрезвычайно активно, выделяя при этом резко пахнущие газы. Во время переговоров или важных выступлений, считает Розенберг, метаболизмы усиливаются, а активно работающий язык быстрее выталкивает все газы наружу и неприятный запах становится совсем резким, что, увы, не вызывает расположения партнеров по переговорам. Особенно плохо обстоят дела, если люди этих групп злоупотребляют кофе. Этой категории необходимо также, считает профессор Рознеберг, отказаться от алкоголя, сильно прожаренного мяса и (о, чудо!) от сигарет. Но Розенберг говорит, что, хотя его рекомендации и банальны, но не так уж и смешны. Ведь политики, адвокаты и лекторы не могут отказаться от лишней работы языка, так пусть хотя бы избавятся от других составляющих неприятного запаха.

©"Глобус". По материалам журнала "Шпигель"

РАЗ ПЛЮНУТЬ

Вырвал безо всякого наркоза, одним мановением руки тысячи зубов врач, который живет в одной китайской провинции. Методика у медика такая. Пациент садится в кресло. Врач просит его сосредоточиться и подумать, какой именно зуб надо удалить. Затем кашлянуть - и зуб вылетает, остается только его выплюнуть. Свое умение врач приобрел несколько лет назад у великих знатоков древних восточных тайн.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



РОДИЛА СТАРУШКА В НОЧЬ...

В очень солидном возрасте 82-х лет родила двойню в начале июня в американском Хартфорде местная жительница. Замечательная мама по имени Мария Карбанар установила рекорд, опередив предыдущее достижение 59-летней англичанки. Наделавшие шум роды, как написала газета "Уикли Уорлд Ньюс", были спроектированы аргентинским специалистом по искусственному оплодотворению доктором Раулем Мадера, удивившим медицинский мир тем, что помог своей пациентке с давно закончившимся менструальным циклом забеременеть и родить здоровых мальчиков весом по 3,6 килограмма. Этот случай вызвал противоречивую волну мнений, но доктор Мадера был готов к этому. "Многие считают, что старым женщинам нельзя разрешать рожать, - пишет он в статье, опубликованной в аргентинском медицинском журнале, описывающем методику данного эксперимента. - Я же сделал семью Карбанар счастливой. Мария хотела иметь ребенка, и теперь она мать, и в отличной физической форме, дети тоже. Я считаю, что прекрасно справился с поставленной задачей". Доктор Мадера рассказывает, что впервые встретился со своей пациенткой в феврале 1998 года, после того как ей отказали несколько врачей, занимающихся искусственным оплодотворением. Мария - вдова, недавно вторично вышедшая замуж, уже имевшая пятидесятилетних сына и дочь, но хотевшая подарить своему новому мужу Мануэлю, 86 лет, никогда не имевшему детей, ребенка. После отказа американских врачей она обратила свой взор на врачей Аргентины, страны своего происхождения. Доктор Мадера согласился ей помочь. Чета Карбанар прилетела в Буэнос-Айрес, чтобы пройти первый этап подготовки. Они были очень старыми будущими родителями, но женщина была в хорошей для своего возраста форме, и у нее была веская мотивация. Она была превосходным кандидатом на оплодотворение. Семья ее была обеспеченной и, живя в США, где медицинская помощь во время беременности была бы ей обеспечена, она могла не волноваться за осложнения. Поэтому доктор Мадера не видел причин отказать ей, если она хотела ребенка. Чтобы Мария Карбанар смогла родить, ей давали гормоны для подготовки организма к беременности. Затем ей имплантировали в матку яйцеклетки более молодой женщины, оплодотворенные спермой ее супруга, а чтобы обеспечить нормальный ход беременности, ей вводились мужские гормоны. Из четырех имплантированных яйцеклеток прижились две, и после нормально протекавшей беременности в частной клинике в Лос-Анжелесе в присутствии доктора Мадера, специально прилетевшего в США, чтобы присутствовать при знаменательном событии, она родила. "Миссис Карбанар довольна, ее муж тоже. Мальчики прибавляют в весе. Старшие дети Марии Карбанар рады за мать и гордятся ею".

"ЭКСТРА-ПРЕСС".

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ
№ 38, 21 сентября 2000 года

В БАНКЕ С ЧАЕМ ВЫРОС ГРИБ...

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье". Я постоянно читаю вашу газету, нахожу много полезных советов. Прошу вас - расскажите, пожалуйста, о чайном грибе. Настой чайного гриба очень приятный напиток, особенно летом. Но не знаю точно, полезен ли он? Говорят в народе, что настой применяется как целебное средство, особенно при сердечных заболеваниях.

У меня много вопросов. Как правильно приготовить настой чайного гриба? От каких заболеваний применяется настой чайного гриба? Усваивается ли в организме настой чайного гриба? Можно ли применять настой чайного гриба при мочекаменной и желчно-каменной болезнях?

Уважаемая редакция, напишите, пожалуйста. Жду вашего ответа.

Людмила С., Н.Новгород.

Уход за грибом совсем несложен, а польза от него большая. Заварку, оставшуюся после чая, заливают кипятком, остужи-вают, процеживают, сливают в банку с грибом. Сахара добавляют примерно десятую часть от количества жидкости. Гриб постоянно растет. Когда он начнет отслаиваться, верхнюю часть можно отделить и пересадить в другую посуду. Гриб отлично живет в трехлитровой стеклянной банке.

Примерно через неделю после того, как гриб залили слабой чайной заваркой с сахаром, настой можно употреблять. Приятный на вкус, он действует освежающе. Народные целители рекомендуют его при лечении разнообразных заболеваний: желудочно-кишечных, печени, желчного пузыря (он хорошо регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и повышает активность пищеварительных соков). Обладает гриб и обезболивающим действием при зубной боли, ангине. Для этого настой подогревают в эмалированной посуде. Полоскания проводят каждый час

При постоянном применении чайного гриба прекращаются или уменьшаются головные и сердечные боли, нормализуется сон.

Считается, что употребление настоя значительно снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови, избавляет от бессонницы. Напиток является хорошим профилактическим средством при ревмакардите и полиартрите. Настой также рекомендуется пить при простудных заболеваниях.

Гриб очень полезен детям, которые могут пить его вместо газированной воды и кваса. Особенно вкусен 7-9-дневный настой чайного гриба, содержащий 5% меда и 5% сахара. Он обладает более сильными бактерицидными свойствами. Однако высокие концентрации меда подавляют гриб.

Однако надо помнить, что при повышенной кислотности желудка чайный гриб вызывает дискомфорт в пищеварительном тракте. Другие противопоказания не выявлены, но и полезность чайного гриба учеными научно не доказана. Возможно, не проводились достаточно серьезные исследования.

Рецепт из конверта

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ

1. Приготовьте смесь, состоящую из 100 г сока алоэ, 300 г меда, 100 г измельченных грецких орехов и сока 1-2 лимонов. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день до еды при стенокардии.

2. 6 ст.л. с горкой сухих плодов боярышника и такое же количество пустырника залить в термосе 1,5 л крутого кипятка на ночь, утром процедить. Пить по 2/3 стакана 3-4 раза в день при стенокардии.

3. 1 ст.л. измельченных корней валерианы настаивать в стакане кипяченой воды 12 часов при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3-4 раза в день при стенокардии.

4. Чай из плодов терновника, выпитый натощак в течение 4 дней, облегчает предынфарктное состояние.

5. 1 ст.ложку высушенных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, остудить, процедить, добавить 1 ст.ложку меда. Принимать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день при сердечной слабости, миокардиосклерозе.

6. Свежевыжатый сок моркови рекомендуется принимать по 2-3 ст.л. в день при инфаркте миокарда с первых дней заболевания.

7. Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать стакан лукового сока, смешать со стаканом меда. Если мед засахарился, слегка подогреть в водяной бане. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Применяется при атеросклерозе, особенно при склерозе сосудов головного мозга.

П.П.ЧЕСНОКОВА, г.Павлово Нижегородской обл.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Личный опыт

НОРКА ДЛЯ ПАЛЬЦА

Хочу написать вам о некоторых испытанных средствах самооздоровления. Я учительница, теперь на пенсии. Много лет занимаюсь сбором разных лечебных рецептов, некоторые испытываю на себе.

ветки, и хвою с них заваривайте как чай: половину стакана иголок залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день независимо от еды.

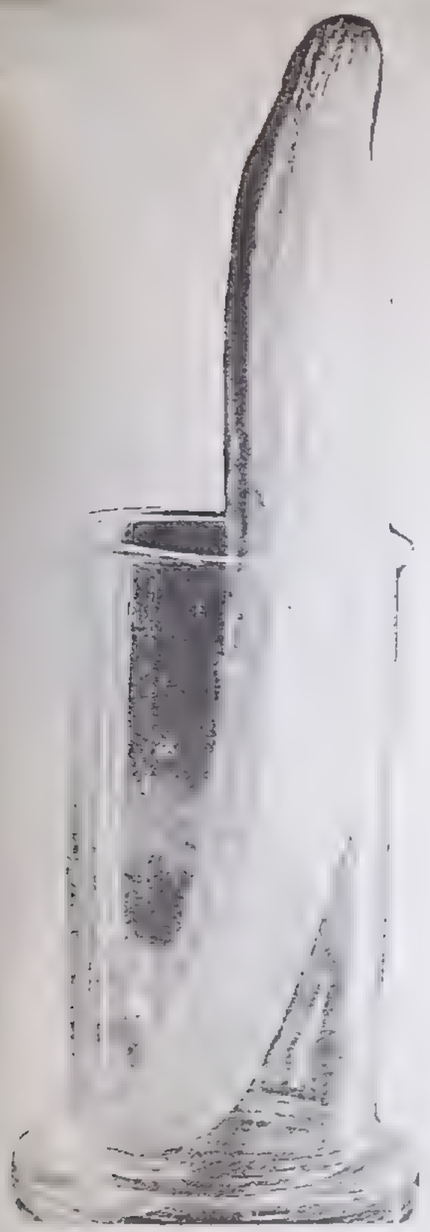
Растяжение суставов

Зеленая аптека

ЖЕНСКАЯ ТРАВА

опыт

НОРКА ДЛЯ ПАЛЬЦА



Хочу написать вам о некоторых испытанных средствах самооздоровления. Я учительница, теперь на пенсии. Много лет занимаюсь сбором разных лечебных рецептов, некоторые испытываю на себе.

От сухой мозоли

Распарить перед сном ногу, вытереть досуха. Срезать горбушку лимона с мякотью и привязать к мозоли. Испытанное средство - через 4-5 дней мозоль сойдет.

От псориаза

Возможно, кожа очистится, если примените такой способ лечения. Нужно смешать 1 сырой желток с 1 ст.ложкой меда и смазать мазью больные места. Забинтовать в 1 слой бинтом и так ходить днем. А на ночь на это место нужно поставить компресс из мочи. Делайте так несколько раз подряд.

От занозы под ногтем

Личная практика подсказала неплохое средство. Нужно взять соленый огурец, в середине огурца сделать норку и надеть огурец на палец на всю ночь (закрепите чем-нибудь, хотя бы надев перчатку). Утром любая заноза выйдет.

От полипов

Соберите в сентябре еловые ветки, и хвою с них заваривайте как чай: половину стакана измельченной хвои залить 1 стаканом кипятка. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день независимо от еды.

Растяжение суставов

При этом недуге хорошо помогают компрессы из горячего молока. Сложить вчетверо марлю, намочить в горячем молоке, приложить к больному месту, сверху покрыть компрессной бумагой и ватой. По мере остывания компресс надо менять.

Воспаление почек

Кстати, этот рецепт рекомендовала болгарская ясновидящая Ванга (ныне покойная). Нужно ежедневно выпивать стакан воды с 4 чайными ложками яблочного уксуса.

Отек ног

Этот рецепт с успехом применяла моя знакомая женщина и вылечилась. Взять 4 чайные ложки льняного семени, залить 1 литром воды и кипятить в эмалированной кастрюле 5 минут. Снять кастрюлю с огня, завернуть в одеяло и настаивать так 3-4 часа. После процедить и пить по половине стакана 5-6 раз в день. Можно для вкуса положить дольку лимона.

З.А.Аржанова,
р.п.Вача
Нижегородской обл.

Попробуй!

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Расскажите, пожалуйста, о медовом массаже. Говорят, что он очень полезен. Как его выполнять? Какой мед брать? При каких заболеваниях он помогает?

О.Урванцева, г.Урень.

Медовый массаж снимает болевые мышечные синдромы, связанные с начинающимися катаром или гриппом. Кроме того, он чрезвычайно полезен тем, кто страдает остеохондрозом и радикулитом.

Для массажа необязательно выбирать какой-то особый мед. Пусть будет совершенно обычный. Его нужно сначала размять в руках, сделав достаточно жидким, и наложить на тело. Выполняющий массаж просто-напросто по очереди прикладывает к коже больного руки и быстрыми, резкими движениями их отрывает. При этом возникает эффект прилипания - он и обусловливает основное действие массажа. Происходит резкое усиление кровообращения, убыстрение обменных процессов, вышлаковка различных токсинов. Тело краснеет, больной испытывает приятное расслабление.

В ходе правильно проведенного массажа мед из жидкого, прозрачного превращается в сероватую, белесую, густую мазеподобную субстанцию. Он вбирает в себя токсины и шлаки из организма. Поэтому его нужно тщательно смыть с рук и тела пациента.

Интересно, что, в последнюю очередь мед сходит с тех участков, где наиболее выражены патологические изменения. Например, если над почками остаются рваные клубочки этого густого меда, значит - в них какие-то неполадки.

Медовый массаж в принципе можно делать в любое время, но при простуде целесообразнее, конечно, на ночь. Лучше всего массировать таким образом спину. По ней проходят энергетические меридианы, которые имеют точки, соединяющие их со всеми другими меридианами тела, поэтому массаж производит чудодейственное общеоздоровляющее воздействие.

склерозе.

6. Свежевыжатый сок моркови рекомендуется принимать по 2-3 ст.л. в

Зеленая аптека

ЖЕНСКАЯ ТРАВА

Есть травы - настоящие женские спасители. Когда семья мучается от отсутствия ребенка, жена прежде всего начинает искать причины бесплодия в себе и действительно часто находит.

А ведь в таких ситуациях можно попробовать помочь себе средствами фитотерапии. Есть травы, которые так и называются женскими.

Одна из них **грушанка круглолистая**. Настой и настойку листьев применяют при воспалении придатков, бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки.

Настой готовят так. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте в закрытой посуде. Процедить и принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

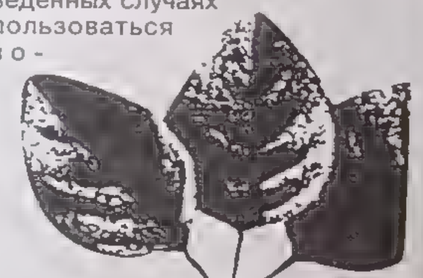
Это вкусный, ароматный напиток. Употребляйте его несколько месяцев (2-4) - и вы избавитесь от хронического аднексита. Особенно эффективно принимать настой грушанки, сочетая его с чаем из зверобоя и клизмами из ромашки аптечной.

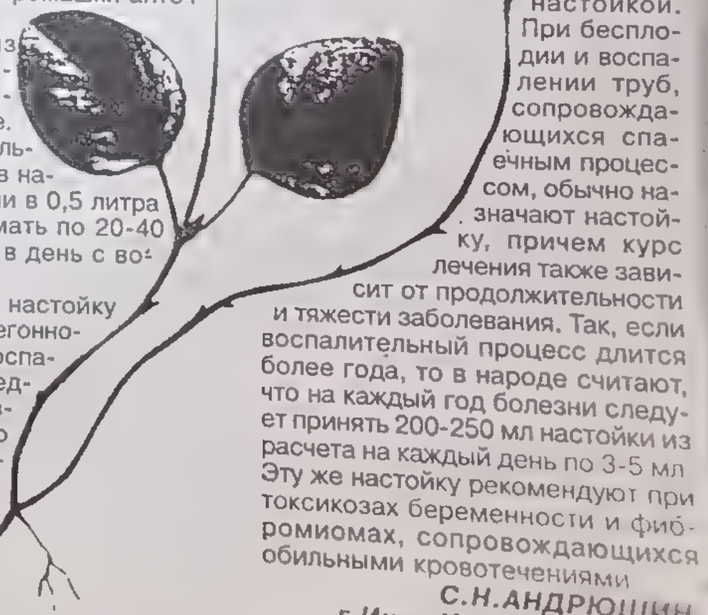
Можно из грушанки приготовить настойку на водке. 50 г сухих измельченных листьев настоять 2 недели в 0,5 литра водки. Принимать по 20-40 капель 3 раза в день с водой.

Применяют настойку в качестве мочегонного и противовоспалительного средства при болезнях мочевого пузыря и мочевых путей, водянке, хронических болезнях почек.

Ортилия однобокая (раминия однобокая, боровая матка) широко применяется при различных гинекологических заболеваниях, главным образом воспалительного характера. Назначают при бесплодии, маточных кровотечениях, эрозии шейки матки, при нарушениях менструального цикла, при обильных месячных, спаечном процессе и непроходимости труб. Применяют растение в виде настоев и отваров (1:10) или готовят настойку на водке 10- или 20-процентной концентрации, которую назначают внутрь по 30-35 капель до 0,5 чайной ложки 3-4 раза в день. Курс лечения от 2-3 недель до нескольких месяцев, что зависит от продолжительности и тяжести заболевания.

Предпочтительнее в вышеприведенных случаях пользоваться водочной настойкой. При бесплодии и воспалении труб, сопровождающихся спаечным процессом, обычно назначают настойку, причем курс лечения также зависит от продолжительности и тяжести заболевания. Так, если воспалительный процесс длится более года, то в народе считают, что на каждый год болезни следует принять 200-250 мл настойки из расчета на каждый день по 3-5 мл. Эту же настойку рекомендуют при токсикозах беременности и фибромиомах, сопровождающихся обильными кровотечениями.





С.Н.АНДРЮШИН,
г.Инза Ульяновской обл.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 38, 21 сентября 2000 года

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

МАГИ И ВОЛШЕБНИКИ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КОШЕЛЬКА

В древнем Вавилоне больных людей, не имевших возможности оплатить лечение, выносили на площадь, чтобы каждый проходящий мог дать совет. Часть из нас, увы, до сих пор живет по законам древнего мира, пользуясь советами колдунов, приятелей, соседей по площадке, - но только не врачей. Тем более, что желающих оказать "дружескую помощь", подкинув адресок хороших знахарей, находится обычно немало.

Изгоняющие "бесов"

Несмотря на большое количество народных лекарей, работы хватает каждому, так как сферы деятельности их строго разделены. Существуют, например, так называемые "костоправы", которые занимаются заболеваниями костей, связок и суставов. Основная масса обращающихся - с болезнями позвоночника. Реже пациенты просят исправить походку (избавить от хромоты) или "выправить руки". Есть биоэнергетики, или экстрасенсы (полуофициальное направление), - люди, излечивающие от различных заболеваний с помощью "энергии Космоса, своей целительной силы или перераспределения биополя больного". К этой группе примыкают и "собственные знахари" - различные колдуны и колдуньи, изгоняющие болезни из организма с помощью темных или светлых сил. Адреса знахарей, как правило, широко не разглашаются, а передаются людьми, которые там уже побывали, либо людьми, которые знакомы с побывавшими там.

При лечении может состояться "изгнание беса", "вселение благодати" или "заговор на здоровье". Методы воздействия - не энергетические, как у экстрасенсов, а с помощью потусторонних сил, поэтому выглядеть со стороны процесс лечения может

но восполнить продуктами, сервизами, хрусталем, золотыми украшениями - здесь уж все зависит от материальной состоятельности больного.

Избавление от всемирной любви

"Мы лечим всемирную любовь", - единогласно считают венерологи. И они правы: любовью занимается весь мир, а значит, шанс заболеть есть у каждого. Обычно, заподозрив неладное, люди стараются лечиться без огласки. Неудивительно, что все столбы на остановках оклеены объявлениями типа: "Венеролог. Анонимно..." Подавать

гда просто, но можно. Настораживать должны прежде всего фразы "без ведома больного", "за один день", "сроком на 10 лет", а также крайне низкие цены. Так, дипломированные наркологи только за выведение из запоя и снятие похмелья берут не менее 400-500 рублей, а за дальнейшее избавление от алкогольной зависимости - еще 500-1500 рублей. Причем в лечении участвуют не только сами

может пойти уже не на единицы, а на десятки.

Лечат алкоголизм за один день

Лечиться от такой "болезни века", как алкоголизм, люди тоже предпочитают анонимно, тем более что найти соответствующий адрес - не проблема. Часть из лекарей даже обещает справиться с этой задачей в один день, причем за весьма умеренную плату - около 200-300 рублей. Они же всего за 100-150 рублей помогают избавиться от похмелья с помощью капельниц и уколов. Но несмотря на употребление мудреных терминов и обещания вылечить больного "раз и навсегда", эти люди опять-таки могут иметь весьма отдаленное отношение к медицине.

Отличить мошенников от квалифицированных врачей не все-

небрегая этим, сразу приступает к действию, то безопаснее для здоровья просто встать и уйти, не думая о правилах хорошего тона: пословица "Лучше поздно, чем никогда" приобретает здесь буквальный смысл. Несмотря на то что на свете существуют костоправы-самородки, выбирать лучше тех, у которых, кроме таланта, есть и сертификат специалиста по мануальной терапии. Случаи, когда домора-

нить жизнь. Мама Миши разговорилась с женщиной из соседнего купе. Оказалось, что та - колдунья и лечит даже безнадежные случаи, нужно только слушаться: терпеть и ничему не удивляться.

И Мишина мама - не удивлялась: терпеливо замачивала она березовые веники в специально приготовленной воде, затем три часа кипятила их, а после по веточке привязывала на три часа к больному месту. И так каждый день. В вениках недостатка не было: ими, как и условились регулярно снабжала Мишу добрая колдунья.

Через несколько месяцев из дома исчезли не только деньги, но и бабушкины кольца, и мамины золотые сережки, но главное - Мише становилось все хуже. Отчаявшаяся мать снова обратилась к хирургам, но врачи были неумолимы: "О сохранении руки

сил, поэтому выглядеть со стороны процесс лечения может

очень странно: горят свечи, сжигаются волосы, пепел рассеивается по ветру; в воду льется воск, который затем выбрасывается по углам комнаты; завязываются узлы на специально заговоренной веревочке; на порог дома, где лежит больной, льется "живая вода"; в огороде закапывается дохлая мышь, символизирующая источник всех болезней.

Сферы воздействия самые разные: здесь лечат не только от мигрени или коликов, но и от рака и других неизлечимых болезней. Все, с чем не справилась не только официальная медицина, но и костоправы и экстрасенсы, - обещают вылечить колдуны. Точного списка болезней, пользуемых колдунами, не существует, как и твердой таксы за лечение. Но по негласному правилу предлагать менее 150-200 рублей за лечение практикующему знахарю считается неприличным. Недостающую сумму можгда просто, но можно. Настораживать должны прежде всего фразы "без ведома больного", "за один день", "сроком на 10 лет", а также крайне низкие цены. Так, дипломированные наркологи только за выведение из запоя и снятие похмелья берут не менее 400-500 рублей, а за дальнейшее избавление от алкогольной зависимости - еще 500-1500 рублей. Причем в лечении участвуют не только сами пациенты, но и их родственники, и длиться оно может несколько недель, а при необходимости и дольше. В одном из нижегородских наркодиспансеров нас просветили, что "отвратить от спиртного без ведома больного" практически невозможно, так как желание лечиться - одна из составляющих успеха.

От болезни к инвалидности

Сходная ситуация может возникнуть при лечении у костоправов (по-научному - мануальных терапевтов). Смертные случаи при обращении к ним редки, но осложнений в течении заболевания - сколько угодно. Возникают они, как правило, из-за неверной диагностики или при чрезмерном силовом воздействии. Так, 23-летний Николай М. после перенесенного в детстве заболевания кости сильно хромал на правую ногу. Сестра посоветовала обратиться к костоправу, жившему в ее деревне, утверждая, что он может творить чудеса: "Обратно домой побежишь, как марафонец!" Чуда не произошло: обратно Николай не побежал, а поехал, потому что подняться после "лечения" уже не смог. И не домой, а в больницу, где впоследствии пролежал несколько месяцев с переломом шейки бедра.

У хороших мануальных терапевтов таких случаев не бывает, потому что опытный костоправ никогда не рвется "с места в карьер", а всегда сначала внимательно опрашивает и осматривает пациента. Если же он, пренебрегая этим, сразу приступает к действию, то безопаснее для здоровья просто встать и уйти, не думая о правилах хорошего тона: пословица "Лучше поздно, чем никогда" приобретает здесь буквальный смысл. Несмотря на то что на свете существуют костоправы-самородки, выбирать лучше тех, у которых, кроме таланта, есть и сертификат специалиста по мануальной терапии. Случаи, когда доморощенные коновалы и без того нездоровых людей окончательно делают инвалидами, не редкость

Сферы воздействия самые разные: здесь лечат не только от мигрени или коликов, но и от рака и других неизлечимых болезней. Все, с чем не справилась не только официальная медицина, но и костоправы и экстрасенсы, - обещают вылечить колдуны.

Не упусти время

Но, пожалуй, самые опасные для здоровья группы народных целителей - это колдуны. Может быть, потому, что у них не бывает ни сертификатов, ни дипломов, и очень трудно доказать их несостоятельность. Обладая определенными психотерапевтическими способностями, при некоторых заболеваниях они действительно могут помочь. Визиты к знахарям бывают особенно эффективны для людей внушаемых, мнительных, которые подсознательно готовы к воздействию "потусторонних сил". В таких случаях колдуны не приносят никому вреда. Страшное случается тогда, когда больного заставляют полностью отказаться от официальной медицины, и время, жизненно необходимое для лечения раковых больных, бывает упущено.

Некоторое время назад 12-летнему Мише Б., уроженцу одного из сел Нижегородской области, онкологи поставили страшный диагноз: саркома лучевой кости. "Случай не запущенный, можно сохранить не только жизнь, но и руку. Для этого необходимо ювелирное удаление опухоли, но такие операции делают только в Москве", - заключили местные врачи.

Путь из Нижнего в Москву - короткий: всего одна ночь на поезде. Но одной ночи иногда бывает достаточно для того, чтобы излить душу, а иногда - изменяти объявления может кто угодно: кандидат наук, врач из поликлиники, недоучившийся студент или даже бывший больной. В первых двух случаях услуги стоят недешево, но за свое здоровье клиент может не беспокоиться. Сложнее, если у попавшего в неприятное положение человека не оказывается нужного количества денег. Тогда-то и начинает пострадавший на любовном фронте искать у приятелей адресок, где подешевле.

По свидетельству врачей-венерологов, дешевле всего лечат обычно бывшие больные: они могут дать совет за бутылку бормотухи. Сами недавно пролечившись, они помнят еще названия лекарств и проводимые им (конкретно им!) схемы лечения. "Знаю, что надо делать. Мне давали это и это, и - никаких следов!" Но самое плохое случается, если они решают поставить дело на поток: тогда счет жертв

было: ими, как и условились, регулярно снабжала Мишу добрая колдунья.

Через несколько месяцев из дома исчезли не только деньги, но и бабушкины кольца, и мамины золотые сережки, но главное - Мише становилось все хуже. Отчаявшаяся мать снова обратилась к хирургам, но врачи были неумолимы: "О сохранении руки не может быть и речи, немедленная ампутация, если хотите, чтобы ребенок остался жив". Судьба оказалась благосклонной к Мише: он выжил, хотя и остался без руки.

Но обычно все оканчивается намного печальнее. Так, родственники 73-летнего Василия Ивановича С., умершего от рака пищевода, долго не могли поверить патологоанатому. Да, они знали об этом диагнозе: врачи сказали, что случай почти безнадежный. Но все-таки родственники обратились к специалисту белой магии. Он провел десять сеансов, взял за каждый по 400 рублей; и что? - стало лучше! Больной смог глотать, и не только жидкую кашу, но и хлеб, пюре. Правда, потом опять перестал; думали уже снова этого мага звать, да не успели...

Слова патологоанатому о том, что рак пищевода в своем развитии проходит несколько стадий (сначала просвет закрыт опухолью, затем она распадается, что вновь дает возможность проходить пище, но это не улучшение, а начало конца), повергли их в шок.

Всегда сомневайтесь

Как обезопасить себя от подобных ситуаций? Никогда не следует обращаться за помощью к людям, слова и действия которых вызывают подозрение. Здоровье у нас одно, поэтому выбирать народного целителя надо, только взвесив все "за" и "против". Кроме того, каждый специалист обязан иметь диплом врача, сертификат специалиста и лицензию на право заниматься определенной деятельностью. Сложнее дело обстоит с колдунами и экстрасенсами, так как они не имеют никаких документов. Поэтому, обращаясь к ним, никогда нельзя отказываться от общепринятых методик лечения. Все это поможет избежать не только неприятностей, но и трагедий, связанных с неофициальной медициной.

Ольга СОРОКИНА.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

(осеннее обострение можно предупредить)

И коварна, и трудна эта язвенная болезнь. Опыт работы врачей **медицинского центра «ЛИДО»** позволяет пригласить и настоятельно рекомендовать язвенникам **лечение аппаратом «Минитаг»**: 10-дневный курс лечения вернет вас к нормальной жизни.

Лечение приятное и безболезненное, с конкретным результатом - про язву забыть, совместимо с любыми другими лечебными методиками.

А если просто гастрит, колит, либо другие расстройства пищеварения - милости просим на лечение. Особое внимание детям - скидка 50%.

Прием строго по записи: тел. (8312) 32-70-63, ул.Семашко, 20.

Лиц. В 659059 ЕМЛАК.

«АЛКОГОЛИЗМ. САМО РАССОСЕТСЯ?»

Одним из препятствий для проведения противоалкогольного лечения является опасение зависимого человека за свое здоровье: «А что, если после лечения я буду пить еще больше?»

Опасения эти вовсе не беспочвенны, они основаны на опыте знакомых, проходивших такое лечение и столкнувшихся с подобными проблемами. Рассмотрим все по порядку.

При алкоголизме человек может жить абсолютно трезво после лечения сколь угодно долгое время, годами. Но как только он опрокинет первую рюмку, он сразу же начинает употреблять спиртное так же часто и так же много, как и до лечения и с теми же последствиями для семьи, для работы, для здоровья. Более того, болезнь не стоит на месте. Она хоть и медленно, но прогрессирует. С каждым месяцем будут обнаруживаться все новые, более тяжелые симптомы, последствия проявления болезни.

Так может быть, и не лечить алкоголизм? Оставить все как есть? Может, «само рассосется»? В том-то и дело, что не «рассосется»! И без лечения он также не сможет пить меньше! Если лечение дает человеку возможность не просто выжить, но и жить хорошо, красиво и счастливо, то нелеченный алкоголизм не оставляет даже малейшего шанса на выживание. Уклоняющийся от лечения просто обречен. В лучшем случае он попадает на скамью подсудимых или на инвалидную кровать, или на кладбище. В худшем случае он сломает жизнь своим детям, изуродует, покалечит жену, родителей и унесет с собой в могилу еще одну или несколько человеческих жизней.

Если уж алкогольная болезнь сформировалась, то вопрос стоит не так: «Пить поменьше или немного побольше? Жить красиво или немножко иначе?» Вопрос стоит предельно остро: «Пить или не пить? Жить или не жить?»

Тел. 98-60-95

Врач Зайцев С.Н. Лиц. А382741

МОЛОДОСТЬ - ЭТО ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Если верить Дарвину, наши далекие предки были крайне непривлекательны - волосатые, низколобые, сутулые и весьма обделенные умом. Мы, живущие в современном и прогрессивном веке, умом явно располагаем, и внешность наша далека от образа диких прародителей, но ...

Стиль нашей жизни заставляет нас много времени проводить сидя. Сидячая работа, езда в автомобиле, отсутствие желания заниматься физкультурой и спортом, в качестве досуга - кресло, диван и т.д. В итоге - нас начинают преследовать чувство усталости, тяжести, боли в спине. Это означает, что пора принимать меры.

Происхождение многих наших внутренних «болячек» можно объяснить плохим состоянием позвоночника. В медицинском мире, среди ортопедов, существует мнение, что нарушение осанки является первым клиническим признаком патологии позвоночника. Искривление позвоночника сказывается на функционировании органов, в частности, на работе почек, печени и т.д. Поэтому позвоночник и правильную осанку необходимо постоянно поддерживать.

Весьма успешно для коррекции и лечения нарушения осанки применяются специальные тканевые **корректоры осанки**. Существуют несколько разновидностей таких устройств - от самых простейших фиксаторов до серьезных приспособлений, предназначенных для лечения кифотической болезни, сколиоза. Модели подбираются индивидуально по размеру, начиная с 5-6 летнего возраста и кончая взрослым атлетом. Рекомендации по длительности ношения дает врач-ортопед, зная степень сутулости (кривизны) спины ребенка или взрослого.

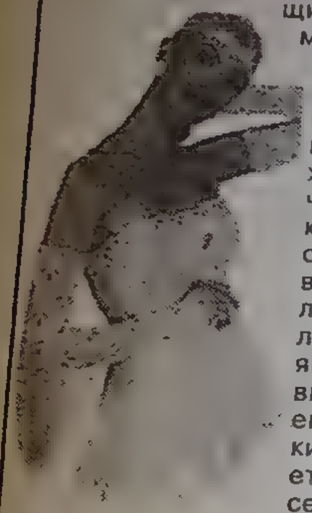
Для тех, кто перенес операцию на позвоночник и правильную осанку необходимо постоянно поддерживать.

Рубрику ведет дерматокосметолог *Светлана Воронай.*

нений - кожа лица. Хочется всегда видеть ее здоровой, гладкой и нежной. И появляющиеся проблемы - разрешить немедленно и без рискованных экспериментов. Что делать, когда кремы и другие косметические средства бессильны?

Глубокое или поверхностное отшелушивание кожи - на сегодняшний день основной метод нехирургического омоложения кожи лица, области декольте, открытых участков тела. Пилинг по глубине воздействия может быть глубоким, средним и поверхностным. По способу воздействия - механическим, химическим, лазерным.

Наиболее щадящий и результативный метод - поверхностный химический пилинг. Для него используется одна из так называемых фруктовых кислот - гликолевая. При помощи этого метода можно решить такие проблемы, как уменьшение глубины возрастных морщин и разглаживание мимических складок, корректировку овала лица. Одновременно кожа увлажняется, нормализуется ее состояние, улучшается внешний вид. А еще гликолевая кислота применяется при лечении себорейного кера-



ких пигментаций и шрамов, а также для устранения такого косметического дефекта, как гиперпигментация.

Омолаживающий результат достигается воздействием на глубинные слои кожи, в которых вырабатывается коллаген. Полное обновление эпителия (поверхностного слоя кожи) наступает к 2-5 дню после процедуры пилинга. К концу второй недели отмечается утолщение дермы за счет выработки волокон молодого коллагена. Этот процесс длится до года, что в наибольшей степени влияет на улучшение структуры и омоложение кожи.

Гликолевая кислота (в силу своей гигроскопичности) приносит в роговой слой кожи влагу. Ее регулярное использование увеличивает межклеточное содержание жидкости, которое обеспечивает естественное (!) удержание влаги кожей.

Поверхностный химический пилинг может помочь решить проблему подростков - появление угрей. При регулярном использовании этой процедуры выводные протоки сальных желез сохраняются открытыми, и кислород может свободно проникать в них, оказывая свое лечебное воздействие.

Как утверждают специалисты, это еще не все чудодейственные свойства гликолевой кислоты!

Консультацию врача-дерматокосметолога можно получить во врачебном кабинете, который находится в салоне «СОФИ». Запись на процедуры с предварительной консультацией по тел.: 78-00-14, 34-22-85.*

Лиц. №5 659588, выд. 23.12.99 г.

ХОРУЖЕНКО АНДРЕЙ ДМИТРИЕВИЧ.

ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Проводит кодирование на дозу алкоголя (для тех, у кого появились проблемы с передозировкой).

Запись по телефонам: 40-10-46, 68-22-81.

Лиц В659843 от 8.06.2000 выдана ЕМЛАК Тмн. обл.

ЕЩЕ ОДИН ШАГ К СОВЕРШЕНСТВУ

«Ты лучше голодай, чем что попало есть»
(О.Хайям)

Как часто нам приходилось слышать о вреде злоупотребления жирной, острой пищей, крепкими спиртными напитками. Но это же просто слова, хотя и грозно звучащие...

До тех пор, пока мы сами начинаем время от времени ощущать тяжесть, боли в животе, проявления «несварения желудка», расстройства стула, слабость, потерю аппетита, иногда похудание. Вот тогда-то мы и вспоминаем о совете врачей, который никогда к себе не относили, как будто это может произойти с кем угодно другим, только не с нами.

Нельзя забывать, что любые проблемы с пищеварением - не шутка. Если вас беспокоят боли после еды, жидкий стул, вздутие, вам необходимо обратиться к врачу-специалисту - гастроэнтерологу. Первоочередное правило - всегда тщательно подходить к выбору пищи, помнить о регулярности ее приема. С древних времен люди уделяли большое внимание вопросам питания и принятия пищи.

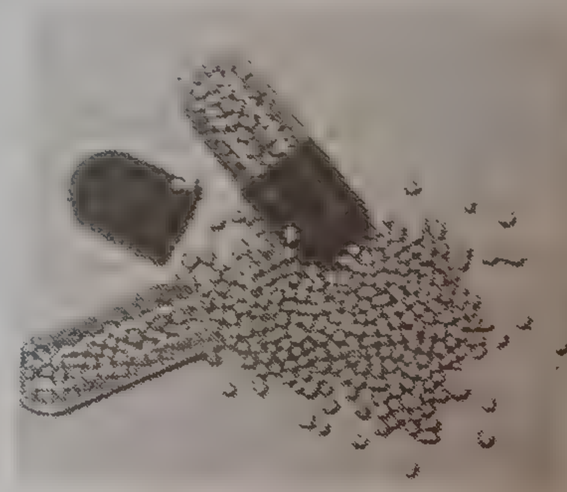
Еще О. Хайям писал:

«Ты лучше голодай, чем что попало есть...».

Действительно, пищеварение - это тонкий процесс, регулируемый сложными механизмами, при котором совсем небезразлично, что именно попадает в желудок.

И вот мы после какого-нибудь прекрасного вечера наутро чувствуем себя неуютно, ощущаем последствия вчерашнего излишества в еде и напитках, начинаем корить себя за невнимательное отношение к собственному здоровью: «А ведь честно предупреждали!» - и бежим в аптеку в надежде найти что-нибудь чудодейственное. А в аптеке - такое множество средств, что глаза разбегаются. Что же выбрать? Как не ошибиться?

Причина таких нарушений кроется в неспособности организма, а именно - органов пищеварения, обеспечить нормальное переваривание пищи. Таким образом, требуется срочная помощь извне в виде ферментных лекарственных препаратов. Уже более ста лет ферменты служат делу лечения больных желудочно-кишечными расстройствами и за время существования прошли большой путь развития формы выпуска от порошков, драже, таблеток до микросферических препаратов.



Венцом эволюции ферментных препаратов является **Креон**, специально созданный таким образом, чтобы наиболее полно соответствовать нормальному функционированию организма. Это полупрозрачные капсулы, содержащие 150 маленьких сфер с ферментами, каждая из которых надежно защищена от разрушения в кислой среде желудка и, попадая в кишечник в месте с пищей, высвобождает ферменты именно в том месте и в то время, как это происходит в процессе естественного пищеварения. Лечебное действие вы почувствуете сразу: у вас исчезнут или облегчатся боли в животе, нормализуется стул, появится аппетит и хорошее самочувствие. Курс лечения зависит от степени тяжести вашего заболевания.

Вы найдете **Креон** в аптеке. Общая рекомендация по приему: 2 капсулы вместе с обильной едой - в обед и ужин, 1 капсула на завтрак в течение 2-3 недель. Индивидуальная дозировка и курс лечения определяются врачом.*

По вопросам применения препарата Креон просьба обращаться по **тел. в Н. Новгороде - 8 (312) 32-57-94.**

Сертифицировано.

НУ И НУ!

ПИВО НЕЙТРАЛИЗОВАЛО... МЕДВЕДЯ

Не успела 7-летняя посетительница Запорожского зоопарка, решившая угостить конфетами бурого медведя, просунуть в клетку пригоршню сладостей, как косолапый вцепился в детскую ручку. Лишь быстрая реакция случайного свидетеля драмы, пившего в стороне пиво, спасла девочку. Мужчина выплеснул в морду медведя пенный напиток, на мгновение нейтрализовав хищника. Как сообщили агентству «Аргументы и Факты-Новости» в запорожском центре экстренной медицины, с глубокими ранами и в шоковом состоянии пострадавшую девочку доставили в больницу.

©«АиФ-Новости».

№ 38, 21 сентября 2000 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Вот вам снотворное. Хватит на 6 дней.

- Но я не хочу спать так долго.

***

- Вам следует спать на правом боку.

- Это невозможно! Мой муж говорит во сне, а я не слышу правым ухом.

***

Женщина заглядывает в кабинет отоларинголога:

- Я не оставила у Вас бюстгальтер? Нет? Значит, у окулиста.

***

- Помогло вам лекарство, что я выписал в прошлый раз?

- Очень помогло. Дядя выпил его по ошибке и оставил меня единственным наследником.

***

- Доктор, мне снятся сны на английском языке, а я не знаю английского.

- Что вам посоветовать? Выучите английский.

Через месяц пациент появляется со счастливым выражением лица.

- Ну что, выучили английский?

- Нет, но теперь я сплю с переводчицей.

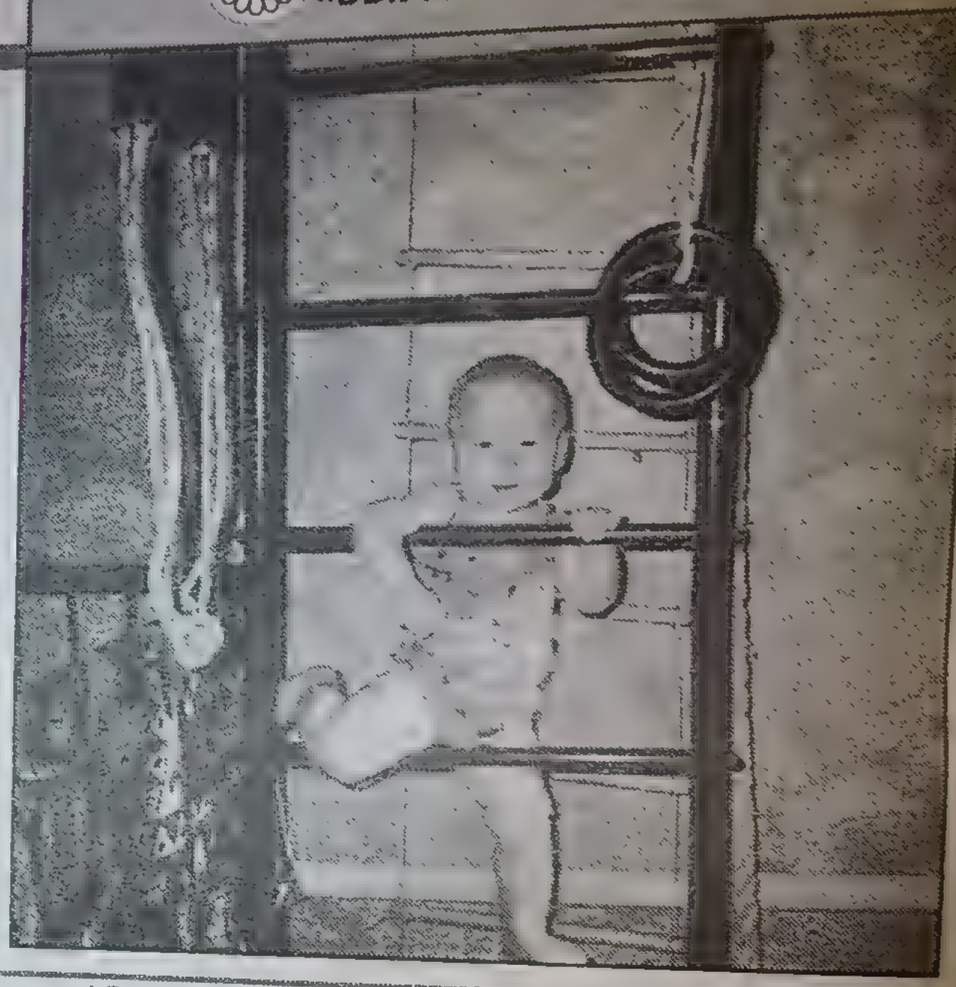
УДАЛЕЦ АРТЕМ СЕРОВ

Это Артем Серов из М.Пикина Борского района Нижегородской области. Ему еще только 10 месяцев, а он уже вполне годится в чемпионы двора.

Ну Артемка - молодец!
Настоящий удалец!
Он по ловкости, отваге
Просто вылитый отец!

Вот такие стихи сочиняем мы в редакции для ваших, друзья, чад, ведь многие папы-мамы словечка про любимое дитя не напишут. А жаль! Нам все дети очень нравятся.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»



ПОЧИТАЛКА

ОН ВСТАЛ

Он встал! Встал и стоит, как нарочно, не вовремя. Я доставал его, ходил и всем показывал.

- Что мне с ним делать?! Как на работу ходить?! А на совещание или деловую встречу? Стоит, зараза, уже три дня и три ночи.

Неудобство сплошное. Что делать? И не старый еще, лет шесть не вставал, а тут взял и встал.

Жена моя рада:

- Давно ему надо было бы встать, а то смотри на эту рухлядь. Дай я его посмотрю, покручу, повращаю, - говорит.

- Глупая, что это тебе, игрушка, что ли?! Если встал, так теперь его крутить да вертеть можно? Ты еще о стенку трахни!

У Васьки-соседа упал, потом встал. А мой просто встал и стоит! Я его тряс и шатал - стоит, зараза! Другу своему, Толяну, показал, он в этом толк понимает - спец.

Посмотрел, чувствую, завидует. Тоже такой хочет. У него есть свой, но не такой большой и не такой красивый, как мой. А мой хоть на выставку. Да его с руками любой схватит. Машка пришла, посмотрела, тоже понравился ей.

- Много я видела их на своем веку, даже картотеку, каталог завела, а такой впервой вижу, - говорит. - Я заплачу! Или сфотографирую. Мне для коллекции надо.

Я говорю: «Снимай, жалко, что ли, только уговор - руками не хапать, а то еще упадет ненароком. Тогда точно на мусорку жена выбросит».

Может, мне к Егорычу сходить? Он хорошо ремонтирует эти чертовы будильники. А то мой стоит, как антиквариат, только место на полке занимает.

С.КЛЫЧКОВ, Саратов.
«Айболит».

ПРИГЛАШАЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЛЬГОТНАЯ ПОДПИСКА
на I полугодие 2001 года

Название газеты	Индекс	Срок подписки	Стоимость льготной подписки	Подписная цена с 13 ноября
"Понедельник"	42019	6 мес.	119 р.98 к.	149 р.94 к.
"Понедельник - Криминал"	42021	6 мес.	99 р.99 к.	149 р.94 к.
"Формула счастья: он и она"	42022	6 мес.	69 р.96 к.	79 р.92 к.
"Приключения, тайны, чудеса"	42023	6 мес.	69 р. 96 к.	79 р.92 к.
Комплект из всех 5-ти изданий	42024	6 мес.	429 р.79 к.	559 р.68 к.
"Нижегородская газета"	41004	6 мес.	59 р.99 к.	79 р. 98 к.
"Сам себе лекарь"	84712	6 мес.	49 р. 99 к.	69 р. 96 к.
"Твое здоровье в вопросах и ответах"	83073	6 мес.	20 р.	39 р. 96 к.
Комплект: "Твое здоровье", "Сам себе лекарь",	14702			

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

На 1 полугодие 2001 г.

Название газеты	Индекс	Срок подписки	Стоимость льготной подписки	Подписная цена с 13 ноября
"Понедельник"	42019	6 мес.	119 р.98 к.	149 р.94 к.
"Понедельник - Криминал"	42021	6 мес.	99 р.99 к.	149 р.94 к.
"Твое здоровье"	42022	6 мес.	69 р.99 к.	79 р.92 к.
"Приключения, тайны, чудеса"	42023	6 мес.	69 р. 99 к.	79 р.92 к.
Комплект из всех 5-ти изданий	42024	6 мес.	429 р.79 к.	559 р.68 к.
"Нижегородская газета"	41004	6 мес.	59 р.99 к.	79 р. 98 к.
"Сам себе лекарь"	84712	6 мес.	49 р. 99 к.	69 р. 96 к.
"Твое здоровье в вопросах и ответах"	83073	6 мес.	20 р.	29 р. 96 к.
Комплект: "Твое здоровье", "Сам себе лекарь", "Твое здоровье в вопросах и ответах"	14202	6 мес.	139 р. 92 к.	209 р. 82 к.
"Огород"	14200	6 мес.	44 р. 99 к.	59 р. 88 к.
"Ваша Диван-газета"	14201	6 мес.	79 р. 99 к.	89 р. 94 к.

Жители других областей могут подписаться на газету «Сам себе лекарь» и «Твое здоровье». Информация о подписке в Объединенном каталоге «Пресса России» (том 1, стр.84,88).

Для жителей г.Саратова подлисной индекс газеты «Сам себе лекарь» - 53685 (подробная информация о подписке - в местном каталоге).

Для жителей городов Киров, Ижевск, Барнаул подписной индекс газеты «Сам себе лекарь» - 84713, газеты «Твое здоровье» - 51309, газеты «Приключения, тайны, чудеса» - 40853 (подробная информация о подписке - в местном каталоге).

«МОРФЕЙ» - 7

(сны, гадания, приметы)

26 сентября выходит в свет очередной выпуск газеты «Морфей».

«УЧИСЬ ВИДЕТЬ ЧУДЕСНЫЕ СНЫ» - новейшие рецепты, как избежать ночных кошмаров?

«ЗЛО-ВЕЩИЕ СНЫ» - певица-звезда знает, как расшифровать ночные «подсказки»...

«НА ЗАРЕ - НЕ БУДИ» - англичане предупреждают: «Стресс преследует раностаек».

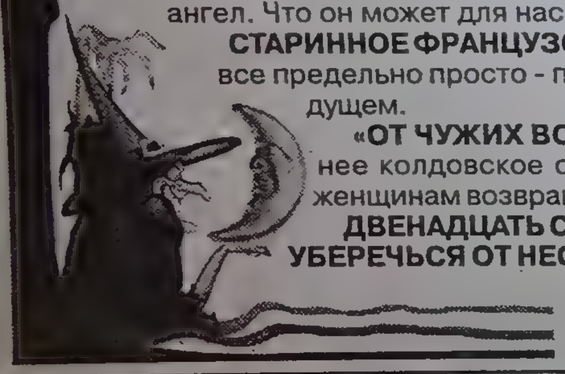
СОННИК МИЛЛЕРА (ОТ П ДО Р)

«СПРОСИ У АНГЕЛА-ХРАНИТЕЛЯ» - у каждого из нас есть свой ангел. Что он может для нас сделать?

СТАРИННОЕ ФРАНЦУЗСКОЕ ГАДАНИЕ «ПЕРСТ СУДЬБЫ»: все предельно просто - палец сам укажет, что ждет вас в будущем.

«ОТ ЧУЖИХ ВОРОТ - ДОМОЙ ПОВОРОТ» - древнее колдовское средство, помогающее покинутым женщинам возвращать мужей и возлюбленных.

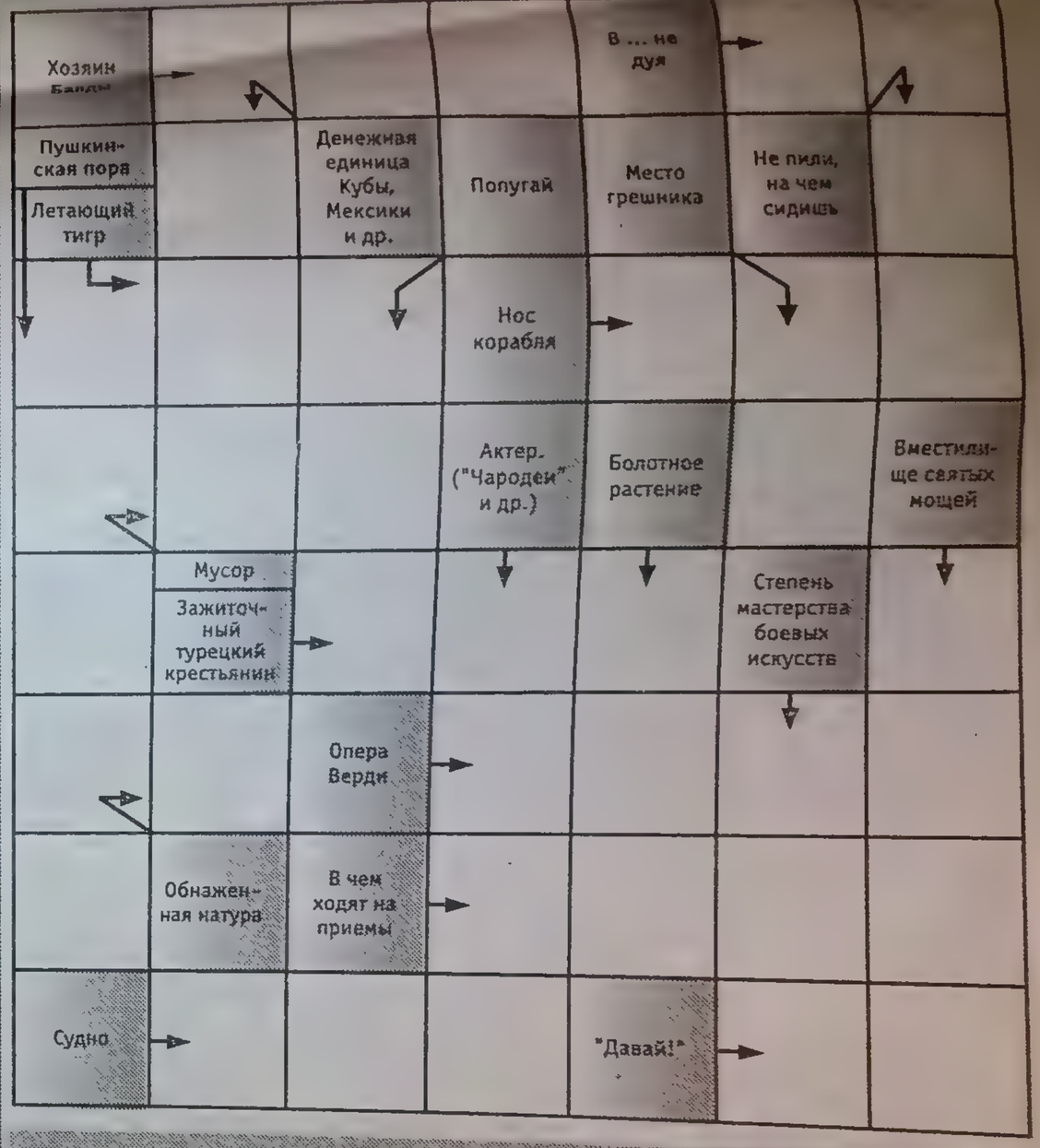
ДВЕНАДЦАТЬ СТАРИННЫХ ПОВЕРИЙ О ТОМ, КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ НЕСЧАСТИЙ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ.



Спрашивайте «Морфей» на лотках, в киосках «Роспечати» и почтовых отделениях.

СКАНВОРДИК

ОТ ЛЕВЫ ДАВЫДОВА



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №37

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ау. Ат. Срам. Овраг. Татра. Чита. Ног. Сиг. Этна.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Белый. От. Осат. Разч. Артист. Мартин. Яр. Гаага.

Учредитель: Издательский Дом "Нижегородская пресса"
Генеральный директор Г. В. Гундарин
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №38 (143), 21 сентября 2000 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА
E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 21.12.1999 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-1455
Подписано к печати 19 сентября 2000 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 25560. Заказ № 11782
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПонЕДЕЛЬНИК

№44(153)

Немолодая дама обращается к своему адвокату:

- Моя жизнь с мужем стала совсем невыносимой.

- Ну так подайте на развод.

- Ни в коем случае! Мучаться 20 лет, а потом сделать ему такой подарок?!

***

Придя домой после ночи картежной игры, муж радостно сообщает жене:

- Ты знаешь, дорогая, как мне сегодня повезло в карты?! Мой новый синий костюм за 200 долларов я проиграл как за 600!

И Я БЫСТРО ВЫЛЕЧИЛАСЬ

Здравствуйте, дорогие работники редакции «Твое здоровье»! Огромное спасибо вам и всем тем, кто откликнулся на мою просьбу (я писала о трещинах на пятках). Я и не думала, что столько отзывчивых людей, добрых и сердечных земляков.

Вы знаете, у меня прошли трещины (я их вылечила картошкой!), но еще остались боль и покалывание в пятках (когда я долго нахожусь на ногах), но это дело времени.

Я многие болезни вылечила рецептами из вашей газеты, вылечу и эту. Низкий вам поклон, всех вам благ в вашей полезной работе. Так держать!

С уважением и благодарностью Валентина Ивановна, Володарский р-н Нижегородской обл.

ЛУЧШЕЕ ПИСЬМО НОМЕРА

На этот раз редакционная коллегия решила вручить приз за лучшее письмо номера **Ивану Алексеевичу Иванову из Нижнего Новгорода**, который написал заметку «Не «горе луковое», а луковое здоровье».

Нам очень важно, друзья, знать, как вы лечитесь, чем, насколько успешно. Вся наша газета направлена на самооздоровление, на помощь читателей друг другу.

Поэтому мы любим письма с рецептами, очень благодарны всем, кто откликается на рубрику «Прошу помощи».

Иван Алексеевич - наш давний автор, он не раз публиковался в нашей газете. И вот наконец награда (приз) нашла его.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ НОЯБРЯ

6, понедельник,
с 15 до 17
10, пятница, с 15 до 17
12, воскресенье,
с 16 до 19
15, среда, с 10 до 12
18, суббота, с 13 до 15
21, вторник, с 21 до 23
26, воскресенье,
с 15 до 17
28, вторник, с 9 до 11

ПРОВЕРЕНО ГОДАМИ!

Уважаемые читатели «Твое здоровье»!

Предлагаю вам рецепт, который прошел испытания в течение 30 лет и полностью себя оправдал. Им пользовалась не только наша семья, но и наши знакомые.

Пятки растрескались?

У меня они однажды растрескались так, что каждый шаг причинял боль, а из ранок текла кровь, страдания были нестерпимые. Так вот: осенью купите барсучье сало (совсем немного), на чистые ноги (особенно где трещинки) наложите бинт, пропитанный барсучьим салом, закройте пергаментом, наденьте старые носки. Можете и спать, и ходить. 2-3 процедуры - и вы забу-

«БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА»

Вот и закончился наш конкурс «Одна из трех». Если вы помните, мы просили в течение десяти номеров выбирать из трех необычных заметок самую завиральную, такую, при прочтении которой хочется воскликнуть: «Не может быть!»

Пришло много писем с ответами, хотя, надо признаться, не все выдержали марафон, многие сошли с дистанции. Но те, кто продержался (а мы специально дали пару запасных номеров - для тех, кто ошибался в выборе), могут теперь рассчитывать на б-

Володарский р-н Нижегородской обл.

нашей газете. И вот наконец награда (приз) нашла его.

ПРОВЕРЕНО ГОДАМИ!

Уважаемые читатели «Твое здоровье»!

Предлагаю вам рецепт, который прошел испытания в течение 30 лет и полностью себя оправдал. Им пользовалась не только наша семья, но и наши знакомые.

Пятки растрескались?

У меня они однажды растрескались так, что каждый шаг причинял боль, а из ранок текла кровь, страдания были нестерпимые. Так вот осенью купите барсучье сало (совсем немного), на чистые ноги (особенно где трещинки) наложите бинт, пропитанный барсучьим салом, закройте пергаментом, наденьте старые носочки. Можете и спать, и ходить. 2-3 процедуры - и вы забудете эту огромную неприятность.

Л.СУРКОВА, Н.Новгород.

СПАСИБО ЗА ВАШИ РЕЦЕПТЫ!

Дорогая редакция! Очень нравится ваша газета! С удовольствием покупаю ее и пользуюсь рецептами. Прекрасный рецепт лечения ангины пихтовым маслом за 1 день. Через вашу газету хочу очень поблагодарить Геннадия Холкина за его заметку «Когда проблемы в мягком месте». 20 лет страдала этой проблемой! А теперь, можно сказать, ее нет. Огромное ему спасибо! И еще. Любое лечение надо начинать с чистки кишечника. Проверено на себе. Исчезли головные боли, усталость, во всем теле чувствуешь легкость.

Спасибо вам за газету «Твое здоровье». Желаю читателям, всем, у кого есть проблемы, - здоровья, радости, добра, терпения!

С уважением Татьяна, г.Кстово.

«БЕСПЛАТНАЯ ПОДПИСКА»

Вот и закончился наш конкурс «Одна из трех». Если вы помните, мы просили в течение десяти номеров выбирать из трех необычных заметок самую завиральную, такую, при прочтении которой хочется воскликнуть: «Не может быть!»

Пришло много писем с ответами, хотя, надо признаться, не все выдержали марафон, многие сошли с дистанции. Но те, кто продержался (а мы специально дали пару запасных номеров - для тех, кто ошибался в выборе), могут теперь рассчитывать на бесплатную подписку.

Вот имена победителей, получающих ее:

С.Опарышева, г.Павлово;
Л.Е.Лелекина, г.Арзамас;
Т.Е.Седова, р.п. Б-Мурашкино Нижегородской обл.;
Н.П.Мокшаева, Н.Новгород;
Е.К.Романова, г.Павлово;
Н.Булюкина, Н.Новгород.

Остальным, очевидно, повезет в следующий раз. А мы этот конкурс далее продолжать не можем - льготная подписка заканчивается через 10 дней. Так что поспешите на почту.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

ПЕРЕПИСКА

СПРАШИВАЛИ? ОТВЕЧАЕМ

НЕ ТАКАЯ УЖ ОНА И ЧИСТАЯ

Понятно, почему нельзя пить из рек и больших водоемов. Всякие заводы, канализация портят воду. Но почему врачи запрещают пить некипяченую воду из городских родников? Она же чистая, как слеза.

Ирина С., г.Владимир.

Дело в том, что, прежде чем попасть в родник, вода просачивается с поверхности земли, собирая с собой всю заразу. Проходя через землю, как через своеобразный фильтр, вода очищается от примесей, но кое-что и остается. В частности, разные, возбудители инфекций.

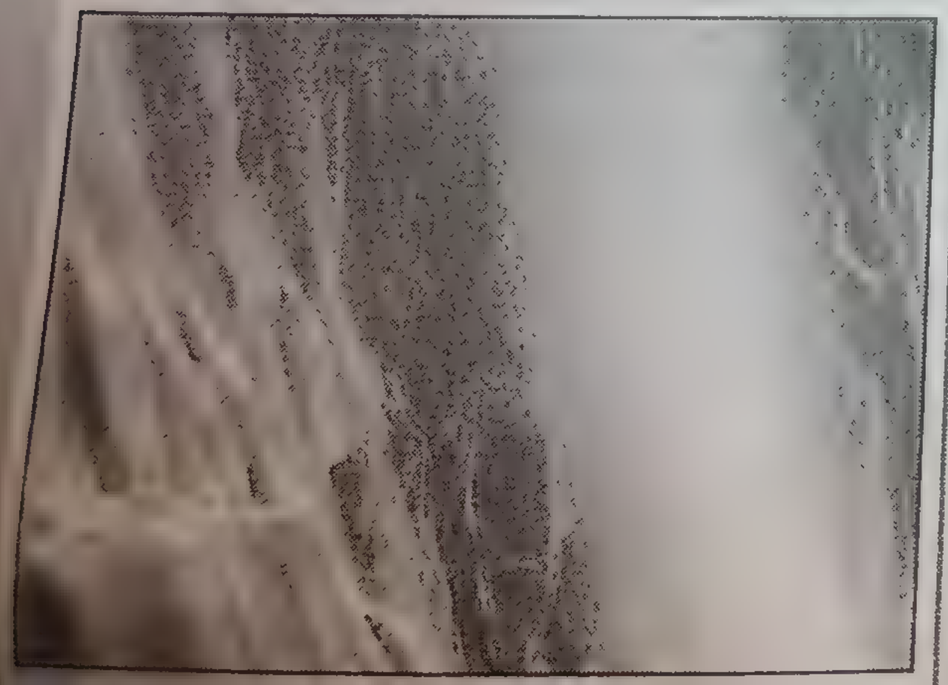
Многие болезнетворные микробы могут сохраняться в воде несколько месяцев и даже размножаться при этом.

Самый страшный из них - вибрион холеры.

«Шигелла», «сальмонелла», «бруцелла» - названия микробов - возбудителей всем известной бактериальной дизентерии, сальмонеллеза и бруцеллеза. Они тоже могут обитать в воде. Кроме них, там могут встречаться возбудители туляремии, паратифа Б и прочие, с которыми заводить близкое знакомство не посоветует ни один врач. Да и кишечная палочка, благопристойный обитатель наших кишечников, иногда становится агрессивной и вызывает коли-инфекцию.

По сравнению с бактериями простейшие, вопреки названию, - сложно устроенные и деликатные создания. Большинство из них не может совладеть с защитными системами организма и освоить паразитический образ жизни. В наших краях опасность представляют два вида: дизентерийные амебы и лямблии. Поселившись в кишечнике (а лямблии - еще и в печени), они могут начать «безобразничать»: первые вызывают кровавый понос, а вторые доставляют неприятности желчным путям.

Парад болезнетворных микроорганизмов, передающихся с водой, завершают вирусы, из которых самые известные - возбудители инфекционного гепатита.



ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ДВОЕ В ОДНОЙ «ЛОДКЕ»

Здравствуйте, дорогая редакция! Очень хочется поучаствовать в вашем конкурсе «Вырасту здоровым». Поэтому высылаем вам эту фотографию, которой почти 30 лет. Наша мама решила искупать меня и старшего брата в таком «мини-бассейне». Как мы в нем поместились?!

С уважением семья НИКОЛАЕВЫХ, р.п.Ардатов Нижегородской области.

ОТЧЕГО? ПОЧЕМУ?

ЕСЛИ НОС БОИТСЯ ХОЛОДА

На холоде нос краснеет и синеет. Стесняюсь даже на улицу выходить. Что делать?

Сергей, Н.Новгород.

Причиной ваших страданий может быть холодовая аллергия. Советуем посетить врача-аллерголога. Если диагноз подтвердится, то для лечения можно воспользоваться очень простым способом: закаливанием... горячей водой. Постепенно, как с холодной водой, приучайте себя к обливанию и умыванию горячей. А еще народ в этом случае советует почаще пить компот из калины.

ВОПРОС - ОТВЕТ

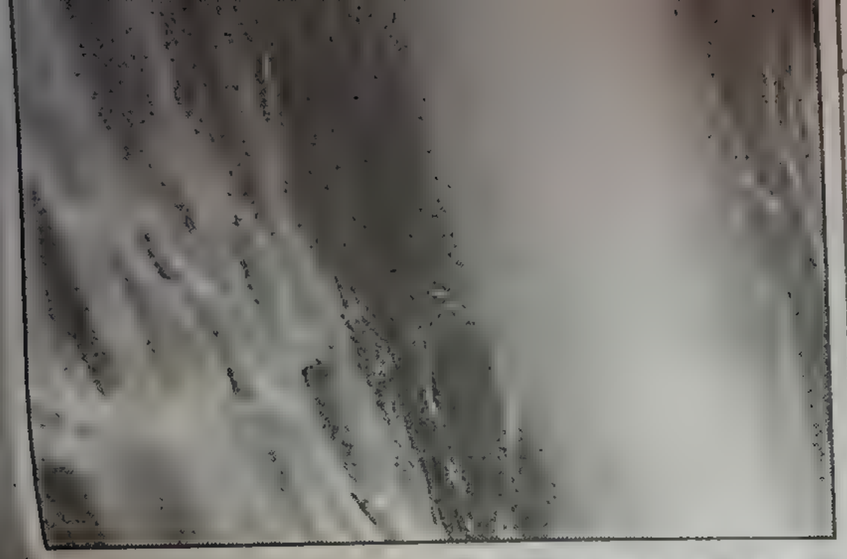
БЫВАЕТ, ЧТО РАК ИСЧЕЗАЕТ САМ ПО СЕБЕ

Слышала, что у одной женщины сам по себе «рассосался» диагностированный специалистами рак. Бывает ли такое?

Оксана КОРОЛЕНКО.

Уникальный случай произошел в Московском институте нейрохирургии имени Бурденко. У пациента, страдавшего раком желудка, обнаружили опухоль в головном мозге. Ее удалили, и пациент вернулся в клинику на повторную операцию - удалять более мелкие очаги. Какое же удивление и радость испытал нейрохирург, когда компьютерное исследование показало полное отсутствие каких бы то ни было злокачественных образований. Трудно загадывать, что было бы без первоначального вмешательства, но, скорее всего, опухоль мозга была бы последней каплей в чаше терпения организма. Ведь пациента лет за 15 до этого его оперировали по поводу рака желудка и, обнаружив неоперабельную опухоль, отправили доживать последние дни. Что тот и делал полтора десятка лет. И если бы камни не «разыгрались», то врачи бы думали, что он давно ушел в мир иной.

Это натолкнуло Розенберга на



пот из калины.

ВОПРОС – ОТВЕТ

БЫВАЕТ, ЧТО РАК ИСЧЕЗАЕТ САМ ПО СЕБЕ

Слышала, что у одной женщины сам по себе «рассосался» диагностированный специалистами рак. Бывает ли такое?

Оксана КОРОЛЕНКО.

Уникальный случай произошел в Московском институте нейрохирургии имени Бурденко. У пациента, страдавшего раком легких, рака в итоге не оказалось. А дело было так.

Врач Сергей Гаспарян, прооперировав больного, удалил крупный метастатический очаг и через пару недель выписал пациента на амбулаторное долечивание. Был прописан «дежурный» в таких ситуациях курс химиотерапии, после чего пациент вернулся в клинику на повторную операцию - удалять более мелкие очаги. Какое же удивление и радость испытал нейрохирург, когда компьютерное исследование показало полное отсутствие каких бы то ни было злокачественных образований. Трудно загадывать, что было бы без первоначального вмешательства, но факт остается фактом: опухоль, если хотите, рассосалась.

Нечто похожее было в практике американского хирурга Стива Розенберга. У попавшего на операционный стол с острым приступом печеночной колики больного он увидел большой шрам на животе. Оказалось, что лет за 15 до этого его оперировали по поводу рака желудка и, обнаружив неоперабельную опухоль, отправили доживать последние дни. Что тот и делал полтора десятка лет. И если бы камни не «разыгрались», то врачи бы думали, что он давно ушел в мир иной.

Это натолкнуло Розенберга на мысль, что организм сам, вернее, его иммунная система, может справиться с раковой опухолью. Такие случаи, увы, редки, потому и запоминаются. Над тем, как помочь человеку проявить дополнительные силы в борьбе со злокачественными клетками, и работают онкологи всего мира.

©«Труд».

ПРОЧТИ И УЧТИ

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА

Уважаемые потенциальные пациенты!

Врачи-стоматологи уже знают, что процедуру лечения зубов вряд ли назовешь приятной. Они готовы к тому, что пациент испытывает существенный дискомфорт и готовясь к лечению, и во время него. Каждый из нас сам бывал в стоматологическом кресле, мы понимаем вас и стремимся помочь.

Пожалуйста, **не забывайте перед приемом у врача почистить зубы** или при отсутствии такой возможности хотя бы прополоскать рот, извлечь застрявшие в зубах куски колбасы и чеснока-лука, запасенные на случай войны. Врач, он ведь тоже человек, хотя и страшный.

Старайтесь конкретно сформулировать причину обращения к врачу. Убедитесь в том, что вас правильно поняли.

Не стесняйтесь спросить о стоимости лечения, если вы пришли в платную поликлинику. Полистать прайс-лист не всегда достаточно. Иногда (даже чаще всего) лечение включает в себя несколько процедур, указанных в прайсе.

По возможности высказывайте корректно свои пожелания по поводу лечения.

Не бойтесь врача, сомневающегося в результате лечения, ведь бывают действительно сложные, запутанные случаи.

Не бойтесь врача, работающего не торопясь. Вам тяжело долго сидеть с открытым ртом, но хорошо быстро не бывает.

Помните, что даже у самого звездного врача волшебной палочки нет. Проблемы, накопленные годами, невозможно разрешить за 1-2 посещения.

Внимательно выслушивайте и соблюдайте рекомендации врача после лечения.

Не стесняйтесь позвонить или прийти к врачу, если возникли неясные осложнения.

Обязательно предупредите врача о наличии аллергии, сахарного диабета, беременности, тяжелых заболеваниях крови, сердца, печени и пр.

Наличие взаимопонимания врача и пациента - половина успеха в лечении.

Посещайте стоматолога не только тогда, когда все разболелось, но и в качестве профилактики. Помните: предупредить легче, чем лечить.

Е.КУЗЬМИНА.

©«АиФ. Здоровье».

ПРОСТОЙ СОВЕТ

«ИКАЙТЕ» ОТ ХРАПА

Хотелось бы получить ответ на волнующий меня вопрос. Я пенсионерка, часто болею и часто попадаю в больницу. По ночам я сильно храплю и при этом мешаю соседям по палате. Очень по этому поводу переживаю, но и в больницу не могу не ложиться! Посоветуйте, что делать.

Л.Я.ПЕРШИНА, г.Дзержинск.

В своей беде Лилия Яковлевна не одинока. Как ни странно, средств от ночного храпа известно очень немного. Но один мы все-таки предложить можем.

Главное, требуется укрепить нёбо, из-за дряблости которого человек и храпит. Сделать это можно при помощи **звукомассажа.** Ежедневно, в течение месяца, по три раза в день **тридцать раз** с усилием произносить звук «и», так, чтобы в горлышке щекотало. Говорят, процедура весьма эффективна - от храпа и следа не остается.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ОГОНЬ, ВОДА И КРЕСТ

Огонь

При любой болезни не менее 1 раза в день до ощущения полного очищения использовать следующий способ: на край стола поставить любую свечку, но лучше восковую и освященную, зажечь ее, сесть на другой край стола, расслабиться и смотреть на свечу 10 минут. Значительная часть самой подвижной энергии проходит через глаза. А энергия эта часто грязная. Проходя в общем потоке сквозь огонь, грязь «выгорает».

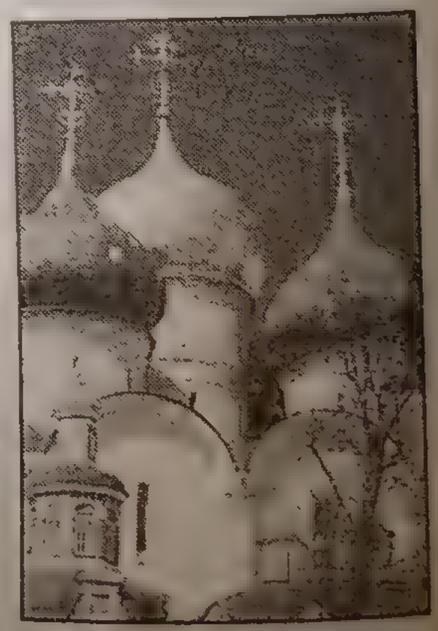
Вода

Заряжайте ее перед тем как пить. Энергия очень хорошо концентрируется на пальцах рук (перстах). Сложенные щепотью персты дают поток энергии, которым можно заряжать воду. Для этого сложенные пальцы держите в 2-3 см от поверхности воды, сочетая с напряженной мыслью о выздоровлении. Для усиления эффекта мысль нужно формулировать как можно короче и конкретнее, использовать не менее чем 3-кратное повторение, передвигать щепоть над водой для более активной подачи энергии в руку (например, осеняя воду крестом, призвать на помощь высшие силы, проговорить мысль вслух и т.д.).

Крест

Осеняйте себя крестом так часто, как только возможно. По вертикальной линии и по горизонтали (так называемым меридианам) располагаются активные точки.

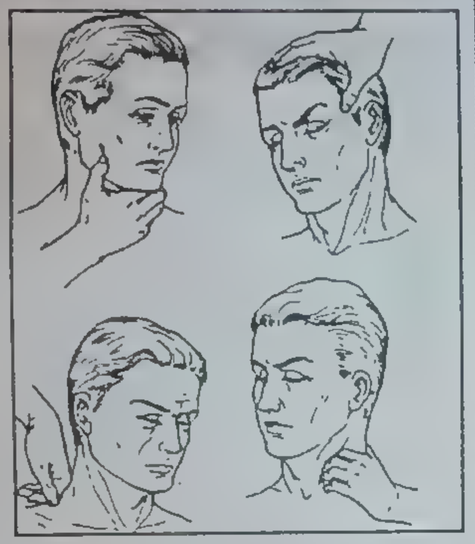
С.Н.КРАСИЛЬНИКОВА, Н.Новгород.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

НЕ ТЕРЯЙСЯ, ПОМОГАЙ!

Терроризм, войны, техногенные катастрофы, влекущие за собой многочисленные человеческие жертвы - к сожалению, это приметы нашего времени. Суеверный, читая эти строки, может трижды плюнуть через левое плечо или постучать по дереву, но факт остается фактом: каждый из нас в группе риска. Никто не застрахован от возможности оказаться в нестандартной ситуации, как это случилось, например, в августе этого года с обычными прохожими из подземного перехода на Пушкинской в Москве. Не говоря уже о более тяжелых случаях.



Умение оказать первую помощь пострадавшему становится в наши дни таким же необходимым, как знание правил дорожного движения или соблюдение безопасности на эскалаторе метро. К сожалению, этому не учат в школе или вузе, и знание приемов первой помощи в большинстве случаев оказывается заслугой самого человека.

В какой-то мере восполнить этот пробел попытаемся с помощью главного травматолога-ортопеда департамента здравоохранения Нижегородской области, руководителя отдела травматологии Нижегородского НИИ травматологии и ортопедии, доктора мед.наук Алексея Валентиновича АЛЕЙНИКОВА.

- Согласен с вами в том, что катастрофы со многими жертвами становятся все более частыми и представляют собой, по определению Пирогова, «травматические эпидемии».

В катастрофах такое массовое количество пострадавших, что это иногда ставит в тупик даже опытных медиков. Когда шли бои за Грозный (а госпиталь находился в Моздоке), только за одну ночь поступило 138 раненых! В такой ситуации сложность вся состоит в том, чтобы быстро произвести «сортировку» - кому оказать максимальную медицинскую помощь в первую очередь, кого можно пока только перевязать, кому - ждать.

Самое страшное при ранении - кровотечение. Оно может быть артериальным, венозным, капиллярным. Самое опасное - артериальное. Кровь при этом выбрасывается пульсирующей струей. Чем больше артерия, тем быстрее может наступить смерть. Поэтому самое важное - остановить кровотечение. Для этого существует несколько способов.

Самый простой - пальцевое прижатие. Надо знать, где прижимать артерию при соответствующем кровотечении. Очень опасно повреждение сонной артерии, плечевой, подмышечной, бедренной. Если артерия повреждена в области сустава, например, в локте или под коленкой, нужно максимально согнуть конечность в этом суставе и зафиксировать ее в этом положении - кровотечение остановится.

Редко, но бывает, что повреждена только вена. Венозное кровотечение отличается тем, что кровь вытекает густая, темная, ровной струей. В этом случае можно наложить венозный жгут ниже места ранения. Иногда для остановки

САМОПОМОЩЬ

ТРУДНОСТИ РОСТА

Моему сыну 14 лет. Он всегда был не очень высоким, а в последние два года почти совсем не растет. Сейчас его рост лишь 160 см. Как ему помочь?

П.И.СМИРНОВА.

Отвечает тренер-методист Равель БАСКАКОВ:

- Рост человека - один из индикаторов общего состояния здоровья, поэтому низкорослость может быть симптомом какого-то заболевания. Но только в случае, если отставание составляет 20 и более процентов. Ситуация же, описанная вами, к таким не относится.

Активный рост у девушек продолжается до 16-18 лет, у юношей - до 18-20 лет. Еще немного человек растет лет до 25. Пока естественный рост не прекратился - его можно активизировать. И делать это лучше всего спортивными упражнениями.

Прежде всего вытягивать тело. Висеть на турнике - просто так или с прикрепленным к ногам небольшим (2-5 кг, постепенно можно довести до 10 кг) грузом. Висеть вниз головой (ноги закрепляются ремнями). Это упражнение обязательно делается под наблюдением взрослого.

Обязательно «тянуться вверх» - лучше прыгать, максимально высоко, доставая до чего-нибудь (листок дерева, баскетбольный щит). Из подобных упражнений нужно сделать комплекс (например, 20 подскоков с левой ноги, 20 - с правой, с обеих, с разбега и т.д.). Плюс игры, где необходимы прыжки, - волейбол, баскетбол.

Упражнения на гибкость - «мостики», «шпагаты» - также способствуют росту. Полезны махи ногами, встряхивания рук и ног.

Еще один неплохой метод - растягивать тело резиновыми бинтами, прикрепленными к спинкам кровати. Один бинт привязан к ногам, другой - пропускается под мышками. Обычно это делается перед сном, но некоторые так даже спят. Опять-таки, если не переусердствовать с силой натяжения и спать так не все время, а, к примеру, 2-3 раза в неделю, ничего, кроме пользы, такое «самоистязание» не принесет.

Спортивные нагрузки надо разнообразить - например, легким бегом, чтобы снять напряжение. Но бег должен быть именно легким - марафон приведет к истощению подросткового организма и, как следствие, к прекращению роста. То же самое можно сказать и о поднятии тяжестей - с тяжелой атлетикой, культуризмом лучше повременить лет до 20.

Важен психологический фактор. Например, известен случай, когда тренер попросил ученика написать расписку, что он обязуется вырасти за год на 10 см. Взрослый был для подростка авторитетом, и подвести его было просто невозможно, поэтому он вырос именно на эти 10 см.

Конечно, существуют гормоны роста. Возможны и хирургические операции по удлинению костей. Однако здравый смысл подсказывает, что решаться на столь серьезное вмешательство в организм можно только по решению врача и лишь когда другие способы увеличения роста невозможны.

©«АиФ. Здоровье».

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

ПАП-МАМ-КЛУБ

И У ДЕТЕЙ БОЛИТ ЖЕЛУДОК

В катастрофах такое массовое количество пострадавших, что это иногда ставит в тупик даже опытных медиков. Когда шли бои за Грозный (а госпиталь находился в Моздоке), только за одну ночь поступило 138 раненых! В такой ситуации сложность вся состоит в том, чтобы быстро произвести «сортировку» - кому оказать максимальную медицинскую помощь в первую очередь, кого можно пока только перевязать... Поэтому, действительно, очень важно, чтобы люди умели оказывать само- и взаимопомощь. Для этого в идеале нужно специальное обучение, но основные принципы должен знать каждый.

- Что же самое главное?

- Суть проста. Если есть кровотечение - остановить кровотечение. Если предположительно есть перелом - то его зафиксировать (наложить шину), чтобы не возникло осложнений в дальнейшем. Если ожог или рана - наложить повязку. Самое опасное - это остановка дыхания и сердечной деятельности. В этом случае необходим непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Вот основные составляющие первой помощи.

- Давайте по порядку. Остановить кровотечение - нужен обязательно жгут?

- Смотря какое кровотечение. Оно бывает артериальным, венозным, капиллярным, паренхимотозным, смешанным. Чаще всего кровотечение смешанное. В этом случае нужно выше места ранения наложить жгут, причем именно с такой степенью сжатия, чтобы только перекрыть кровообращение, иначе может наступить омертвение тканей. Иногда жгут наложен так, что кровит еще сильнее - это признак того, что жгут наложен неправильно.

- Как же узнать, правильно накладываешь жгут или нет?

- На практике все довольно просто: наложили тур жгута (т.е. сделали один оборот) и начали накладывать второй - кровотечение должно остановиться. Всего должно быть сделано 2-3 оборота жгута. Наложение жгута - самая эффективная мера остановки кровотечения.

- А если жгута не оказалось под рукой, а кровотечение имеется?

- Есть эффективный, но временный способ остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии выше места ранения. Артерию прижимают к кости. Чаще всего это делают в области плечевой, подмышечной, бедренной. Если артерия повреждена в области сустава, например, в локте или под коленкой, нужно максимально согнуть конечность в этом суставе и зафиксировать ее в этом положении - кровотечение остановится.

Редко, но бывает, что повреждена только вена. Венозное кровотечение отличается тем, что кровь вытекает густая, темная, ровной струей. В этом случае можно наложить венозный жгут ниже места ранения. Иногда для остановки венозного кровотечения из руки достаточно поднять ее вверх или наложить давящую повязку.

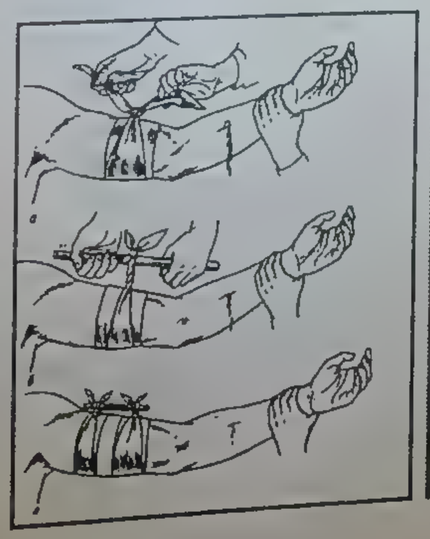
Вот все пять способов временной остановки кровотечения - возвышенное положение, давящая повязка, пальцевое прижатие, максимальное сгибание в суставе и наложение жгута.

- Какую помощь можно оказать пострадавшим с ожогами?

- Если одежда обгоревшая, тлеющая, нужно ее убрать по возможности. Кожу вокруг ожога лучше обработать спиртом и наложить стерильную повязку. Если несчастье случилось в городе, где много автомобилей, то перевязочный материал можно найти в автомобильной аптечке. Когда огромные области поражены ожогом, и повязки должны быть контурными (а сделать это вряд ли возможно вне медучреждения), используйте хотя бы чистую ткань, простыню - и как можно быстрее транспортируйте в больницу.

- Спасибо за «ликбез», Алексей Валентинович. Надеюсь, эта беседа заставит многих пройти самостоятельно курс первой помощи.

И.ИВАНОВА.



Упражнения на гибкость - «мостики», «шпагаты» - также способствуют росту. Полезны махи ногами, встряхивания рук и ног.

Еще один неплохой метод - растягивать тело резиновыми

гический фактор. Например, известен случай,

ПАП-МАМ-КЛУБ

И У ДЕТЕЙ БОЛИТ ЖЕЛУДОК

Сегодня родителей консультирует педиатр, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Ирина Владимировна НЕЧАЕВА, заведующая лечебным сектором медицинского центра «Лидо».

Распространенность заболеваний желудочно-кишечного тракта у детей школьного и дошкольного возраста значительно возросла. Сегодня это настоящий бич. Причин тому много: отягощенная наследственность, неблагоприятные экологические условия, избыток консервантов, обилие экзотических продуктов, склонность в питании к бутербродам и чипсам. Немаловажным фактором является пищевая аллергия у детей младшего возраста, формирующая впоследствии хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Патология желудка и 12-перстной кишки (хронический гастрит, гастродуоденит) проявляется обычно болями в верхней половине живота и различными диспептическими расстройствами: тошнота, отрыжка, рвота, отсутствие аппетита, изменчивый характер стула (запоры или послабление). При наличии проблем со стороны желчевыводящих путей (дискинезия, холецистит) ребенок жалуется на разнообразные боли в правом подреберье (тянущие, колющие, распирающие), связанные с физическими нагрузками (бег, прыжки, быстрая ходьба), с приемом жирной, жареной, острой пищи, а также тошноту и отрыжку горечью. Патология тонкого кишечника (хронический энтерит) проявляется обычно разлитыми болями вокруг пупка, вздутием живота (метеоризм), отрыжкой, разжиженным пенистым стулом со слизью.

Для уточнения характера патологии со стороны желудочно-кишечного тракта необходимо обследование: фиброгастродуоденоскопия, УЗИ органов брюшной полости, исследования кислотности желудочного содержимого, исключение глистных инвазий.

Не нужно пренебрегать мнением врачей других специальностей: невропатолога, психотерапевта, гомеопата, мануального терапевта при составлении комплексных лечебных схем. Любое заболевание - это не только патология отдельно взятого органа, а дисгармоничное состояние всего детского организма.

В лечении заболеваний пищеварительной системы первостепенное значение имеет соблюдение диеты с соблюдением принципов механической, химической и физической охраны больных органов. Необходимо исключить из пищевого рациона жирные, острые, соленые блюда, крепкие мясные и рыбные бульоны, копчения, консервы, специи, приправы, майонез, кетчуп, газированные напитки, пирожные, торты, сдобу. Пища должна быть теплой, не горячей и не холодной. В период обострения заболевания фрукты и овощи желательно употреблять в тертом или тушеном (пареном) виде.

Полезно готовить пищу на пару, т.к. при термической обработке масла, как сливочного, так и растительного, образуются токсические вещества, раздражающие слизистые оболочки желудка и кишечника. Масло следует добавлять в готовую пищу.

Большое значение имеет соблюдение режима питания, желательно 4-разовое с равномерным распределением пищи по объему и калорийности. Но индивидуальный ритм ребенка учитывайте обязательно! И не кормите его насильно тем, что ваш малыш не любит. (Даже если это блюдо очень полезно с вашей точки зрения). Детский организм дает точные команды о необходимости тех или иных продуктов. Главная задача взрослых - уметь отличать детские капризы от естественных потребностей.

Медикаментозное лечение назначает только врач-педиатр по результатам проведенных исследований или по жалобам.

Дорогие родители! Не занимайтесь самолечением по рекомендациям знакомых или рекламных роликов. Помните, что даже травы - это мощные лекарственные средства, имеющие противопоказания и побочные эффекты.

Хочу вас предостеречь: если то или иное лекарство помогает взрослому, это вовсе не означает, что оно поможет ребенку.

Здоровья вам и радости в семье!

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

ТРАПЕЗА

ВРЕМЯ ЗАКУСКЕ НЕ ПОМЕХА

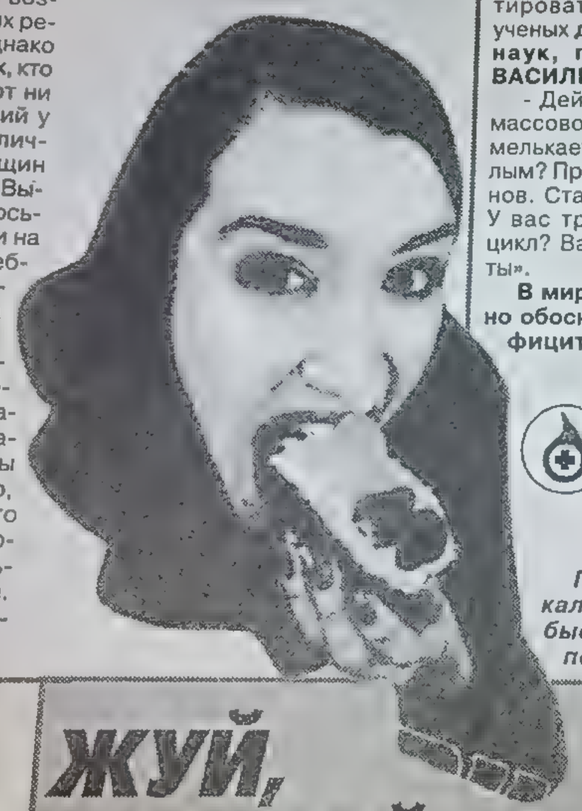
Любите ли вы просто перекусить или даже плотно поужинать перед сном? Ешьте себе на здоровье и не смотрите на часы! Время не имеет никакого значения, так как решающая роль принадлежит количеству калорий. Такое научное предположение высказал американский специалист в области питания, профессор Ашима Кант.

Ученый обследовал полторы тысячи мужчин и женщин в возрасте 18-50 лет. 41 процент их регулярно едят по вечерам, однако весят нисколько не больше тех, кто после 18 часов не берет в рот ни крошки. Потребление калорий у принадлежащих к двум различным группам мужчин и женщин было примерно одинаковым. Выяснилось: те, кто ест после восьми вечера, не поправляются ни на грамм, если в день они потребляют такое же количество калорий, что и те, кто не ест на ночь.

Иначе говоря, в первую очередь, нужно следить не за временем приема пищи, а за ее качеством и количеством. И в самом деле, так называемые совы толще не потому, что едят поздно, а потому что вследствие своего образа жизни они - что бесспорно доказано - едят более обильный и жирный ужин, чем другие.

Всем тем, кто любит что-нибудь пожевать, сидя перед телевизором, профессор рекомендует. в таких случаях ешьте не шоколад, а низкокалорийный йогурт или яблоки. Да и вообще забудьте о жирной пище и крепких алкогольных напитках и вместо них довольствуйтесь блюдами из овощей и легким белым вином - независмо от того, который час.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ИСТИНА НЕ ЯСНА

СТРАСТИ ВОКРУГ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Все газеты только и пишут, что о пищевых добавках. Как же мы жили без них? Обходились ведь как-то, может, и теперь обойдемся? Хотелось бы знать ваше мнение.

Е.ДРУЖЛЯКОВА.

Дискуссия по поводу витаминов и пищевых добавок продолжается у нас в стране и за рубежом. Мы попросили прокомментировать мнения европейских ученых **доктора биологических наук, профессора Виталия ВАСИЛЬЕВА.**

- Действительно, в средствах массовой информации то и дело мелькает: «Чувствуете себя усталым? Примите комплекс витаминов. Стареете? Примите селен. У вас трудный менструальный цикл? Вам нужны микроэлементы».

В мире не существует научно обоснованных данных о дефиците витаминов и минеральных солей для всех групп населения. Грубо говоря, тем, кто употребляет живые витамины и минеральные соли с фруктами и овощами, добавки ни к чему.

Национальный институт питания Италии провел исследование на усвоение витамина С, по результатам которого каждый из нас потребляет витамин С в избытке по сравнению с официальными рекомендациями. Прием витаминов и минеральных солей в таблетках не учитывает возможных проблем, в том числе, антагонизма различных веществ в процессе впитывания. Институт питания утверждает, что возможный дефицит минеральных солей можно выявить только в специфических ситуациях.

Витамины и микроэлементы выполняют роль кофакторов (активаторов ферментов) и между ними существует четкая математическая зависимость, нарушение которой, особенно в сторону избытка, приводит к негативным последствиям. Поэтому гипервитаминозы и пересыщение микроэлементами так же опасны для здоровья, как и авитаминозы. То есть каждый человек имеет свой индивидуальный уровень потребности в витаминах и микроэлементах, полностью игнорируемый производителями.

©«Витатрон».

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Принцип построения лечебного питания сводится к следующему: назначение малокалорийной диеты; ограниченное введение углеводов, особенно быстрорастворимых и быстро всасывающихся (сахар), являющихся основным поставщиком энергии и легко переходящими в организме в жир; ограничение жиров животного происхождения за счет увеличенного введения растительных жиров; создание чувства сытости путем употребления малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи, фрукты); многократное (до 6 раз в сутки) питание, которое устраняет чувство голода, с исключением продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуски, пряности и др.); ограничение приема поваренной соли - до 5 г в сутки и жидкости до 1 -1,5 л в сутки; разгрузочные дни.

редка, причем за счет уменьшения количества хлеба. В день можно съесть 1-2 яйца. Молоко, простокваша, кефир, сметана (1-2 столовые ложки в блюда), творог (обезжиренный) - 100-200 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов, неострые сорта сыра. Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, клюква, брусника) в сыром виде, в виде киселей, муссов, желе, компотов на сахарозаменителях. Чай, кофе с молоком без сахара, отвар шиповника, минеральная вода.

Примерное меню: завтрак - 200 г каши (гречневой, овсяной, перловой), 1 яйцо, 2-3 стакана чая или кофе с молоком без сахара; второй завтрак - 200 г творога, 2-3 стакана чая или кофе с молоком без сахара. Яблочный разгрузочный день - 1500 г яблок. Арбузный день - 1,5-2 кг мякоти арбуза. Простоквашные или кефирные (1,5 л), молочные дни (5-6 стаканов).

Пища распределяется равномерно в течение дня на 5 приемов.

«МОЗГ» В ЖИВОТЕ

Статистика свидетельствует: каждый десятый пациент, обращающийся к врачу, жалуется на желудок: изжога, гастрит, язва... Начинают разбираться, вроде бы и ест человек, как положено, а все равно болеет. И лишь совсем недавно гастроэнтерологи обнаружили причину желудочного недомогания миллионов людей. Оказалось, что у нас в животе есть собственный нервный центр. Более того, образующие

ЖУЙ, НО ЗНАЙ МЕРУ

Некоторые особо одаренные граждане, насмотревшись телевизионной рекламы, пришли к весьма интересному выводу: зубы теперь чистить вовсе необязательно. А зачем? Ведь резиновая подушечка жевательной резинки «защищает наши зубы с утра до вечера». И не больно-то они и при пародонтозе не стоит лишний раз раскачивать зубы - они и так непрочно сидят в деснах.

Если во рту есть коронки - о жвачке тоже лучше забыть. Ее стоит пожевать в течение 10-15 минут после еды, чтобы очистить зубы. К тому же дополнительное жевание стимулирует выработку пи-

переходящими в органи...

«МОЗГ» В ЖИВОТЕ

Статистика свидетельствует: каждый десятый пациент, обращающийся к врачу, жалуется на желудок: изжога, гастрит, язва... Начинают разбираться, вроде бы и ест человек, как положено, а все равно болеет. И лишь совсем недавно гастроэнтерологи обнаружили причину желудочного недомогания миллионов людей. Оказалось, что у нас в животе есть собственный нервный центр. Более того, образующие пищевод клетки удивительно похожи на клетки головного мозга и даже вещества вырабатывают схожие. Получается, что, когда головной мозг сигнализирует о страхе или психической перегрузке, «мозг» в животе реагирует на это коликами или расстройством желудка.

©«АиФ-Новости».

ЖУЙ, НО ЗНАЙ МЕРУ

Некоторые особо одаренные граждане, насмотревшись телевизионной рекламы, пришли к весьма интересному выводу: зубы теперь чистить вовсе необязательно. А зачем? Ведь резиновая подушечка жевательной резинки «защищает наши зубы с утра до вечера». И не больно-то они обращают внимание на то, что «утро» и «вечер» в рекламном ролике все-таки обозначены зубными щетками.

Чтобы сократить количество визитов к стоматологу - не злоупотребляйте жевательной резинкой. Да и при пародонтозе не стоит лишний раз раскачивать зубы - они и так непрочно сидят в деснах.

Если во рту есть коронки - о жвачке тоже лучше забыть. Ее стоит пожевать в течение 10-15 минут после еды, чтобы очистить зубы. К тому же дополнительное жевание стимулирует выработку пищеварительных соков.

А вот на голодный желудок баловаться жвачкой не стоит - излишнее количество выделяющегося желудочного сока раздражает слизистую и нередко ведет к гастриту.

©«АиФ-Новости».

КОФЕ ПО УТРАМ

Через желудок можно попасть не только к сердцу мужчины, но и защитить его здоровье. Свежесваренный утренний кофе полезен, потому что его соблазнительный аромат высвобождает определенные вещества, защищающие организм против рака. Это утверждают калифорнийские ученые, по мнению которых в свежем утреннем кофе содержится столько же целебных веществ, как и в трех апельсинах. Однако, этим свойством обладает лишь свежий кофе. Ведь аромат приготовленного заранее напитка быстро улетучивается. По этой причине специалисты рекомендуют: пейте только свежесваренный кофе и потребляйте его не позднее, чем через 20 минут после приготовления.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ВСЕ ВЕРНЕТСЯ

Примерно половина калорий, получаемых нашим организмом, уходит на поддержание жизнедеятельности; а вторую половину он (организм так уж устроен!) должен держать как бы про запас. И чем меньше калорий поступает, тем экономнее он их расходует и тем больше откладывает: а вдруг это голод наступает! Все исследователи показывают, что при длительном ограничении в еде снижается непосредственная потребность в калориях самих клеток. И поэтому все те, кто сидел на диете, а потом, разочаровавшись в ней, плюнул и стал есть по-прежнему, немедленно и очень сильно поправляются. Если вы потребляете в день 3 тысячи калорий, то можете несколько снизить вес, если в течение 3 недель будете потреблять пищу с энергетической емкостью в 1 тысячу калорий, но если вы вернетесь даже не к 3, а к 2,5 тысячи, вы располнеете. Увы, это относится и к вынужденному ограничению в еде - недоеданию поневоле.

счет увеличенного ... чувства сытости путем употребления малокалорийной, но значительной по объему пищи (сырые овощи, фрукты); многократное (до 6 раз в сутки) питание, которое устраняет чувство голода, с исключением продуктов, возбуждающих аппетит (острые закуски, пряности и др.); ограничение приема поваренной соли - до 5 г в сутки и жидкости до 1 -1,5 л в сутки; разгрузочные дни.

Какие продукты и блюда рекомендуются при ожирении? Хлеб черный - 150 г в сутки. Количество хлеба необходимо уменьшить, если вес тела не снижается.

Супы готовят 2-3 раза в неделю или на овощном отваре, или на слабом мясном, рыбном или грибном бульоне. Супа следует употреблять не более 1/2 тарелки. Блюда из мяса и птицы необходимы, но не все мясо полезно. Нужна говядина в отварном и заливном виде (150 г в сутки), нежирная птица, кролик.

Полезны блюда из рыбы. Нежирные сорта (треска, щука, судак, навага, сазан) хороши в отварном и заливном виде. В дневном рационе таких продуктов, как мясо, рыба, творог (белковых) должно быть 400-500 г. Для повышения биологической ценности пищевого рациона необходимо добавлять продукты моря: кальмары, морскую капусту.

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени: белокочанная (можно и другие разновидности капусты, например, брюссельская, цветная), салат, редис, огурцы, кабачки, помидоры в сыром, вареном и тушеном виде. Картофеля, свеклы, моркови, брюквы употреблять не более 200 г в сутки. Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий ограничить, а если есть, то изредка, причем за счет уменьшения количества хлеба. В день можно съесть 1-2 яйца. Молоко, простокваша, кефир, сметана (1-2 столовые ложки в блюда), творог (обезжиренный) - 100-200 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников, пудингов, неострые сорта сыра. Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки, лимоны, апельсины, красная смородина, крыжовник, клюква и др.) разрешаются до 200 г в сутки в сыром виде, в виде компотов без сахара.

Неострые соусы на овощном, иногда грибном отваре, мясном, рыбном бульоне с уксусом, томат-пюре, соусы с кореньями не возбраняются.

Из закусок можно рекомендовать салаты, винегреты, заливную нежирную рыбу, докторскую колбасу. Общее количество жидкости (вместе с супом, молоком, простоквашей, компотом, напитками) должно составлять 5 стаканов в день. Сливочное и растительное масло (40 г на день) - для приготовления пищи. Поваренная соль добавляется в блюда, а пища приготавливается без соли.

Запрещаются: сахар, консервы, шоколад, кондитерские изделия, сдоба, мороженое и другие сладости, острые, пряные, копченые и соленые закуски и блюда, перец, хрен, алкогольные напитки.

Лечение вышеуказанной диетой должно проводиться под контролем систематического взвешивания.

1 раз в неделю следует устраивать разгрузочные дни. Мясной день - 280-350 г отварного без соли мяса с овощным (лучше капустным) гарниром. Творожный день - 500-600 г обезжиренного творога с 2-3 стаканами чая или кофе с молоком без сахара. Яблочный разгрузочный день - 1500 г яблок. Арбузный день - 1,5-2 кг мякоти арбуза. Простоквашные или кефирные (1,5 л), молочные дни (5-6 стаканов).

Пища распределяется равномерно в течение дня на 5 приемов.

Для разгрузочных дней надо отобрать продукты, которые вы любите и будете принимать их в течение всего дня с удовольствием. Только при таком условии разгрузочный день при ожирении даст эффект.

Борьба с ожирением будет только в том случае эффективной, когда указанное выше лечебное питание будет проводиться регулярно и в полном объеме. Прием же одного какого-то продукта, например, брюссельской капусты, положительного результата не даст).

Э.СЕРЛИНА, врач-диетолог, кандидат медицинских наук.

ПОПРОБУЙТЕ ТАК!

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Вы можете избавиться от каждодневной головной боли с помощью безвредных и безмедикаментозных средств. Так утверждает британский врач Энтони Лесли.

* МАССАЖ. Чтобы избавиться от головной боли, связанной с тем, что свело какой-то мускул, просто найдите точку, откуда исходит боль, и осторожно промассируйте это место. Найти болевую точку несложно: осторожно сжимайте мышцы шеи сзади, пока не коснетесь нужного места.

* ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ. Расслабление сведенных мускулов - ключ к снятию головных болей, вызванных стрессом. Расслабьтесь в кресле с чашкой горячего чая или кофе, хотя последний и содержит стимулятор возбуждения, кофеин. Он может также действовать и расслабляюще, если пить не больше пяти чашек в день. Еще один способ - слушать мелодичную, негромкую музыку.

* ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ. Представьте, что кто-то массирует ваши напряженные мышцы и как они расслабляются...

* ОДНОМИНУТНЫЙ ОТДЫХ. Каждый час позволяйте себе на минуту полностью расслабиться: отключитесь от действительности, расслабьте мышцы. Закройте глаза.

Одновременно специалист советует не допускать появления боли простейшими средствами:

* Не стискивайте зубы. Мускулы челюстей быстро сводит, и это часто вызывает головную боль.

* Обращайте внимание на шею, не держите ее слишком долго в одном положении, чаще делайте ею вращательные движения. Когда лежите, шея не должна быть искривлена, так как в этом случае мускулы шеи быстро затекут.

* Не пересыпайте в выходные дни, это ведет к снижению в крови сахара, что, в свою очередь, вызывает мигрени. Если вы хотите поспать подольше, то встаньте и съешьте чего-нибудь, а затем продолжайте спать.

* Не откладывайте утренний кофе на выходные, это может вызвать «голодные» головные боли.

* Не злоупотребляйте аспирином, который может привести даже к усилению головной боли.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СЮРПРИЗЫ КОЛБАСЫ

Мне хочется рассказать вам об очень вкусном лекарстве.

Только не удивляйтесь! Это вкусное лекарство - всеми любимая копченая колбаса.

Мало кто знает, что копченая колбаса прекрасно действует на печень, на желчевыводящие протоки. И если вы хотите, чтобы печень, желчный пузырь и желчевыводящие протоки работали хорошо, время от времени покупайте себе всего пятьдесят граммов самой лучшей, самой дорогой копченой колбасы и жуйте ее долго и старательно, наслаждаясь этим вкуснейшим деликатесом. Всего один-два ломтика.

Но пока вы будете их жевать, деликатесная копченая колбаса будет проводить замечательную работу в вашей печени и желчном пузыре.

Поверьте мне, что даже вегетарианцам полезно изредка полечиться копченой колбасой.

Доктор Попов.
©«Айболит».

В СВОБОДНУЮ МИНУТУ

XI ТУР
БУРИМЕ

Сегодня в числе претендентов на победу - два дебютанта. С них и начнем.

ДЕДКА ЗА БАБКУ, БАБКА ЗА ТРЯПКУ

№ 3

У моего соседа - деда
Была неновая «Победа».
И для обтирки он у бабки
Просил изношенные тряпки.

Теперь у этого же деда
Уж «Мерседес», а не
«Победа»,
И на обтир не просит
тряпки,
А замшу он берет
за «бабки».

Р.И.ФОМИН.
Н.Новгород.

№ 4

Сегодня у нашего деда

№ 5

Симпатяга был мой дед,
Знал в любви он блеск побед.
Со своей же бабкой
Стал он просто тряпкой.

Ю.ПРОЦИВ,
г.Кулебаки.

№ 6

ДЕД: Не расти из внука тряпку,
Бестолковая ты, бабка.
Растить внука должен дед.
Я - участник войн, побед.

БАБУШКА: Не одержишь
здесь победу,
Не доверю внука деду...
Хоть весь день хожу я
с тряпкой,
бит Баб-

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

БРУДАСТОВ

Брудастый - носящий густую растительность на щеках, - то, что теперь называется бакенбарды. В Древней Руси не знали, естественно, слова «бакенбарды».

нит; 3) промотавшемуся, разорившемуся бедолаге; недаром же говорено в народе: «Гол как бубен». Фамилии Бубнов родственны: **Бубеннов, Бубенцов**

БАБКА ЗА ТРЯПКУ

№ 1

Посмеялся дед над бабкой.
Получил по шее тряпкой.
Проучила бабка деда:
Знай, старик, за кем победа!

В.М.ДМИТРИЕВА,
г.Саров.

№ 2

Красит боевого деда
В Отечественной войне
победа.
А дед и сейчас еще
не тряпка,
И страсть в нем вызывает
бабка.

В.ХАРНАСОВ
Н. Новгород.

Остальных авторов наши постоянные читатели хорошо знают.

№ 3

У моего соседа - деда
Была неновая «Победа».
И для обтирки он у бабки
Просил изношенные тряпки.

Теперь у этого же деда
Уж «Мерседес», а не
«Победа»,
И на обтир не просит
тряпки,
А замшу он берет
за «бабки».

Р.И.ФОМИН.
Н.Новгород.

№ 4

Сегодня у нашего деда
победа -
Сделась в перебранке
сварливая бабка:
Купила чекушку к обеду
для деда,
Скрывала чекушку шинкаркина тряпка.

Нужна самогонка, не
стирана тряпка,
Неласково смотрит
суровая бабка,
Да разве до этого
нашему деду -
Не часто одержишь
такую победу.

Не часто, но все ж и
суровая бабка
Бывает порою, как
мягкая тряпка.
Попросит поласковей
что-нибудь дед -
Уступит ему без боев
и побед.

Дед ВАКИН из Лукоянова.

№ 5

Симпатяга был мой дед,
Знал в любви он блеск побед.
Со своей же бабкой
Стал он просто тряпкой.

Ю.ПРОЦИВ,
г.Кулебаки.

№ 6

ДЕД: Не расти из внука тряпку,
Бестолковая ты, бабка.
Растить внука должен дед.
Я - участник войн, побед.

БАБУШКА: Не одержишь
здесь победу,
Не доверю внука деду.
Хоть весь день хожу я
с тряпкой,
Все равно он любит бабку.

ВНУК: Я - не яблоко раздора,
Мой любимый славный дед.
Жить хочу со всеми в мире,
не хочу ничьих «побед».
Знайте, папа, мама, дед,
две бабки:
Жизнь детей не будет
сладкой,
Если делят их, как тряпки.

Е.И.СИМАКОВА.
Н.Новгород.
Рис.В.С.НЕНАШЕВА.

ИГРАЮТ ВСЕ!

ПОАККУРАТНЕЕ С РИФМАМИ

Мы не раз напоминали вам, что падежи существительных и глагольные окончания у заданных рифм можно менять. Но это - единственная «вольность», которую условия конкурса буриме позволяют. Не нужно присылать четверостишия, где заданные рифмы сочетаются с доморощенными - такие сочинения на конкурс не принимаются! Другое дело, если «душа поет» и рифмы рождаются сами - самодеятельные стихи мы с удовольствием опубликуем, если они будут отвечать тематике нашей газеты (примером тому - уже напечатанные стихотворные строки Р.И.Фомина и В.Ф.Вакина). Но это уже вне конкурса буриме.

Задание XIII тура:

_____стена
_____дорога
_____жена
_____тревога

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

БРУДАСТОВ

Брудастый - носящий густую растительность на щеках, - то, что теперь называется бакенбарды. В Древней Руси не знали, естественно, слова «бакенбарды», а говорили «бруди». Позднее стали говорить: щекобарды, бокоуши, бурды.

Существует несколько фамилий на -астов, связанных с частями тела: **Брыластов (брыла - верхняя губа), Головастов, Губастов, Жичастов (страдающий от ячменя), Лобастов.**

БРУСИЛОВ

Брусить - говорить неразборчиво, косноязычно, брусило - тот, кто говорит вздор, заика.

БРЫЗГАЛОВ

Брызгало - такое прозвище давали в старину человеку, который, не выслушав хорошенько, что ему говорят, готов спорить и ссориться, что называется, слюной брызгать в запальчивости. Отсюда и фамилия.

БРЫНЦАЛОВ

Помните озорную частушку: «Цынцы-брынцы-балалайка! На печи лежит хозяйка...» Брынцала, брынцал - так называли наши предки искусного музыканта, заводилу, потешника на веселых молодежных игрищах. Однако не исключено, что первопредком Брынцаловых был мастеривший брынчалки - жужжащие игрушки из веревок и палочек или пуговиц.

БРЮЛЛОВ

Из многих немецких фамилий, прижившихся на Руси, например, Бирон, Гиппиус, Кеппен, Литке, Эйлер, фамилия Брюллов - особенная. Братьям-живописцам Карлу и Александру Брюлло (Brullo) в 1822 г. было вменено высочайшим декретом русское написание Брюллов.

БУБНОВ

Прозвище Бубен давали в старину: 1) мастеру, делающему ударный музыкальный инструмент; 2) тому, кто беспрестанно болтает или неразборчиво бубнит; 3) промотавшемуся, разорившемуся бедолаге; недаром же говорено в народе: «Гол как бубен». **Фамилии Бубнов родственны: Бубенцов, Бубенцов, Бубенчиков, Бубенщиков** *(бьющий в бубны).*

БУЙНОСОВ

Буйнос - прозвище бойкого, удалого парня. Родственные фамилии **Буйнов, Буянов.**

БУКИН

Бука, букан - страшилище, которым пугали детей. Могло быть прозвищем неразговорчивого, угрюмого человека. В некоторых местах России бука, букан - насекомое (букашка). Выбрать правильное значение этой фамилии (также **Буканов**) предоставляем носителям ее.

БУЛАВИН

Слово булава, лежащее в основе этой фамилии, имеет два значения: 1) старинное оружие в виде тяжелой каменной или металлической головки на рукояти; известное еще с неолита, оно широко применялось в странах Древнего Востока и в средние века; 2) в Турции, Польше, на Украине булава до XIX в. была символом власти военачальника (в этом смысле Булавин однофамилец Сильновладельцеву). Так или иначе, Булавин - потомок человека, владевшего булавою как предметом или символом власти.

БУЛАНОВ

Буланый - светло-желтый конь. Человеку с волосами такого цвета могло быть дано прозвище Буланый. Вариант фамилии - Буланин.

Существуют и другие фамилии, связанные с мастью лошадей: коричневый - **Гнедов** и **Кауров**; **Мухортов** - гнедой с желтоватыми подпалинами (кстати, слово «мухортый» обозначало и человека хилого, тщедушного - возможно, именно от слова с этим значением и образовалась фамилия), **Саврасов** - серый, **Чалов** - рыжий).

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№44. 2 ноября 2000 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

САМОПОМОЩЬ

КАК Я СЕБЯ СПАСАЛА

Мне хочется рассказать, как я вытащила себя из очень серьезного состояния здоровья весной 2000 года.

Март. У меня график чисток. (Алевтина Степановна ездит к людям, помогает проводить чистку организма. - **Ред.**) Где-то я простудилась и начала кашлять. Но лечиться всерьез некогда, т.к. люди записываются на чистки за месяц-два. Поехала на последнюю чистку. Но в этом доме меня приняли не по-христиански, хотя хозяйка верующий человек. Повесть предложила плесневый хлеб, спать положила, не сменив постель, а укрыться дала пледом, на котором спала кошка. Я постеснялась спросить хотя бы простыню и, очевидно, от кошачьей шерсти у меня ночью начался жесточайший приступ удушья. И что характерно: свет горел, а как только мне стало плохо, свет выключили, и никто ко мне не подошел. Я металась по прихожей, лихорадочно соображая, что предпринять. Но так как это был первый приступ, на ум ничего не приходило. А утром одна из женщин как ни в чем не бывало подошла ко мне: "Что с вами было ночью?" Я до сих пор не нахожу объяснения, почему ночью ко мне никто не подошел...

Приехала домой - и пошли приступы до шести раз в сутки. Вот где я перепугалась не на шутку. Надо было себя вытаскивать.

Первым делом начала пить энтеросгель для очищения крови, купила супрастин, чтобы хоть както снять аллергический синдром. Перерыла всю свою библиотеку, испробовала не один десяток способов, чтоб унять кашель.

Больше всего мне помогало справиться с кашлем вдыхание паров морской соли (сыпала морскую соль на сковороду и нагревала, а затем, укрывшись пледом, дышала) и питье на ночь горячего коктейля: стакан горячего молока, чайная ложка сливочного масла, одно яйцо, две капли настойки йода.

Постоянно делала йодные сетки на грудь и спину. Подключила все легче и легче, приступы стали слабее. Хорошо помню, что перед поездкой в Дивеево ночью был приступ удушья, а как только искупалась в источнике о.Серафима, больше не было ни одного! За лето я съездила в Дивеево три раза.

И вот тут я на себя разозлилась: **ну сколько можно отлынивать от холодной воды!** Дело в том, что я давно искала методы и способы, как повысить иммунитет, но все дороги приводили к обливанию, обтиранию холодной водой. А я мерзлячка! Люблю тепло. Сколько раз начинала, но максимум через месяц бросала. А тут я себе сказала: все! Лень свою спрячу подальше. И пошла утром прямо с постели к колодцу и вылила ведро воды на ступни ног. Это я начала в мае. Кашель полностью не прошел, но я упорно утром обливала ступни холодной водой. Через месяц поднялась повыше, до колен. Кашель стал реже. Через месяц обливала бедра - кашель совсем ушел. Это было летом. Теперь я обливаюсь у колодца с поясницы, но раздеваюсь полностью - и ничего. Бывало, минусовая температура, а я обливаюсь - и даже дрожи нет.

Теперь вспоминаю все это и мне становится по настоящему страшно: а если бы я пошла по другому пути и не смогла вылечиться?

Я к чему вам рассказала этот случай? **Не перекладывайте ответственность за свое драгоценное здоровье на чьи-то плечи!** Боритесь в первую очередь сами. Дело целителей подсказать, как это делать, но за здоровье прежде всего должен отвечать сам человек! Обязательно в этом случае очищение души и тела. Возможно, мне помогло справиться и то, что к моменту болезни я прочистила свой организм девять раз, а осенью провела десятую чистку. Вот почему я всем рекомендую: **появился какой-то симптом неблагоприятный - не тяните! Проведите чистку.** Болезнь легче предупредить, чем лечить.

И еще по поводу питания. Испробовав на себе практически

ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР

Пишет вам из г.Арзамаса Петр Михайлович Додонов. Я благодарен вам за добрые слова в мой адрес, которые прочитал в заметке "Венерин волос". Надо же, какая добрая ваша газета! Как вы болеете душой за каждого, кто обращается к вам! Как вам только удается помочь каждому, кто обижен судьбой?

ПОСКОРЕЙ КОПАЙТЕ КОРНИ ЛОПУХА

Дорогие работники редакции, примите мой низкий поклон.

Я хочу внести свою лепту в вашу прекрасную газету. Очень часто удивляюсь, почему все поголовно вокруг, чуть прихворнув, хватаются за что-то незнакомое, неведомое, когда растения-лекари рядом: выходи, выкапывай или рви и лечись.

Вот сейчас самый сезон копать корни лопуха большого (или войлочного). Накопайте мясистых годовалых корней. Растения первого года определить легко: они имеют розетку из листьев. На хорошей почве у лопуха вырастают сочные мясистые корни.

Мало того, что они лечебные, их можно просто использовать в питании - печь, жарить, а хотите - ешьте сырыми, натерев на терке. Можно даже лопуховое повидло сварить. Только варить корни надо со щавелем или кислым молоком, тогда инулин, которого очень много в корнях, переходит в сахар. Намажьте на хлеб и пейте чаек.

Лопух издавна пользовался большой славой в народе. Если выпадают и плохо растут волосы, а на голове много перхоти, то не найти лучшего средства, чем отвар из корней лопуха. Не случайно и в аптеках продают репейное масло. А зачем покупать, если можно сделать? Ведь надо просто измельчить корни да залить растительным маслом.

Водный отвар корней (столовая ложка на стакан кипятка) применяют при подагре, ревматизме, язве желудка, при воспалении слизистой оболочки рта.

Даже листья у лопуха полезны - они желчегонные и мочегонные, поэтому и применяются при водянке и почечно-каменной болезни.

Будьте все здоровы!

П.ДОДОНОВ,
г.Арзамас.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЦВЕТОК-АПТЕЧКА

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Твое здоровье"! Прочитала в номере газеты № 33 от 17 августа точку зрения врача Александра Лещенко об индийском луке "А так ли он хорош этот лук?"

Я согласна с тем, что есть и другие средства лечения многих болезней, о которых я тоже писала в газете "Сам себе лекарь": в № 4 - "Чудо лекарь-прополис", в № 7 - "Прополис и чайный гриб", в № 9 - "Алоэ и прополис", в № 24 - "Мне помог прополис".

А.Лещенко пишет о попытках лечить индийским луком язву или гастрит, что они недопустимы. Можно продолжить, что нельзя им вылечить ни почки, ни печень, ни сердце и так до бесконечности, но разве об этом кто писал? Я что-то не встречала

рить некоторые утверждения неискушенных в науке наших корреспондентов все же стоит - не ровен час..."

Поэтому они попросили прокомментировать сообщение об индийском луке специалиста по лекарственным растениям - кандидата биологических наук О.В. Журову. Я прочитала ее комментарий, который она заканчивает словами: "Присоединяюсь к мнению А.П.Запорощенко, считаю, что такую "домашнюю аптечку" совсем не плохо иметь в наше дефицитное на лекарство время".

После этого у меня появилось желание обзавестись этим растением. Я дала информацию о луке в г.Павлово, и мне прислали луковичку лука. С тех пор он у нас в доме не переводится, де-

ферного давления ноги начинают болеть, но стоит смазать настойкой индийского лука, как боль утихает. После публикации вами моей первой заметки в № 6 газеты "Сам себе лекарь" ко мне пришло много писем. Теперь делимся со всеми, кто нуждается. Возрос интерес к индийскому луку, и я решила, что не вправе умолчать о других его свойствах, о которых пишут в "Приусадебном хозяйстве". Далеко не все его выписывают, и я решила довести до людей более подробные сведения о нем, которые вы и опубликовали в № 33 "Твое здоровье".

А Александра Лещенко хочется попросить поделиться с читателями газеты, чем в свое время его заинтересовало это рас-

Первым делом начала пить энтеросгель для очищения крови, купила супрастин, чтобы хоть как-то снять аллергический синдром. Перерыла всю свою библиотеку, испробовала не один десяток способов, чтоб унять кашель.

Больше всего мне помогало справиться с кашлем вдыхание паров морской соли (сыпала морскую соль на сковороду и нагревала, а затем, укрывшись одеялом, дышала) и питье на ночь горячего коктейля: стакан горячего молока, чайная ложка *сливочного масла, одно яйцо, две капли настойки йода.*

Постоянно делала йодные сетки на грудь и спину. Подключила лимфосан для очищения лимфы, эпамы для восстановления энерго-информационного обмена, чтобы они запустили программу на выздоровление.

Дней через 15 стало мне полегче, я выбралась в город, чтоб хоть что-то купить. И встретив о.Николая, рассказала ему, что со мной приключилось. Он сказал: "Завтра в церкви водосвятный молебен, приходите". Сходила в церковь, принесла домой святой воды. Стало заметно легче, но приступы меня не оставляли. Еще два раза сходила в церковь и дала обещание: "Господи, даруй мне здоровье, три раза съезжу в Дивеево к о.Серафиму".

Постепенно мне становилось

ветственность за свое драгоценное здоровье на чьи-то плечи! Боритесь в первую очередь сами. Дело целителей подсказать, как это делать, но за здоровье прежде всего должен отвечать сам человек! Обязательно в этом случае очищение души и тела. Возможно, мне помогло справиться и то, что к моменту болезни я прочистила свой организм девять раз, а осенью провела десятую чистку. Вот почему я всем рекомендую: появился какой-то симптом неблагоприятный - не тяните! Проведите чистку. Болезнь легче предупредить, чем лечить.

И еще по поводу питания. Испробовав на себе практически все способы питания, пришла к выводу: мы генетически запрограммированы на православный режим питания, потому что он дает силу и здоровье. Попробуйте соблюдать хотя бы постные среды и пятницы, а там и большие посты соблюдать захочется.

Один день в месяц я устраиваю в Н.Новгороде беседы на оздоровительные темы. Если вас они заинтересуют, мой контактный телефон в Н.Новгороде 51-89-46.

Здоровья и благополучия!

Алевтина Степановна ПОХОДЯЕВА.
606910, Шахунья, Нижегородской области, ул.Ген.Веденина, дом 21.

№ 33 от 17 августа точку зрения врача Александра Лещенко об индийском луке "А так ли он хорош этот лук?"

Я согласна с тем, что есть и другие средства лечения многих болезней, о которых я тоже писала в газете "Сам себе лекарь": в № 4 - "Чудо лекарь-прополис", в № 7 - "Прополис и чайный гриб", в № 9 - "Алоэ и прополис", в № 24 - "Мне помог прополис".

А.Лещенко пишет о попытках лечить индийским луком язву или гастрит, что они недопустимы. Можно продолжить, что нельзя им вылечить ни почки, ни печень, ни сердце и так до бесконечности, но разве об этом кто писал? Я что-то не встречала.

Почему я взялась за письмо? Как я вышла на индийский лук? Нам позвонила из г.Павлова сестра мужа: ее сослуживцев интересовало, не знаем ли мы что об индийском луке, где бы о нем почитать?

Мы о нем ничего не знали, но нашли в журнале № 2 за 1993 год "Приусадебного хозяйства". В этом журнале написано о нем много добрых слов: и как правильно пользоваться индийским луком, и от каких болей он помогает. Дан совет: "Каждая семья должна иметь такой цветок-аптечку, и не понадобится других лекарств". От редакции журнала цитирую: "Мы не сомневаемся в возможностях народной медицины, но проверили ее средствами современной науки". Поэтому они попросили прокомментировать сообщение об индийском луке специалиста по лекарственным растениям - кандидата биологических наук О.В. Журову. Я прочитала ее комментарий, который она заканчивает словами: "Присоединяюсь к мнению А.П.Запорощенко, считаю, что такую "домашнюю аптечку" совсем не плохо иметь в наше дефицитное на лекарство время".

После этого у меня появилось желание обзавестись этим растением. Я дала информацию о луке в г.Павлово, и мне прислали луковичку лука. С тех пор он у нас в доме не переводится, делимся с родными, соседями, знакомыми и всеми желающими. Всем помогает, снимает боли в суставах и мышечные.

Вот сегодня я ночью проснулась от боли в спине. Эта боль меня преследовала уже 3 дня, но не острая, а ноющая, и я терпела. Ваша газета мне напомнила об индийском луке; а его настойка у нас есть постоянно. Я смазала больное место. Заболело еще сильнее, и я даже была рада: правильно писал А.Лещенко, что целебные свойства его сильно преувеличены. Но, видимо, не успела подумать, как уснула. А утром я уже о боли не вспоминала, все прошло.

У меня была сломана нога, обе лодыжки, а у мужа шейка бедра. С повышением атмосферного давления ноют, а иногда и болят. Теперь, если ночью проснусь от боли, знаю, что делать.

Вот вам моей первой заметки в № 6 газеты "Сам себе лекарь" ко мне пришло много писем. Теперь делимся со всеми, кто нуждается. Возрос интерес к индийскому луку, и я решила, что не вправе умолчать о других его свойствах, о которых пишут в "Приусадебном хозяйстве". Далеко не все его выписывают, и я решила довести до людей более подробные сведения о нем, которые вы и опубликовали в № 33 "Твое здоровье".

А Александра Лещенко хочется попросить поделиться с читателями газеты, чем в свое время его заинтересовало это растение.

Что дал двухлетний опыт его применения? Пусть и не уникального, но все же?

Ведь отрицательный результат - тоже результат! Какие опыты он проводил, какие заболевания пытался вылечить, каких больных, какого возраста? Все это очень интересно! Мы с мужем пытались использовать для снятия боли и настойку цветков одуванчика, и цветков сирени, но они такого результата, как индийский лук, не давали.

Доброго вам всем здоровья.

С уважением СОРОКИНА Розалия Владимировна, г.Горбатов, Нижегородская обл.

ХОРОШИЙ СОВЕТ

ЗАМРИТЕ НА НЕДЕЛЬКУ

Исследователи предупреждают: в новом веке очень сильно возрастет опасность смерти на рабочем месте. Весь цивилизованный мир буквально падает с ног от усталости, и на грани опаснейших срывов работает сейчас около 54 процентов всех служащих. Интересно, что к такому результату чаще приводит любимая работа, чем обычная формальная "отсидка".

К категории опасных относится и сдельный, хорошо оплачиваемый труд. Удачливые бизнесмены, кстати, и вовсе ходят по краю пропасти - ведь они круглосуточно отзываются на сигналы телефонов, чтобы любой ценой обеспечить благополучное функционирование источников благосостояния. Мужчины около сорока лет реже всех жалуются, что именно они составляют самую большую категорию "умирающих стоя", то есть отдающих концы непосредственно на рабочем месте.

Очень хорошие и очень плохие результаты одинаково опасны: первые заставляют немедленно кидаться к новым свершениям, вторые - бегать мысли по кругу, доискиваясь до причин неудачи или вызывая злость и раздражение.

Ученые рекомендуют периодически анализировать свое состояние, цивилизованно тестируя себя на "тревожные" симптомы.

Особенно опасно, если вы:

- часто в плохом настроении на работе, становитесь циничным и негативно настроенным, легко раздражаетесь или, наоборот, "каменеете", не реагируя на замечания;
- работаете автоматически, не замечая времени;
- изолируетесь, не принимаете участия в обеденных разговорах, избегаете "коридорного общения", манкируете вечерами и праздниками для сотрудников;
- смутно ощущаете физические недомогания: частую головную боль, повторяющиеся несильные простуды, нечеткое видение, сердцебиения, легкую тошноту или боли в суставах.

Порог усталости у каждого свой. Специалисты советуют периодически устраивать себе "реабилитацию", причем для этого совсем не обязательно уходить в отпуск. Сбавьте обороты, "замрите" на недельку и... ровно семь дней ничего не обещайте.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛЕСНАЯ АПТЕКА

ОДНА ТРАВА ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ

В редакцию пришло письмо от травника из Воронежской области Иванова Сергея Петровича. Много лет занимаясь сбором лекарственных трав, Сергей Петрович готов поделиться своими знаниями, а также и травами с читателями нашей газеты. Для знакомства он представляет КОПЫТЕНЬ европейский.

Это многолетнее растение высотой до 10 см, со своеобразным запахом. Корневище ползучее, ветвистое, листья зимующие, темно-зеленые, блестящие, кожистые, шириной 5-8 см. Цветки сидят по одному на верхушках побегов. Плод - коробочка. Семена серовато-бурые, мелкоморщинистые. Цветет в мае. Плодоносит в июне. Растение ядовито! Растет в лиственных и смешанных лесах, особенно с подлеском из лещины в средней полосе европейской части России и Западной Сибири.

В народной медицине из опыта известно, что копытень является рвотным, отхаркивающим, глистогонным, регулирующим функциональную деятельность желудка, противовоспалительным, отчасти сердечным, мочегонным и антиалкогольным средством. Настой листьев используют как сердечное, а настой корней как отхаркивающее средство. Настойку на водке пьют при туберкулезе легких, нервном возбуждении, мигрени, лихорадке, малярии. Отвар корня копытня на воде или козьем молоке часто употребляют при диспепсии, гастритах, энтеритах, болезни печени и желтухе. Отвар копытня рекомендуется при сердечных болезнях как успокаивающее средство, особенно полезен слабым детям при судорогах: 1/2 ч. ложки на 1 стакан молока, давать по 1/2 ч. ложке 1 раз в день.

Отвар: 5 г корня на 1 стакан кипятка, кипятить на медленном огне 5-10 мин, остудить, процедить. Использовать для лечения алкоголизма (анонимно): 1 ст. л. на 1 рюмку водки, при отсутствии рвоты дозу увеличить (будет стойкое отвращение к спиртному).

При бронхите отвар делается из смеси трав: копытень, листья будры плющевидной и трава дурнишника поровну (жечь, вдыхая дым, или пить). Листья в истолченном виде (свежие) прикладывают к нарывам. При головной боли в отваре копытня намачивается полотно и прикладывается к голове. Настойкой травы на уксусе натирают места, пораженные чесоткой. Порошком копытня, принятым внутрь в дозе не более 0,5 г, можно вызвать (когда это необходимо) рвоту при различных отравлениях.

Отвар, применяемый при сердечных заболеваниях: 1 г на 200 мл кипятка, пить по 1 ст. л. 3 раза в день (сердечное).

Отвар корня: 2 г на 200 мл кипятка, или 1/2 ч. ложки на стакан кипятка. Прием по 1 ст.л. 3-4 раза в день (отхаркивающее). Отвар листьев: 1г на 100 мл, или 1/2 ч.л. на стакан. Смесь: корень копытня, листья будры и траву дурнишника смешать, заварить 3 ст.л. смеси в 3 стаканах кипятка, пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Наиболее эффективна настойка (20% по 20 капель).

Будьте здоровы и мир вашему дому.

С.П.ИВАНОВ,
Воронежная обл., Бутурликовский район, село Козловка, ул.Заречная, д.70.

От редакции: Друзья, еще раз напоминаем вам, что лечение травами небезопасно и следует соблюдать осторожность при их применении. Необходимо советоваться с опытными фитотерапевтами и врачами.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДОЙ

Секрет, как выглядеть моложе, оказывается, прост: надо ежедневно в течение 5-10 минут делать упражнения для мускулов лица, восстанавливая ослабший тонус, укрепляя их естественным путем, стимулируя снабжение кожи кровью.

«Эти упражнения укрепляют мою кожу и помогают сохранить молодость», - говорит актриса Брит Экленд, которая вместо пластической хирургии обратилась к упражнениям для лицевых мускулов.

По словам доктора Джерри Шнайдер из Калифорнии, мышцы ослабевают, появляются «щечки» и двойной подбородок. «Я стимулирую мускулы, чтобы они опять стали упругими и усилилась циркуляция крови. Техника упражнений проста и доступна даже дома:

ЕСЛИ

- сожмите мускулы под подбородком, вытяните его вверх, указательных и средни

ны на лбу, с помощью влажного после ванны полотенца начните его массировать расширяющимися круговыми движениями примерно 5-10 минут, сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении;

- чтобы разгладить мимические линии вокруг рта, наберите в рот воздуха и выдуйте его как можно сильнее. Повторяйте это упражнение три раза в день по 20 раз;

Я ДЕЛАЮ ТАК

ЕСЛИ НОС В ПОРЯДКЕ - БОЛЕЗНИ УБЕГУТ БЕЗ ОГЛЯДКИ

Очищение носа водой и продувание его воздухом, что йоги называют соответственно «Джаля-Нети» и «Капалябхати», помогают лечить острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа (синуситы: гайморит, этмоидит и др.) из

вставляю соску в ту ноздрю, которая в данный момент лучше дышит, скажем - в правую, в эту же руку беру чайник: ставлю на ладонь и обхватываю пальцами. Наклоняю голову влево и вперед (подбородок наклонится немного вправо). Дышу ртом, вода из чайника через

ЗЕРКАЛОМ

МОЛОДОЙ

Секрет, как выглядеть моложе, оказывается, прост: надо ежедневно в течение 5-10 минут делать упражнения для мускулов лица, восстанавливая ослабший тонус, укрепляя их естественным путем, стимулируя снабжение кожи кровью.

«Эти упражнения укрепляют мою кожу и помогают сохранить молодость», - говорит актриса Брит Экленд, которая вместо пластической хирургии обратилась к упражнениям для лицевых мускулов.

По словам доктора Джерри Шнайдер из Калифорнии, мышцы ослабевают, появляются «щечки» и двойной подбородок. «Я стимулирую мускулы, чтобы они опять стали упругими и усилилась циркуляция крови. Техника упражнений проста и доступна даже дома:

- сожмите мускулы под подбородком, вытяните его вверх, указательным и средним пальцами обеих рук поочередно ударяйте снизу вверх по подбородку;

- чтобы избавиться от морщин и одутловатости щек, повторяйте те же упражнения на щеках, ударяя по ним снизу вверх от 5 до 10 минут;

- чтобы разгладить морщины на лбу, с помощью влажного после ванны полотенца начните его массировать расширяющимися круговыми движениями примерно 5-10 минут, сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении;

- чтобы разгладить мимические линии вокруг рта, наберите в рот воздуха и выдуйте его как можно сильнее. Повторяйте это упражнение три раза в день по 20 раз;

- чтобы придать тонус своему подбородку, челюстям и шее, вытяните подбородок как можно дальше вперед, чтобы вы почувствовали, что мускулы под подбородком сократились. Зафиксируйте эту позицию и держите примерно пять секунд. Повторяйте упражнение 10 раз.

©«Экстра-пресс».

ЕСЛИ У ВАС...

ЦИСТИТ

- сидите дома в тепле, не переохлаждайтесь;

- приложите теплую, но не горячую грелку на область мочевого пузыря или заберитесь в теплую ванну - это уменьшит боль и частые позывы к мочеиспусканию;

- забудьте (хотя бы на время) раздражающие мочевыводящие пути алкоголь, перец, хрен, горчицу, специи, а также соленые огурцы, селедку, консервы;

- следите за стулом, избегайте запоров;

- воздержитесь (хотя бы на время) от половых сношений;

- пейте побольше минеральной воды, чая с молоком, настоев и отваров трав (толокнянка, брусничный лист, душица, березовые почки), почечного чая «Уролюкс».

До выяснения причины цистита можно начать лечение одним из противомикробных препаратов-уроселтиков: фурагином по 2 таблетки - 3-4 раза в сутки через 15 минут после еды, запивая минеральной водой, или препаратом 5-НОК по 2 таблетки - 4 раза в сутки в течение 5-7 дней, или бисептолом 480 по 2 таблетки - 2 раза в день. Хорошо добавить к лечению растительный препарат цистон. Принимают его по 2 таблетки 2-3 раза в сутки в течение 2-недели или более длительно.

ПОПРОБУЙ!

ПОСТ ПОМОГ

ДОЛГИЕ годы, около 30 лет, я страдала колитом кишечника. Перенесла много операций. Мой кишечник способен был вырабатывать только камни и без вмешательства извне не работал. Запор мог продолжаться 2 недели, а затем могло быть и расстройство, и адские боли, и приступы непроходимости, и пр.

В то время я была человеком ищущим. Наверное, все, кто заболевает всерьез, ищут возможности помочь себе. Так и я начала с йоги, читала книги экстрасенсов, гипнотизеров, позже начала читать Библию. И вот однажды решила соблюдать пост. Я помнила мамин рассказ о том, что у них пост соблюдала вся семья. Жили они в деревне, семья была большая: отец привозил бочку сельди, сахар, растительное масло. И все от мала до велика соблюдали пост.

Я ни с кем не советовалась, но купила сельдь, очистила ее, промыла в воде и сложила в банку со специями. Так начался мой пост: бобы, грецкие орехи, овощи и рыба. Моя семья с удовольствием ела все овощные блюда. На середине второй недели поста кишечник мой начал работать нормально. Я ни в коем случае не решила соблюдать пост, чтобы поправить здоровье, я сделала это во славу Всевышнего. А в награду получила чудесное избавление от многолетней болезни. Постепенно у меня изменился вкус к пище.

Через несколько лет я полностью отказалась от мяса. Просто не могу представить, как можно его есть, тем более как я его ела. А еще позже перестала есть и рыбу, стала вегетарианкой не по принуждению, а по состоянию духа. Нельзя, не пожелав, не почувствовав в этом потребности, начинать поститься. Начало поста должно быть духовным. И тогда, поверьте, может быть, только первые три дня человек будет в какой-то растерянности. Но чтобы не было этого, подготовиться надо к посту: прекратить всякую вегетарианскую, то есть постную пищу.

Пост - это действо не столько физическое, сколько духовное. И плоды вашего подвига, а это есть пусть маленький, но подвиг, огромны. Человек вместе с очищением пищи и организма очищается духовно. А духовное очищение дает так много, что и не рассказать.

К. МИХАЙЛОВА, г. Владикавказ.

©«АиФ».

ТАК

ЕСЛИ НОС В ПОРЯДКЕ - БОЛЕЗНИ УБЕГУТ БЕЗ ОГЛЯДКИ

Очищение носа водой и продувание его воздухом, что йоги называют соответственно «Джаля-Нети» и «Капалябхати», помогают лечить острые и хронические фарингиты, риниты, острые и хронические воспаления придаточных пазух носа (синуситы: гайморит, этмоидит и др.), начальные формы глаукомы и заболевания глаз, сопровождающиеся болезненностью, «куриной слепотой», помутнением преломляющих свет сред глаза, благотворно действуют на глазное дно и органы слуха. Это великолепное средство при мигрени, бессоннице, сонливости и плохой памяти, эти методы стимулируют развитие интеллекта, помогают при некоторых заболеваниях головного мозга, предотвращают преждевременное поседение волос и их выпадение.

Как правило, я этими процедурами занимаюсь регулярно в осенне-зимний период (1 раз в неделю), в период того или иного указанного выше заболевания - 2 раза в день (утром и вечером) до полного выздоровления.

Итак, техника выполнения промывания и продувания носа.

На чайник для заварки чая объемом 400 г надеваю детскую соску с отверстием диаметром приблизительно 4 мм. Наливаю в него теплую воду с добавлением чайной ложки (без верха) поваренной соли. Сажусь на корточки перед ванной (можно над ведром или тазом), вставляю соску в ту ноздрю, которая в данный момент лучше дышит, скажем - в правую, в эту же руку беру чайник: ставлю на ладонь и обхватываю пальцами. Наклоняю голову влево и вперед (подбородок наклонится немного вправо). Дышу ртом, вода из чайника через соску начинает вытекать из левой ноздри. Когда чайник опорожнится наполовину, встаю, вынув из ноздри соску, нагибаю туловище вперед и делаю три-четыре резких выдоха через нос. Затем поворачиваю голову влево и повторяю (тоже резкие 3-4 раза) выдохи через нос. В этот момент нельзя использовать носовой платок и сморкаться, так как возможно воспаление среднего уха.

Затем процедура повторяется через левую ноздрю, когда пропускается оставшаяся половина воды (чайник - в левой руке).

Необходимость промывания носа подсоленной водой диктуется следующими факторами. Дыхание левой ноздрей оказывает успокаивающее действие, а правой - возбуждающее. Каждые 1,5-2 часа преимущественно дышит то правая, то левая половина носа. Если этот механизм разрегулирован, в организме наступают отклонения от нормы в течение физиологических процессов. Поэтому промывание носа водой и продувание его воздухом трудно переоценить, если и кажется, что абсолютно здоров.

Д.ВОРОНОВ, Н. Новгород.

ЧТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

К ВАШЕМУ СТОЛУ

СЕЗОН РЯБИНЫ

Нынешний год очень богат рябиной. Это очень ценный лечебный плод, который исстари помогал людям пережить долгие зимы или вылечиться от тяжелой болезни.

В медицине плоды рябины применяются как поливитаминное средство, для профилактики и лечения авитаминоза. При авитаминозах приготавливают водный настой из одной чайной ложки плодов на стакан крутого кипятка. Принимают настой по 1/2 стакана 1-3 раза в день. Плоды рябины входят в состав витаминных чаев: смешать равное количество сухого шиповника и рябины, плоды размельчить, ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка, настоять 20 минут, при желании добавить сахар или мед. При гриппозном или простудном состоянии такой настой надо принимать 4-6 раз в день по полстакана в теплом виде, выпивая маленькими глотками.

В Болгарии находит применение сироп из сока свежих, созревших плодов рябины при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, как мочегонное и слабительное, а также как высоковитаминное средство (сок 1 кг плодов рябины варят с 600 г сахара).

В русской медицине плоды рябины используют как повышающее аппетит средство, ***легкое слабительное, диуретическое и регулирующее менструальный цикл средство.*** В виде настой-ки - при геморрое. Свежий сок и сухие плоды применяются при дизентерии и цинге.

Рябина - очень вкусная ягода как в свежем, так и в высушенном, законсервированном или засахаренном виде. Из нее готовят желе, джемы, повидло, мармелад, варенье, витаминный сироп и концентрат. Заготовки плодов из рябины особенно полезны зимой и весной, когда в рационе не хватает витаминов.

Прежде чем использовать свежую рябину, необходимо уменьшить горечь плодов, погрузив их на 3-5 минут в кипящий 2,5-3%-ный раствор поваренной соли. Если плоды собраны после мороза, то их бланшируют в растворе соли не более 2 минут.

Для приготовления **варенья** перебранные, вымытые и бланшированные плоды заливают горячим 65%-ным сахарным сиропом, оставляют на 12-15 часов, а затем варят до готовности. На 1 кг плодов берут 1,5 кг сахара. Вкусное варенье получается при приготовлении его из рябины вместе с бланшированными дольками яблок или груш. **При этом на 1 кг смеси плодов берут 1,2-1,3 кг сахара.** Варят варенье вышеуказанным способом.

Можно заготовлять **рябину впрок, протирая ее с сахаром** в соотношении 1:1. Полученную смесь перекладывают в полулитровые банки, которые пастеризуют в воде при температуре 95°С в течение 20 минут. Таким способом консервируют рябину с яблоками и сахаром в соотношении 2:1.

Из плодов рябины готовят вкусную пастилу. Для этого бланшированные в соленом растворе ягоды промывают в холодной воде и перекладывают в эмалированную кастрюлю. На 1 кг плодов добавляют стакан воды, нагревают до кипения и варят до размягчения ягод. Затем их процеживают через сито или дуршлаг из нержавеющей стали. На 1 кг пюре добавляют 1 кг сахара и уваривают до консистенции густой сметаны, после чего перекладывают в лотки и ставят в духовку или русскую печь, чтобы масса подсохла.

Из мороженых ягод можно приготовить **витаминную «приправу»**, которую добавляют в чай, компот, начинку для пирогов, печенье и другие кондитерские изделия. Для этого плоды измельчают на мясорубке и перемешивают с сахарной пудрой в соотношении 1:2.

Плоды рябины горьковато-терпкие, поэтому для пищевых целей добирать их следует после первых заморозков, когда они приобретают наиболее приятный вкус. Для лекарственного применения лучше использовать зрелые плоды, собранные до заморозков в августе, когда в них содержится наибольшее количество биологически активных веществ.

Для получения мороженых ягод собранные кисти нанизывают на нитки и подвешивают в сухом прохладном месте - в сараях, на чердаках. Такие плоды хорошо сохраняются до весны.

Только помните, что рябину нельзя принимать регулярно людям, у которых повышенная свертываемость крови, тем же, у кого возникают спонтанные синяки или кровь долго не свертывается, рябина очень полезна. Полезна она также при гипертонической болезни.

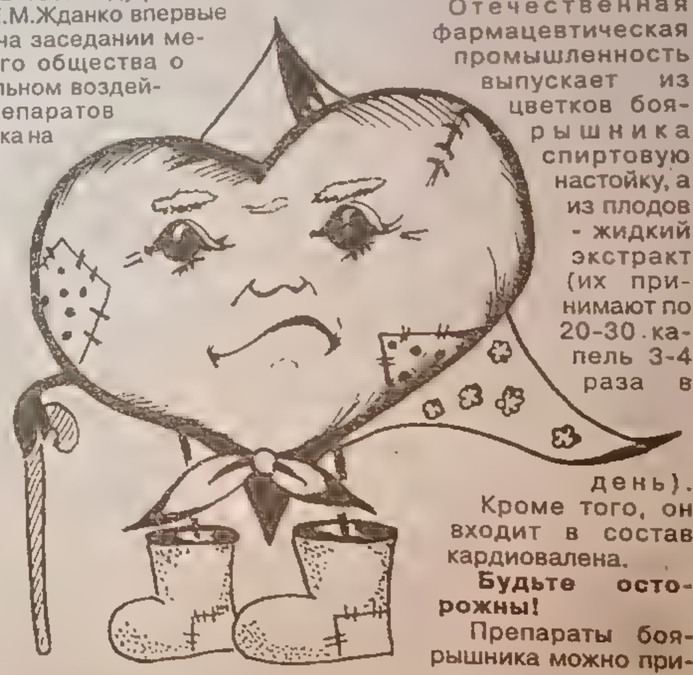
Галина ХОЛМОГОРОВА.
©«АиФ».

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СТАРОГО СЕРДЦА

Так называют некоторые врачи боярышник. И хотя «старое» сердце может быть и у молодого человека (говорят же, что возраст определяется состоянием сосудов), утверждение сие имеет право на жизнь.

Долгое время знаменито было сердечное средство ирландского врача Грина, состав которого он держал в строжайшей тайне. Только после его смерти разгадали - это был боярышник. В 1887 году российский врач Е.М.Жданко впервые сообщил на заседании медицинского общества о положительном воздействии препаратов боярышника на сердце. Ученые считали это лекарственное растение «ценнейшим открытием XIX столетия».



Препараты, полученные из плодов и цветков боярышника, используют как специфическое средство при недостаточности сердечной функции, вегетоневрозах и других функциональных изменениях сердца и нервной системы. Они облегчают физическое состояние при ожирении сердца, аритмии, изменениях клапанов, миокардите, расширении сердца, атеросклерозе, ангионеврозах, ослаблении сердечной мышцы после перенесенной инфекции, вегетативных дистониях, а также при климактерических нарушениях кровообращения, ревматизме, бессоннице, повышенной функции щитовидной железы. Применяют препараты и в стоматологии - при пародонтозе, стоматите, гингивите.

Принимают боярышник в виде настоя из цветков или отвара из плодов, которые готовят по стандартным правилам. Для настоя берут столовую ложку цветков (5 г) на стакан кипятка, а для отвара - столовую ложку плодов (15 г), желательно измельченных, на 200 г воды. Рекомендуют принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Отечественная фармацевтическая промышленность выпускает из цветков боярышника спиртовую настойку, а из плодов - жидкий экстракт (их принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день). Кроме того, он входит в состав кардиовалена.

Будьте осторожны!

Препараты боярышника можно принимать длительное время, однако делать это надо под контролем врача. Бесконтрольный да еще в больших количествах прием настоев, отваров или лекарств, созданных на основе этого растения, иногда угнетает сердечный ритм.

Никогда не пейте настои и отвары на голодный желудок - они могут вызвать желудочный спазм и даже рвоту.

Не пейте сразу после приема плодов боярышника холодную воду - она способствует возникновению кишечной колики.

Все виды этого растения противопоказаны при артериальной гипотензии.

в день по полстакана в теплом виде, выпивая маленькими глотками.

В Болгарии находит применение сироп из сока свежих, созревших плодов рябины при ревматических болях, камнях в почках и мочевом пузыре, как мочегонное и слабительное, а также как высоковитаминное средство (сок 1 кг плодов рябины варят с 600 г сахара).

В русской медицине плоды рябины используют как повышающее аппетит средство, **легкое слабительное, диуретическое и регулирующее менструальный цикл средство.** В виде настой-ки - при геморрое. Свежий соли не более 2 минут.

Для приготовления **варенья** перебранные, вымытые и бланшированные плоды заливают горячим 65%-ным сахарным сиропом, оставляют на 12-15 часов, а затем варят до готовности. На 1 кг плодов берут 1,5 кг сахара. Вкусное варенье получается при приготовлении его из рябины вместе с бланшированными дольками яблок или груш. При этом на 1 кг смеси плодов берут 1,2-1,3 кг сахара. Варят варенье вышеуказанным способом.

Можно заготовлять рябину впрок, протирая ее с сахаром в соотношении 1:1. Полученную наибольшее количество биологически активных веществ.

Для получения мороженых ягод собранные кисти нанизывают на нитки и подвешивают в сухом прохладном месте - в сараях, на чердаках. Такие плоды хорошо сохраняются до весны.

Только помните, что рябину нельзя принимать регулярно людям, у которых повышенная свертываемость крови, тем же, у кого возникают спонтанные синяки или кровь долго не свертывается, рябина очень полезна. Полезна она также при гипертонической болезни.

Галина ХОЛМОГОРОВА.
©«АиФ».

пользуют как специфическое средство при недостаточности сердечной функции, вегетоневрозах и других функциональных изменениях сердца и нервной системы. Они облегчают физическое состояние при ожирении сердца, аритмии, изменениях клапанов, миокардите, расширении сердца, атеросклерозе, ангионеврозах, ослаблении сердечной мышцы после перенесенной инфекции, вегетативных дистониях, а также при климактерических нарушениях кровообращения, ревматизме, бессоннице, повышенной функции

время, однако делать это надо под контролем врача. Бесконтрольный да еще в больших количествах прием настоев, отваров или лекарств, созданных на основе этого растения, иногда угнетает сердечный ритм.

Никогда не пейте настои и отвары на голодный желудок - они могут вызвать желудочный спазм и даже рвоту.

Не пейте сразу после приема плодов боярышника холодную воду - она способствует возникновению кишечной колики.

Все виды этого растения противопоказаны при артериальной гипотензии.

ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР

ОТСЕКАЮЩИЙ БОЛЬ

Декопом называют сабельник в народе. «Декоп» - от искажённого латинского «декоктум» - отвар. Прежде сабельник применялся в медицине, и его отвары-декокт - врачи прописывали от носовых и маточных кровотечений, суставных болей, поносов. Затем он был врачами позабыт, да и появилось множество импортных и отечественных лекарств.

Но несмотря на отсутствие сведений о сабельнике в современной медицинской литературе по фитотерапии, люди продолжают его искать, целители - с успехом лечить «неизлечимые» болезни.

Лечат людей, лечат и спасают себя. Вот как рассказал о сабельнике наш известный всей стране травник - Владимир Павлович Кузнецов :

«Я был на краю гибели и только благодаря сабельнику -остался живым. Более того - выздоровел». Случай, когда он - совершенно здоровый человек, неожиданно потерял дома сознание. При измерении артериального давления прибор зашкаливало. После очередного укола врача он услышал: «Если и выживет - то будет парализован».

Сердце горело, словно его обдали кипятком, а правой ноги он не чувствовал вовсе. Каждый день теперь он проживал как последний. Не помогали десятки уколов.

Казалось, что он обречён, что нет никакого выхода. И неожиданно внутренний голос довольно требовательно прошептал ему: «Вспомни, вспомни болото, по которому ты всегда ходил, вспомни хорошенько!». И он вспомнил болото с молодыми осинками, утопающими в зарослях сабельника. Ему быстро принесли большой букет вместе с корнями. Траву, стебли и корни залили 2 литрами кипятка, доведя до кипения, настояли 1,5 часа. И этот настой он пил, ему этого очень хотелось, видно, организм обладал обостренной способностью чувствовать веление заболевших клеток.

А через 10 дней организм стал постепенно отказываться от уколов, а количество таблеток сократилось. Сабельник - как сабля - разрушил в организме то, что ему было вредно!

В дальнейшие годы Кузнецов В.П. очень внимательно изучал свойства сабельника, рецепты, накопленные народом за сотни лет его применения при разных болезнях, разработал и испытал собственные методы и помог избежать инвалидности, болезней и смерти очень многим больным.

Сабельник болотный (декоп) успешно борется со многими болезнями, в т.ч. считающимися неизлечимыми. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ и не оказывает никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Он обладает самыми различными терапевтическими свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим и стимулирующим, применяется при абсцессах, фурункулах, флегмонах, гинекологических заболеваниях, болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе.

Корни сабельника болотного - лечат ревматоидный артрит. Только сабельник способен ставить на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно одеться и передвигаться, Прекрасные результаты лечения молочной железы, лимфагранулематоза, рака прямой кишки, гастрита, язвы желудка, геморроя, мастопатии!

Траву сабельника собирают в полнолуние, когда она в полном цвету. Корни и корневища - в новолуние, осенью. Курс лечения -1-1,5 месяца. Нужно выпить не менее 1 литра настойки.

Для приготовления настойки стебли и корни сабельника (сухие) измельчают до 1 см. Наполняют банку на 1/3 и заливают, хорошей водкой, закрывают полиэтиленовой крышкой и настаивают 21 день в темном месте. Процеживают. Пьют по 1 столовой ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Такую настойку втирают и в больные, пораженные места.

Применяется и эмульсия: 120 граммов толченого корня настаивают 3 недели в 0,5 л растительного масла. Растирают больные суставы, ушибы.

Настойка (водочная) из стеблей и корня применяется также при лечении рака желудка, молочной железы, ревматизма, артрита, при отложении солей в позвоночнике и шейных позвонках. Уже через несколько месяцев лечения больные забывали, с какого боку у них болело.

Для примочек применяют листья: 3 ст.л. заливают 0,5 стак. кипятка, доводят до кипения и помещают в марлевый мешочек, тёплым прикладывают к больному месту.

Для лечения лимфогранулематоза можно применять сабельник и так: 100 гр. сухих корней в тёмной бутылке заливают 0,5 л водки, плотно закрывают и настаивают 8 дней, изредка взбалтывая, процеживают, пьют 3 раза в день по 30 капель на полстакана воды, лучше до еды («1000 рецептов народной медицины» П.Царев). При раке прямой кишки: 50 капель настойки добавить в 0,5 л тёплой кипяченой воды, сделать клизму и держать 20 минут.

К сожалению, как говорили древние, мы настолько беспечны и не дорожим своим здоровьем, что «любое знание к нам приходит через страдание». Но если случилась беда - не отчаивайтесь! Природа еще никогда и никого не выписывала домой умирать. Найдите свою траву, своего зеленого доктора. Даже если прицепилась злая боль, не поддающаяся лечению болезнь, Вы обязательно победите. Зовите сабельник - и отсекайте боль.

При обращении я прошу вложить подписанный конверт. Здоровья вам всем и мирного очага!

353410, г.Анапа, Главпочтамт, до востребования,
КЛИМОВОЙ О.В.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

НЕ НАВРЕДИ

ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ...

Несмотря на то, что большинство лекарств сегодня можно купить без рецепта, аллергикам стоит ориентироваться не на рекламу, а на рекомендации врача, который вас наверняка предупредит, что:

Супрастин нельзя принимать, если у человека глаукома или он страдает простатитом.

Диазолин может усиливать проявление язвенной болезни и эрозивного гастрита.

Фенкарол, кроме антигистамина, содержит еще и антисеротонин и эффективен при поллинозе, крапивнице, дерматитах, снижает зуд кожи.

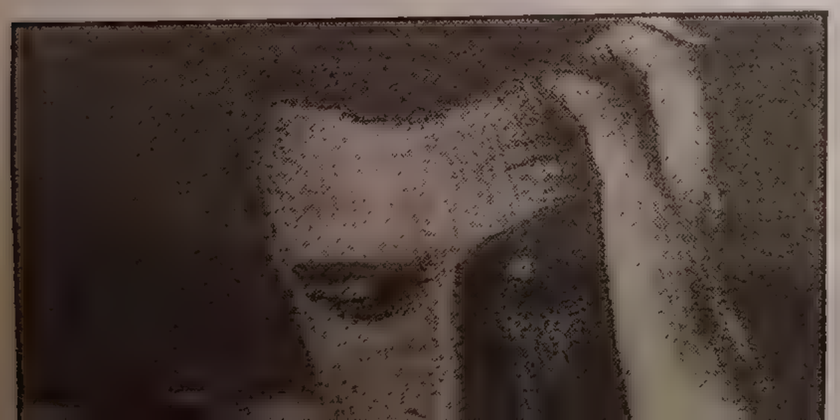
А вот **кестин** при крапивнице помогает далеко не всем.

Если у вас крапивница, предпочтительнее препарат **зиртек**, который существует в двух формах - таблетки для взрослых и капли для детей (с двух лет). Но к его недостаткам следует отнести довольно высокую цену.

Кларитин, помимо таблеток, выпускается в виде сиропа, что очень удобно для лечения малышей.

Противоаллергический препарат **телфаст** появился у нас относительно недавно, но первые клинические отзывы говорят о его достаточно хорошей эффективности при крапивнице и аллергических ринитах. Преимущество кларитина, кестина и телфаста перед другими - длительность действия, любой из этих препаратов достаточно принимать всего один раз в сутки.

Ринитал способен облегчить состояние в период обострения при поллинозе, но обычно его рекомендуют с профилактической целью - за месяц до начала цветения, принимать 3-4 раза в день, таким образом он создает местный иммунитет. Это лекарство помогает и в острый период, но тогда принимать его надо каждые 1-2 часа, поскольку это средство гомеопатическое.



ПРОЧТИ И УЧТИ

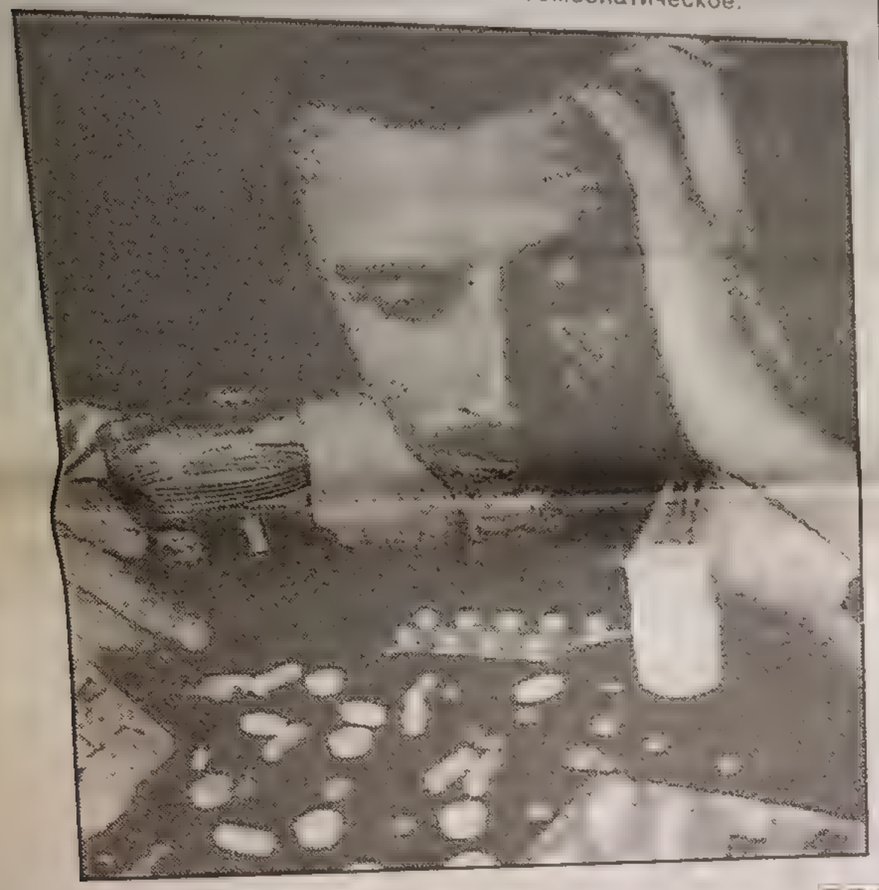
ДЕШЕВЛЕ, НО НЕ ХУЖЕ

ЛЕКАРСТВО	ЦЕНА В РУБЛЯХ	АНАЛОГ	ЦЕНА В РУБЛЯХ
		АРИТМИЯ	
Атеносан	80-90	Атенолол	40-50
Беталок	450-500	Вазокардин	250-300
		Корвитол	300-400
Верапамил	75-100	Лекоптин	50-75
Дигоксин	65-80	Ланикор	40-45
Индерал	100-130	Анаприлин	18-20
Кардил	90-100	Дилтиазем	60-70
Кокарбоксилаза	50-60	Кокарбоксилазы гидрохлорид	20-30
Кордарон	170-200	Амиодарон	150-170
Обзидан	75-80	Пропанолол	35-40
		АЛЛЕРГИЯ	
Дексона	40-50	Дексаметазон	20-30
Задитен	50-80	Кетотифен	18-20
Зиртек	100-120	Цетрин	30-40
Ломузол	400-430	Кромогексал	150-200
Фторокорт	30-40	Триакорт	18-20
		АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	
Проскар	1600-1700	Финаст	330-350
Таденан	400-500	Трианол	300-400
		АСТМА, БРОНХИТ	
Амбролан	90-100	Амбробене	70-80
Дексона	40-50	Дексаметазон	30-40
Задитен	100-110	Кетотифен	15-20
Интал аэроз.	400-450	Кромоген ингал.	140-160
		АТЕРОСКЛЕРОЗ	
Кавинтон	110-120	Винпоцетин	70-85
Нимотоп	550-600	Немотан	190-200
Ноотропил	140-150	Пирацетам	120-130
Сермион	100-110	Ницерголин	70-80
Стугерон	50-60	Циннаризин	7-9
		БЕССОННИЦА	
Эуноктин	25-30	Нитразепам	5-7
		БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ	
Метиндол	30-35	Индометацин	6-7
Вольтарен	200-250	Алмирал	30-35
		Наклофен	50-60
Панадол	50-60	Парацетамол	2-3
Тайленол	60-70	Деминофен	25-30
Эразон	35-45	Пироксикам	18-20
		ГАСТРИТ	
Гастроцепин	140-150	Гастрозем	80-100
Реглан	80-90	Метоклопрамид	40-50
		ГИПЕРТОНИЯ	
Адалат	230-250	Кордипин-рет.	60-80
Арифон	200-220	Индапамид	90-100
Бринердин	60-80	Норматенс	40-45
Парлодел	350-400	Бромэргон	150-160
Гемитон	180-190	Клофелин	5-6
Инхибейс	1300-1500	Прилазид	1000-1100
Капотен	110-130	Катопил	50-70
Лазикс	20-30	Фуросемид	8-10

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ

мах - таблетки для взрослых и капли для детей (с двух лет). Но к его недостаткам следует отнести довольно высокую цену.

Кларитин, помимо таблеток, образом он создает местный иммунитет. Это лекарство помогает и в острый период, но тогда принимать его надо каждые 1-2 часа, поскольку это средство гомеопатическое.



Стугерон	50-60
Эуноктин	25-30
Метиндол	30-35
Вольтарен	200-250
Панадол	50-60
Тайленол	60-70
Эразон	35-45
Гастроцепин	140-150
Реглан	80-90
Адалат	230-250
Арифон	200-220
Бринердин	60-80
Парлодел	350-400
Гемитон	180-190
Инхибейс	1300-1500
Капотен	110-130
Лазикс	20-30
Модуретик	120-130
Нифекард	40-50
Норваск	550-600
Ренитек	90-100
Амизол	80-90
Ноотропил	90-100
Прозак	620-650
Диабетон	200-250
Манинил	60-80
Тегретол	300-350
Трентал-400	130-150
Калпол	65-70

Циннаризин	7-9
БЕССОННИЦА	
Нитразепам	5-7
БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ	
Индометацин	6-7
Алмирал	30-35
Наклофен	50-60
Парацетамол	2-3
Деминофен	25-30
Пироксикам	18-20
ГАСТРИТ	
Гастрозем	80-100
Метоклопрамид	40-50
ГИПЕРТОНИЯ	
Кордипин-рет.	60-80
Индапамид	90-100
Нормотенс	40-45
Бромэргон	150-160
Клофелин	5-6
Прилазид	1000-1100
Катопил	50-70
Фуросемид	8-10
Амилоретик	90-100
Фенигидин	10-12
Амловас	350-400
Инворил	40-50
ДЕПРЕССИЯ	
Амитриптилин	50-60
Пирацетам	40-50
Портал	85-100
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабест	150-180
Бетаназ	35-40
Карбапин	85-100
Агапурин ретард	90-100
ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ	
Парацет	30-40

Окончание следует.
©«Достоинство».

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

КОГДА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО?

В какое время лучше принимать лекарство, чтобы оно подействовало максимально эффективно и не причинило вреда? Об этом рассказывает провизор Лина Дементьевна КОЧЕЛАЕВА.

- Лина Дементьевна, что значит принимать лекарство до еды? Можно после этого сразу сесть за обеденный стол?

- Нет, сразу нельзя. До еды значит минимум за 15 минут до приема пищи, никак не раньше. А чаще всего это значит за 30-40 минут. Другое дело, если препараты назначены для улучшения пищеварительного процесса - тогда их принимают во время еды (фестал, панзинорм).

- А если лекарство назначено после еды, сколько должно пройти времени?

- Хотите получить хороший терапевтический эффект, подождите не менее двух часов. Сразу после еды можно принимать главным образом такие лекарственные средства, как аспирин, бутадион, вольтарен, которые часто раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника.

- Когда врач говорит о приеме натощак, через какое время можно поесть?

- Натощак - это обычно утром за 20-40 минут до завтрака. Препараты со снотворным эффектом нужно принимать за 30 минут до сна. Не имеют своего времени только лекарства, назначенные «под язык».

- А если нет особого указания врача, нет его и во вкладыше (иструкции)?

- Если время не указано, лекарство следует принимать до еды за 30 минут. Это относится к основной массе препаратов. Особые случаи оговариваются практически всегда.

- Допустим, больной не соблюдает инструкцию. Какими могут быть последствия неправильного приема лекарств?

- В лучшем случае снижается их эффективность. Хуже, когда она падает очень существенно, что бывает после приема препарата во время еды или сразу после нее. Может меняться скорость прохождения лекарств по пищеварительному тракту, скорость их всасывания в кровь (димедрол, фуросемид). Можно привести и такой яркий пример: пик терапевтической концентрации при приеме парацетамола натощак достигается через 40 минут, а после еды - через 2,5 часа. Некоторые препараты могут распадаться на составные части: например, ацетилсалициловая кислота - на салициловую и уксусную кислоты. Кислая среда желудка может нейтрализовать такие антибиотики, как эритромицин и ампициллин, сердечные гликозиды.

Ряд лекарственных средств образуют с компонентами пищи труднорастворимые и не всасывающиеся комплексы. С этой точки зрения не имеет смысла принимать сразу после молочной пищи тетрациклин. Кальций, который назначается многим, в том числе и беременным, лучше всего принять до еды. Принятый после еды, он почти полностью может быть связан кислотами растительной пищи или жирных продуктов.

Помните не только о часах приема лекарств, но и об их совместимости. Подсчитано, например, что прием сразу трех препаратов грозит развитием побочных реакций в 15-25% случаев. Если же вы приняли 5-6 препаратов сразу, не проконсультировавшись о возможности их сочетания, побочные реакции могут возникнуть примерно в 80 % случаев.

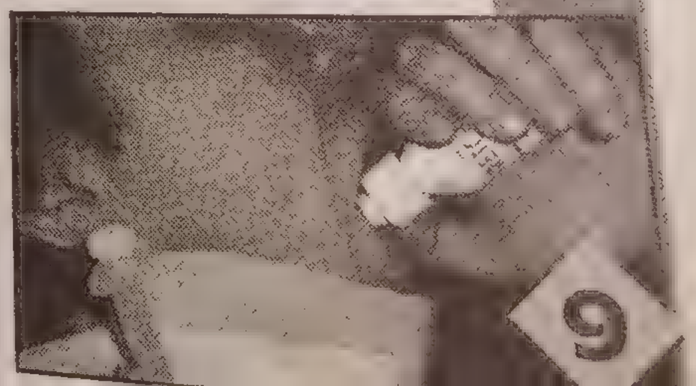
- Содержание некоторых вкладышей трудно понять, слишком сложно они составлены.

- Да, от этого тоже происходят ошибки, вплоть до тяжелых случаев. Кроме того, на приеме у врача мало кто записывает рекомендации, а это нужно делать обязательно. Правда, специалист, у которого вы побывали, время приема лекарства указывает в рецепте, но не так детально, как «за 15 минут до еды». К тому же после покупки лекарства вы можете остаться без рецепта, а фармацевту бывает не до консультаций. Так что, собираясь и в поликлинику, и в аптеку, берите ручку и блокнот.

- Бывают ли ситуации, когда приходится существенно отступать от принятых норм лечения?

- Да, и нередко. Один из примеров - заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря и печени. В таких случаях врач назначает щадящие формы приема лекарственных средств, например, после еды. А чаще препараты вводятся внутримышечно или внутривенно, применяются в свечах, под язык.

Елизавета КОВАЛЕНКО.
©«Женское здоровье».



"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№44, 2 ноября 2000 года

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

ПОТЕРЯ

Коллаж Надежды БОБКОВОЙ.

Очень трудно рассказывать о том, что еще свежо в памяти и потому продолжает будить эмоции. Это я знаю как врач-психолог. Тем не менее чувствую себя обязанной рассказать все, что произошло со мной за последние полтора года, чтобы пусть не все, кто это прочтет, пусть лишь некоторые не совершили, как я, роковой ошибки. Соблазн же совершить ее почти непреодолим, знаю по себе...

Сын заболел...

Лето позапрошлого года началось для меня не слишком удачно: заболел мой единственный сын. В теплое время года ухитрился подхватить двустороннее воспаление легких. Естественно, я все сделала, чтобы вылечить его в кратчайшие сроки, но, как это и бывает обычно, после болезни Сережа ослаб, сделался вялым, быстро утомлялся. В таких случаях рекомендуется даже взрослых людей везти на море, тем более четырнадцатилетнего подростка. Но у нас с ним такой возможности не было.

Между тем Сережино здоровье действительно требовало поправки. И я решила проконсультироваться у хорошего (желательно самого лучшего) специалиста-иммунолога. Коллеги-врачи подсказали мне, куда и к кому действительно стоит обратиться. Назвали имя доктора - Степан Ильич Д. - и дорогостоящую медицинскую фирму, в которой он принимал. Вот так я и познакомилась со Степаном, на почве Сережиного ослабленного здоровья. Потому и решила, что свела нас сама Судьба, а следовательно, я имею право на то, чтобы... Но лучше буду рассказывать по порядку, чтобы ничего не упустить.

«Удар молнии»

Конечно, Степан был женат. Разумеется, дети у него тоже были - две взрослые уже дочери. Старшая, двадцатилетняя, - замужем. Младшая, восемнадцатилетняя, жила с родителями. Его жена... Что ж, я рискую выглядеть очень и очень тривиально, пытаясь ее охарактеризовать. Ведь мало кто способен отозваться положительно о супруге своего любовника!.. Но по-[illegible] Лидия Константиновна - так ее зовут - действительно [illegible] идеальной супругой, [illegible]

сказать ничего. Пожалуй, мое желание стать его женой даже в самом начале не было столь горячим, как желание, возникшее теперь - не видеть этого человека никогда. Не тут-то было! Маг, ставивший первую программу, заниматься моей ситуацией отказался категорически, логично заметив, что то, за что я платила ему деньги, я получила, какие могут быть претензии? А сама программа настолько сильная, что никаким снятиям не поддается, поскольку в ее основе очень древний тайный заговор и ритуал. Он предупреждал меня об этом, и тогда я лишь обрадовалась, расценив все как гарантию прочности своей будущей семьи...

Как же дорого обошлась мне собственная глупость и слепота! И обошлась бы, вероятно, еще дороже, если бы Бог не послал мне в лице соседки необыкновенно добрую, мудрую женщину. Глубоко и, я бы сказала, осмысленно верующую.

Соседка

Прежде мы не были близки, только здоровались и «переулыбывались» при встрече. А тут она, бросив на меня внимательный, сочувствующий взгляд, остановила на лестнице. Спросила, не болею ли. Уж очень изменилась и похудела в последнее время... В принципе я не слишком откровенный человек и не знаю, что на меня нашло. Но, расплакавшись от ее сочувствия, я неожиданно прямо там, на лестничной площадке, выложила тете Клаве все случившееся. И слава Богу! Не сомневаюсь, что это мой Ангел-хранитель потянул меня тогда за язык.

В отличие от меня тетя Клава с первых же слов поняла, какой страшный грех, какое ужасное насилие над чужими судьбами совершила я своим «приворотом». Но ни ахать, ни охать не стала. Наш разговор продолжился в ее квартире, и говорили мы о вещах, наверное, очень простых и элементарных: о Создателе, о сотворенности Вселенной и нашего мира, о законах его, данных в виде заповедей...

Помощь свыше

Не подумайте только, что помощь свыше пришла мгновенно и сразу. Если мой домашний ад и поутих, то в первое время это было не слишком заметно. Впервые я «перевела дыхание», обнаружив, что уже более недели Степан не

«Удар молнии»

Конечно, Степан был женат. Разумеется, дети у него тоже были - две взрослые уже дочери. Старшая, двадцатилетняя, - замужем. Младшая, восемнадцатилетняя, жила с родителями. Его жена... Что ж, я рискую выглядеть очень и очень тривиально, пытаясь ее охарактеризовать. Ведь мало кто способен отозваться положительно о супруге своего любовника!.. Но поверьте, что Лидия Константиновна - так ее зовут - действительно *не была ни идеальной супругой, ни нежной матерью. Последнее я знаю со слов Степана.* Их более чем двадцатилетний брак относился к той категории, в которой люди живут исключительно ради детей. И хотя младшей, Ирочке, было уже, как я упоминала, 18, на том он и стоял. Потому что она обожала своего отца, была привязана к нему, с моей точки зрения, просто патологически! Я и сейчас так думаю, причем не на пустом месте, я ведь, если помните, психолог...

Словом, примерно через два месяца после начала нашего романа, когда здоровье моего сына полностью восстановилось, в основном благодаря Степану, передо мной встал «вечный» женский вопрос: как утрясти ситуацию, чтобы стать для возлюбленного настоящей спутницей жизни - женой.

«Что-то такое есть...»

Теперь я вновь вернусь к своей профессии. Среди врачей-психологов вы не найдете ни одного, который не верил бы если не в Бога, то хотя бы в то, что «что-то такое действительно есть». Потому что, сталкиваясь изо дня в день с особенностями человеческой психики, поневоле приходишь к выводу, что все ее «фокусы» нельзя объяснить исключительно реалистическими причинами и источниками. Так называемый мистицизм есть в каждом человеке. Лично я принадлежала к той категории специалистов, которые склонялись скорее в сторону магии, чем в сторону религии...

Вы, вероятно, уже догадались, какой именно метод я избрала для достижения своей цели.

Среди всех специалистов-магов, повсеместно рекламирующих себя тут и там, я избрала, причем без всяких колебаний, наиболее черного, а значит, сильного колдуна, о котором и прежде была немало наслышана! Мне ведь требовался не просто приворот - Степка меня и так несомненно любил, - а магическая программа, которая заставила бы моего возлюбленного расстаться с семьей и жениться на мне. И я получила именно то, что хотела. И будь проклят тот день, когда подобная мысль вообще пришла в мою глупую голову.

Будь проклят тот день!

Прошло всего несколько дней. Его судебный бракоразводный процесс ожидался только через два месяца, а мой «муж» становился день ото дня все замкнутее, тревожнее. Несколько раз я успела перехватить его какой-то странный, недоумевающий взгляд, направленный на меня. Словно он удивлялся, что вообще делает в этом доме, и пытался, нахмурившись, решить, кто такая эта женщина, сидящая напротив...

Однажды Степан пришел домой не просто выпивший или «с запахом», но по-настоящему, мрачно, пьяный... Это было ужасно! В нашей с сыном семье, как вы понимаете, никогда ничего подобного и близко не было, и быть не могло!

Наутро, чувствуя себя виноватым, объяснил, что виделся с Ирочкой. Деталей не пересказывал, просто заметил, что общение оказалось настолько тяжелым, невыносимым... В итоге он зашел в какой-то бар. Не заметил, как напился, и ноги автоматически понесли его в прежнюю, их с женой, квартиру. Бывшая жена не впустила Степана туда, хотя Ирочка, которая уже была дома, попыталась оттолкнуть мать. Вышел скандал. Как он оказался на улице, а потом здесь, у нас с Сережей, Степан вспомнить не мог.

Трагедия

Мне очень тяжело говорить то, что я должна сейчас сказать, но я вынуждена это сделать: спустя несколько часов после его «прихода» к бывшей жене Ирочка, для которой все это вместе взятое оказалось слишком большим и непереносимым грузом, выбросилась из окна своей комнаты. Их квартира находится на шестом этаже двенадцатиэтажки. Спустя час после того, как Степан узнал о трагедии, он впервые за последующие три месяца попытался меня убить... Если бы не сын, пострадавший от его приступа зверства больше, чем я, Степану бы это удалось. Так жизнь за одно мгновение превратилась в подлинный ад.

Я не знаю, как во всех этих обстоятельствах я сумела не потерять работу. Степан же потерял вообще все, включая человеческий облик... Сказать, что происходящее оказалось непереносимым, - значит не

Наш разговор продолжился в ее квартире, и говорили мы о вещах, наверное, очень простых и элементарных: о Создателе, о сотворенности Вселенной и нашего мира, о законах его, данных в виде заповедей...

Помощь свыше

Не подумайте только, что помощь свыше пришла мгновенно и сразу. Если мой домашний ад и поутих, то в первое время это было не слишком заметно. Впервые я «перевела дыхание», обнаружив, *что уже более недели Степан не появляется в нашем доме, не грозит мне по телефону.* Но следующая же мысль повергла в ужас: а вдруг с ним случилось тоже что-то страшное, как с Ирочкой?! Слава Богу, обошлось...

Оказывается, все это время он прожил у старшей дочери и зятя, у которых родился ребенок - мальчик... Спустя две недели раздался звонок, и впервые за несколько месяцев голос Степана был трезвым. Впервые он не грозил «убить», не кричал о том, до какой степени ненавидит меня. Сухо и коротко сказал, чтоб не ждала его и что в течение дня заедет его зять за еще остающимися у меня вещами...

Итог

С начала этой истории прошло уже около полутора лет. Несколько месяцев назад - вероятно, если не ошибаюсь, это было в феврале, - возвращаясь с работы, я увидела на бульваре знакомую фигуру и инстинктивно метнулась в сторону. Да, это был Степан... Я наблюдала за ним, наверное, с минуту, но мой бывший возлюбленный этого не заметил. Так он был занят очаровательным, совсем крошечным карапузом, которого выгуливал... Вопреки моим тревогам об этом человеке он выглядел настолько молодо, что никому бы в голову не пришло, что малыш приходится ему внуком, а не сынишкой... Значит, мои молитвы дошли туда, куда я их так горячо и искренне посылала изо дня в день, из ночи в ночь! И в следующее мгновение вопреки действительно искренней радости мое сердце все-таки царапнула горечь - это произошло, когда в женщине, подошедшей к Степану и малышу, я, несмотря на сгущающиеся ранние сумерки, узнала его бывшую жену...

Нина К-я.

©«Клуб Эра Водолея».

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА
«МЕЩЕРСКОЕ ОЗЕРО»
- лечение - удаление
- протезирование
Работаем без выходных.
Ул.Акимова, 44, тел.47-38-32

ПОЗНАЙ СЕБЯ

ТИХОЕ ПОМЕШАТЕЛЬСТВО

Есть ли у вас психопатические наклонности? Прикиньте на себя нижеприведенный тест. Однако не пугайтесь, если наберете большое количество очков. Это может быть следствием нервного переутомления, плохого настроения или неискренности ответов, предупреждает немецкий психолог Людвик Штейн.

За каждый утвердительный ответ начисляется одно очко, за каждый отрицательный - 0.

Мои руки и ноги обычно холодные.

Мне кажется, что я вряд ли встречу человека, который бы меня понимал.

Я не удовлетворен(а) своей половой жизнью.

У меня бывают необычные, очень странные и своеобразные переживания.

Я бы мог(ла) добиться в жизни гораздо большего, если бы не люди, которые меня окружали.

В детстве или подростком я одно время совершал(а) мелкие кражи.

Я никогда не говорю неправды.

Я жил(а) неправильно.

Я бы хотел(а) быть таким же счастливым(ой), какими мне кажутся другие.

Терпеть не могу, когда надо мной подшучивают.

Я никогда не бываю раздражительным(ой), когда неважно себя чувствую.

Часто у меня возникает ощущение, будто я сделал(а) что-то неправильное или нехорошее.

Кое-кто готов мне навредить.

Мне нравится солдатская служба.

Все, с кем я знаком(а), - это люди, которые мне нравятся.

Мне нравится охота.

Терпеть не могу говорить на сексуальные темы.

Еще с юных лет мне была внушена определенная программа, которой я следую и теперь.

Временами мне очень хотелось покинуть дом.

Иногда у меня бывают неудержимые приступы смеха или плача.

Если бы мне дали такую возможность, я бы успешно смог(ла) руководить тысячами людей.

Начатую работу я никак не могу отложить.

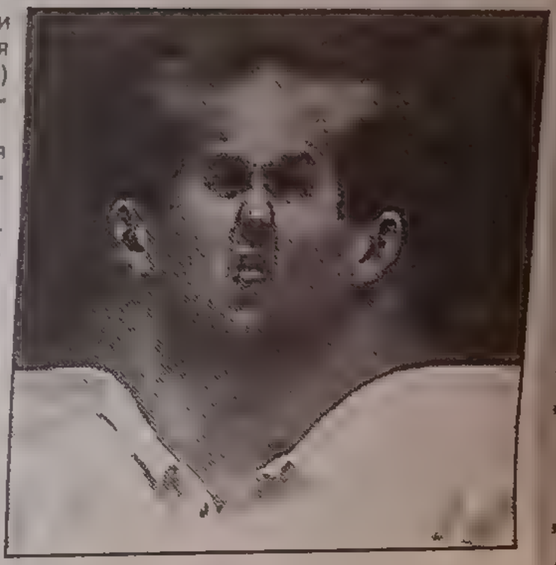
Думаю, мне понравилась бы работа хирурга.

В течение жизни у меня никогда не менялось отношение к своей болезни.

Я люблю смотреть боевики со сценами насилия.

К вопросам религии я отношусь равнодушно.

Бывало, что кто-то под гипнозом заставлял меня делать те или иные вещи.



РЕЗУЛЬТАТ:

25 баллов и выше. Велика вероятность, что ваши компенсаторские возможности серьезно снижены. Это означает, что по незначительному поводу у вас может наступить совершенно неадекватная реакция. Поспрашивайте у своих близких, не замечали ли они в вашем характере, мягко говоря, странностей.

20-25 баллов. Это укладывается в пределы нормы, но иногда в нестандартной ситуации, например, сильного испуга, угрозы окружающим могут открыться новые, доселе неизвестные им черты вашего характера.

До 20 баллов. Скорее всего, вы не испытываете проблем из-за своего характера. Вам повезло.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

БУДЬ ЗДОРОВ

ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ У ВРАЧА ЗАЙЦЕВА С.Н.

Лиц. А382741 от 28 12 98 г. выдана ЕМЛАК Нижегор обл

1. **Индивидуальный подход.** После психологического обследования клиент получает исчерпывающее заключение о состоянии психического здоровья, о клинических особенностях своего случая.

2. **Комплексность лечебных мероприятий.** Прежде чем "закодировать", формируются мотивы к трезвой жизни. Лечатся созависимость и эмоциональные расстройства.

3. **Длительность ремиссий.** Человек, соглашавшийся на полгода трезвости, после занятия с врачом часто меняется и "кодируется" уже на 5 лет и более.

4. **Отсутствие желания** лечиться **не является препятствием** для успеха. В большинстве случаев такое желание появляется после первой консультации. Для начала достаточно формального согласия пациента на один лишь разговор с врачом.*

Запись по тел. в Н.Новгороде 98-60-95.

СЛЫХАЛИ?

ПЛОХО ПО УТРАМ? У ВАС БУДЕТ ДЕВОЧКА

Ответ на извечный вопрос - мальчик или девочка, который волнует родителей и который сейчас уже на определенной стадии беременности можно прояснить с помощью ультразвука, оказывается, есть неплохой шанс получить уже в самые первые месяцы после зачатия.

Как выяснили шведские эксперты в данной области из стокгольмского Каролинского института, мальчишки доставляют готовящимся стать матерью гораздо меньше проблем в плане здоровья и самочувствия, чем будущие прелестницы. Именно с последними связаны такие, например, пренеприходит более высокая концентрация гормона "хьюман корионик гомадотропин", чем в случае формирования будущего мальчика, что можно наблюдать при родах". Так что если у вас стабильное недомогание по утрам, то, скорее всего, в вашей семье появится малышка.

Примечательно, что шведские ученые для вящей убедительности прибегли даже к историческому авторитету. "Более 2000 лет назад, - пишут исследователи, - Гиппократ заявлял, что из-за плода женского пола у будущей матери цвет кожи становится более бледным, а у беременных, которые

«ТЕЛЕКАБИНЕТ ВРАЧА» ПРОТИВ САМОЛЕЧЕНИЯ

В октябре 2000 года исполняется 4 года программе "Телекабинет врача". Первый эфир - 16 октября 1996 года.

ТЕЛЕКОМПАНИЯ Вятка

"Я очень хорошо помню первую нашу программу, - вспоминает Татьяна Еголина (автор и режиссер "Телекабинета

ит обратиться. Да и в программе мы подробно обо всем рассказываем. За четыре года кого только не было в нашей программе! Все крупные поликлиники, фармацевтические, медицинские фирмы и центры, все санатории Нижегородской области... Сейчас с нами сотрудничают многие зарубежные фармацевтичес-

мальчик или девочка, который волнует родителей и который сейчас уже на определенной стадии беременности можно прояснить с помощью ультразвука, оказывается, есть неплохой шанс получить уже в самые первые месяцы после зачатия.

Как выяснили шведские эксперты в данной области из стокгольмского Каролинского института, мальчишки доставляют готовящимся стать матерью гораздо меньше проблем в плане здоровья и самочувствия, чем будущие прелестницы. Именно с последними связаны такие, например, пренеприятные ощущения, как сильные недомогания по утрам - тошнота, слабость... По крайней мере так утверждает руководитель исследования, результаты которого опубликованы в британском журнале "Лансет", Йохан Асклинг.

Полученные в ходе научного изыскания результаты свидетельствуют, что именно при развитии плода женского пола в утробе матери "происрация гормона "хьюман корионик гомадотропин", чем в случае формирования будущего мальчика, что можно наблюдать при родах". Так что если у вас стабильное недомогание по утрам, то, скорее всего, в вашей семье появится малышка.

Примечательно, что шведские ученые для вящей убедительности прибегли даже к историческому авторитету. "Более 2000 лет назад, - пишут исследователи, - Гиппократ заявлял, что из-за плода женского пола у будущей матери цвет кожи становится более бледным, а у беременных, которые родят мальчика, цвет кожи остается здоровым".

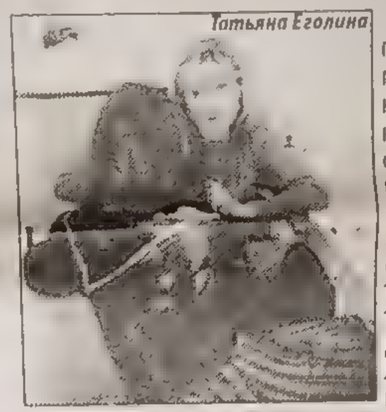
Анатолий ЛАЗАРЕВ.

ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ ЛЮБИМЫХ
Св. 9211-С.
Новейшая технология по уходу за телом - натуральное обертывание парафанго.
Новый профессиональный солярий.
салон красоты МАДОННА
Парикмахерская, маникюр, педикюр, косметолог, массажист
Адрес: ул.Коминтерна, 182, тел. 73-02-24.

ПРОТИВ САМОЛЕЧЕНИЯ

В октябре 2000 года исполняется 4 года программе "Телекабинет врача". Первый эфир - 16 октября 1996 года.

Волга телекомпания


Татьяна Еголина

"Я очень хорошо помню первую нашу программу, - вспоминает Татьяна Еголина (автор и режиссер "Телекабинета врача") - середина осени, разгар гриппа. Темой программы мы и выбрали традиционные и нетрадиционные методы лечения и профилактики этой болезни. Вышли в народ. Учить и лечить любят все, и люди с готовностью делились советами в экспресс-опросе. Вообще, надо заметить, наш народ знает, что и как лечить. Один интеллигентного вида мужчина, от которого мы ожидали чего-нибудь научного и умного, дал рецепт: "50 граммов водки и хорошо выспаться". Мы его потом долго цитировали.

Программа "Телекабинет врача" рассчитана на зрителей разного возраста. Существует поговорка, что до 40 лет мы набираем болезни, а после 40 лет безуспешно пытаемся их лечить. Рецепты из программы можно почерпнуть и для детей, и для пожилых людей.

У нашей программы нет ведущего, программа сделана в форме тележурнала, странички-рубрики. "Аптека" - новинки фармацевтического рынка, "Детская страничка" - советы педиатров, "Свой метод" - о методах нетрадиционной медицины: мануальной терапии, гомеопатии, китайской гимнастике...

- Татьяна, вы не врач. Как же вы даете советы зрителям?

- Любую информацию 1000 раз перепроверим и сомнительный совет никогда не дадим. Были ситуации, что когда мы приезжали на съёмки, а меня спрашивали: "Вы врач?", а я отвечала, что я журналист, ко мне вначале относились с недоверием: "Как же вы будете делать медицинский репортаж?" И я горжусь тем, что за время моей работы мне не сделал замечания ни один врач, что я сделала какую-либо ошибку или допустила неточность.

Цель программы - убедить зрителей, что самолечением заниматься не стоит. Надо обращаться к врачам. Они для этого и существуют. Мы даем лишь советы, а конкретные, частные рецепты может дать только врач.

- И все-таки, за четыре года работы вы уже многое узнали...

- Часто мои знакомые просят дать совет, как лечить то или другое заболевание. Но сама я лечить не пытаюсь, но могу посоветовать, в какие клиники стоит обратиться. Да и в программе мы подробно обо всем рассказываем. За четыре года кого только не было в нашей программе! Все крупные поликлиники, фармацевтические, медицинские фирмы и центры, все санатории Нижегородской области... Сейчас с нами сотрудничают многие зарубежные фармацевтические компании.

- Вам приходилось когда-нибудь радоваться за нашу медицину?

- Когда мы делали репортажи о санаториях, я была приятно удивлена, что курорты в нашей области существуют, работают, прекрасно лечат. Меня порадовали отклики наших зрителей на конкурс, который мы проводили ко дню медицинского работника. Мы просили тогда рассказать о людях в белых халатах, о тех, кого бывшие пациенты вспоминают с благодарностью. Приятно сознавать, что души людей не очерствели, что они помнят хороших докторов. А хороших врачей много.

- Татьяна, рассказывая все время о болячках, вы сами не болеете?

- Когда общаюсь с врачами, часто вспоминаю героя Джерома К.Джерома и его печальный опыт общения с медицинским справочником и стараюсь не попасть в такую же комическую ситуацию. Хотя в сумочке у меня "случайно" присутствует вакцина от гриппа.

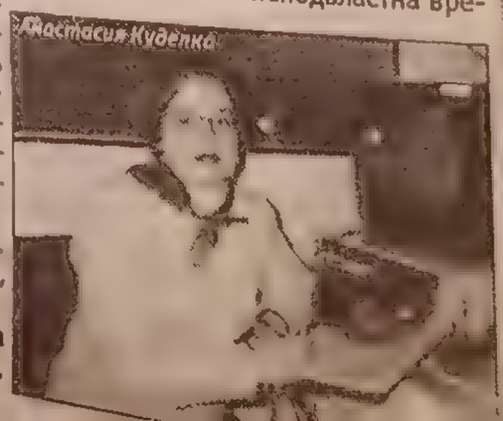
В ноябре в "Телекабинете врача" вы сможете узнать для себя много интересного и здорового. В начале месяца тех зрителей, для кого актуальна проблема похудания, кто хочет иметь красивую фигуру, мы приглашаем в семейный клуб с замечательным фитнес-залом. Расскажем также и о пластической хирургии. Кто хочет победить эпидемию гриппа, узнает о прививках. В нашей программе мы поздравим работников кожно-венерологического института с его 75-летием.

В следующих программах мы поговорим о лечебной косметике, продолжим тему вакцинации от гриппа, нашими гостями будут врачи московского флебологического центра.

Мода на здоровье - единственная неподвластна времени. И следовать ей несложно, стоит лишь заглянуть в "Телекабинет врача". Будьте здоровы, или иначе - здравствуйте!

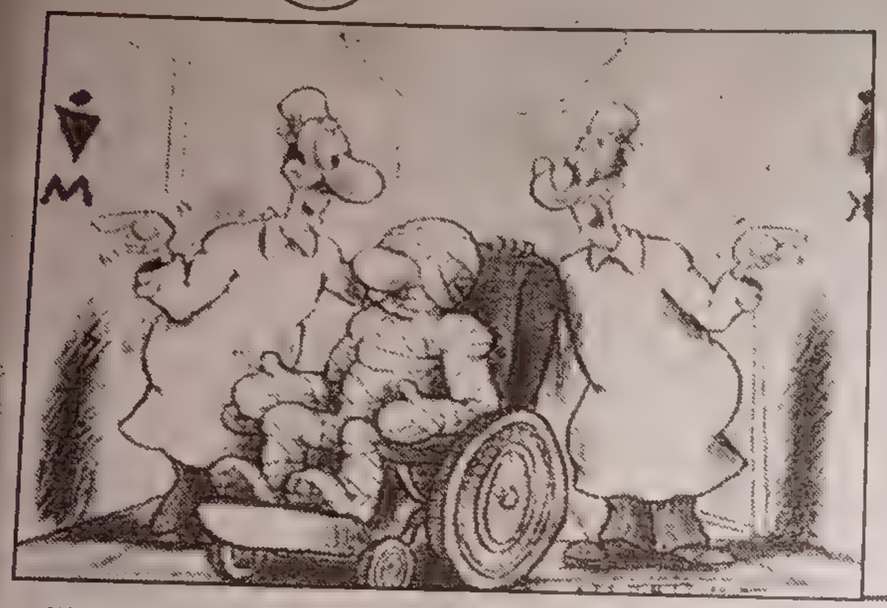
"Волга". Среда 18.25, четверг 15.10.

Екатерина ЗОЛИНА.


Анастасия Куделька

В КОНЦЕ НОМЕРА

СМЕХОТЕРАПИЯ



Жена смотрит по телевизору очередной сериал, громко вздыхает и говорит мужу:

- Ты только посмотри, как он ее любит!

- А ты знаешь, сколько ему заплатили за эту роль!

***

Разговаривают два друга.

- Ты что делаешь сегодня вечером?

- Да вроде ничего...

- Тогда давай пойдем в клуб «Кому за тридцать.»

Договорились встретиться, но второй не пришел. На другой день встречаются.

- Ты чего не пришел?

- А я померил - у меня только двадцать четыре... Я и не пошел.

***

Муж:

- Ты мне купила рубашку размером в два раза больше, чем я ношу!

- Знаю. Но я не хотела, чтобы продавщица видела, за какого мозгляка я вышла замуж!

БЫВАЕТ...

ПОМОЩЬ С ТОГО СВЕТА

Сразу пять операций по трансплантации внутренних органов успешно проведены японскими медиками в разных городах страны. После принятия три года назад закона о трансплантации, девушка из Фукуоки завещала свои внутренние органы в случае, если официально будет подтверждена гибель ее головного мозга.

Недавно ее сбила машина. Ее органы пересажены смертельно больным пациентам в Токио, Саппоро, Осаке и Киото.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ДАНИЛКИНА АРОМАТЕРАПИЯ

Это Данил Безденежных из г.Красные Баки. Ему 3 года. Фото прислала нам его мама, Л.Безденежных. Данил очень любит гостить в саду у бабушки, а там его самое любимое место - цветники. Особенно ему нравятся пионы. Вот, посмотрите, он залез прямо в кусты! Обнимает их ручками, и даже иногда «секретничает» с красавцами-пионами. И хотя вряд ли Данилка что-то знает об ароматерапии, наверняка чувствует ее пользу для здоровья!

ПОЧИТАЛКА

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Вчера в женскую консультацию ходил... С-случайно попал. Дождь сильный начался, а с-спрятаться негде. А когда сообразил, где я, уже поздно.

Ну чтоб не выгнали, сел в углу, с-смотрю в пол, жду.

И - дождался.

- Г-гражданка, - говорят мне, - ваша очередь.

Встал я, а ч-что делать, не соображу. А дождь поливает за окном к-как из ведра.

С-слышу, женщины в очереди обсуждать меня стали.

- М-молодая, - говорят друг другу, - волнуется.

О-оглядел я себя: костюм на м-мне, правда, такой... бесполый - джинсовый. Прическа тоже - и-интернационально-молодежная.

- Б-вдруг, думаю, зайду от греха подальше, врачу объясню, чего лишний раз думать?

ничего, р-раздевайтесь. Сейчас посмотрим!

Разделся по пояс, п-подхожу к ней вплотную. П-потрогала она, не глядя, мою грудь и г-говорит:

- Вам, - г-говорит, - Женечка, трудно будет к-кормить ребенка.

- Я ложкой его буду к-кормить! - заорал я.

- Вот и с нервами у вас не в п-порядке, - сказала она. И пишет. - Я вам, - г-говорит, - выпишу настой валерьянового корня, будете принимать три раза в-в день, а как только ребенок начнет ш-шевелиться, снова ко мне!

- Доктор! - в отчаянии выкрикнул я, - я н-никогда не рожу!

- Все вы так вначале г-говорите, - отмахнулась она и п-пишет, - а потом и не заметите, к-как родите. Да вы не волнуйтесь, - г-говорит, - п-пойдете в декретный отпуск, накопите силенок и р-родите!

СКАНВОРДИК

от Льва ДАВЫДОВА

						0,062 г
Непоседа	3-матчевое воинское судно	Рыбка, разновид. балтийской сельди	Женское имя	Дипломатическое	Супруга Дездемоны	

И - дождался.

- Г-гражданка, - говорят мне, - ваша очередь.

Встал я, а ч-что делать, не соображу. А дождь поливает за окном к-как из ведра.

С-слышу, женщины в очереди обсуждать меня стали.

- М-молодая, - говорят друг другу, - волнуется.

О-оглядел я себя: костюм на м-мне, правда, такой... бесполый - джинсовый. Прическа тоже - и-интернационально-молодежная.

- Л-ладно, думаю, зайду от греха подальше, врачу объясню, чего лишний шум п-поднимать?

З-захожу - врач п-пишет что-то.

- Фамилия? - спрашивает, а сама г-голову от стола не поднимает.

- К-криворучко, - говорю.

- Имя?

- Ж-Женя...

- Садитесь, - говорит врач, - Женечка. Вы, я вижу, у нас в-впервые?

И - пишет.

- Ага, - кивнул я, - в-впервые. Я, видите ли, доктор, случайно...

- В браке состоите? - перебивает она. И - пишет.

- С-состою, - говорю я. - Т-третий год.

- Аборты были?

- Нет! - сказал я и испугался. - Н-не было...

- Молодец, Женечка, - похвалила врач и... п-пишет.

- В-видите ли, доктор, - решился я наконец все распутать - я - действительно, Криворучко Женя, но я не женщина...

- Странно, - говорит врач и п-пишет. - Ну, трудно будет к-кормить ребенка.

- Я ложкой его буду к-кормить! - заорал я.

- Вот и с нервами у вас не в п-порядке, - сказала она. И пишет. - Я вам, - г-говорит, - выпишу настой валерьянового корня, будете принимать три раза в-в день, а как только ребенок начнет ш-шевелиться, снова ко мне!

- Доктор! - в отчаянии выкрикнул я, - я н-никогда не рожу!

- Все вы так вначале г-говорите, - отмахнулась она и п-пишет, - а потом и не заметите, к-как родите. Да вы не волнуйтесь, - г-говорит, - п-пойдете в декретный отпуск, накопите силенок и р-родите!

Т-тут она впервые подняла на меня глаза, и лицо ее с-стало б-белее халата.

- К-кто вы? - выдохнула она.

- К-Криворучко... Ж-Женя...

- Вы г-гангстер! - сказала она и р-рухнула в обморок.

А я с-с-с тех п-п-пор... з-заикаюсь.

Виктор КОКЛЮШКИН.

СКАНВОРДИК

от Льва ДАВЫДОВА

						0,062 г
Непоседа	3-матчевое военное судно	Рыбка, разновид. балтийской сельди	Женское имя	Дипломатическое выступление	Супруга Леннона	
	Чемодан (блат. жаргон)					
	Цирковые подмостки					
	Цитрусовый плод					
Роман Доде					Коллектив держателей ценных бумаг (обр.)	Самолет
Язык программирования	Оценка алмаза					
			Эстрадное представление			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №43

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пятка. Марко. Тиара. Набег. Ада. Тор. Таль. Ка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Пистолет. Мангал. Ара. Рабат. Кок. Едок. Сигара.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. Заботин
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твоя здоровье» №44 (153), 2 ноября 2000 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В. ШАБАНОВА
E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 31 октября 2000 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 27695. Заказ № 11758
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№47 (156)

Женщина у психоаналитика:

- Доктор, у меня проблема! Любое свидание заканчивается постелью! Я просто не могу отказать! А потом я чувствую себя такой дурой и шлюхой, и это меня ужасно гнетет!

Доктор:

- Хорошо, сейчас я введу вас в транс, а когда вы выйдете из него, вы будете в состоянии отказать...

- Зачем «отказать»! Сделайте, чтоб я не чувствовала себя дурой и шлюхой!

***

- Причина вашей болезни - алкоголь!

- Вы - первый врач, который не сваливает всю вину на меня!

***

Один психиатр женился на безобразной женщине.

- Я знаю, - сказал он друзьям, она косая, у нее кривые ноги, она глупа, но какие ее мучают кошмары!

***

У психиатра.

- Доктор, гав, мне кажется, гав-гав, что я собака!

- Тэкс! Ложитесь на кушетку, я вас осмотрю!

- Что вы, гав, мне нельзя на мебель!

АНОНИМНОЕ ЛЕЧЕНЬЕ

Говорят, что от куренья
Применяется леченье -
Сам об этом не хлопочешь,
Можешь даже и не знать
Отчего курить не хочешь
Кто хлопочет - теща? мать?
Дело в том, что я страдаю
От проклятого куренья -
Плохо сплю, недоедаю,
Остаются одни мощи,
Но нет ни матери, ни тещи
Вы не можете прислать
Лет под сорок-сорок пять?

Улыбнитесь!
С уважением дед ВАКИН
из Лукоянова.

ЧТО ТАКОЕ КАРБОКСИН?

В одном из номеров газеты была статья «Алкоголизм в клетке». Там говорилось о лекарстве для алкоголиков со стажем - карбоксин. Я выслала эту заметку в Калининград сестре - у нее сын со снохой алкоголики. Теперь мы ищем это лекарство, но никто не слышал о карбоксине: ни фармацевты в аптеке, ни врачи. Помогите, пожалуйста, узнать про это лекарство.

Л.Т., Нижегородская обл.

- К сожалению, и наши попытки разыскать карбоксин не имели успеха. С определенностью можно сказать только одно: карбоксин - не лекарство. По информации Нижегородского фармацевтического управления, он не зарегистрирован в качестве лекарственного препарата.

Это, скорее всего, активная биологическая добавка. Но у тех нижегородских распространителей пищевых добавок, куда мы обратились (Региональная медицинская ассоциация, аптека «Секреты здоровья»), информации о карбоксине также не оказалось. Скорее всего, препарат новый и малоизвестный. Если кто-нибудь из читателей слышал или применял карбоксин, **напишите или позвоните в редакцию, пожалуйста.**

ТРИ СОВЕТА «ПО ЗАЯВКАМ»

Уважаемая редакция! Хочу по-
мочь Елене М. из г. Арзамаса

гречневую кашу. В каждое блюдо

снохой алкоголики. Теперь мы ищем это лекарство, но никто не слышал о карбоксине: ни фармацевты в аптеке, ни врачи. Помогите, пожалуйста, узнать про это лекарство.

Л.Т., Нижегородская обл.

син не имели успеха. С определенностью можно сказать только одно: карбоксин - не лекарство. По информации Нижегородского фармацевтического управле-

ческая добавка. Но у тех нижегородских распространителей пищевых добавок, куда мы обратились (Региональная медицинская ассоциация, аптека «Секреты здоровья»), информации о карбоксине также не оказалось. Скорее всего, препарат новый и малоизвестный. Если кто-нибудь из читателей слышал или применял карбоксин, напишите или позвоните в редакцию, пожалуйста.

ТРИ СОВЕТА «ПО ЗАЯВКАМ»

Уважаемая редакция! Хочу помочь **Елене М. из г.Аркадака** по ее письму в газету. Она спрашивает о диарее. Мой совет: в лечении сочетать народный метод и современный медицинский. Пусть испробует желтые стенки куриных желудков: обрезать, высушить, растолочь и в порошкообразном состоянии понемногу добавлять в теплую воду (1/4 чайной ложки и 1/4 стакана воды на 1 прием), принимать как питье перед основным приемом пищи. Так до 3 раз в день. Одновременно исключить из пищи все жирные, жареные, соленые, копченые, кислые блюда. Желательно употреблять рис отварной с белками яиц (вареных), телятину, гречневую кашу. В каждое блюдо - а вес его 200-230 г - добавлять растопленное масло, сметану. Употреблять всего понемногу. Пищу - всю вареную, лишь протертую морковь допустимо. Принимать глюканат кальция до 1 упаковки в день

К.С.Черемисовой (Н.Новгород). Подошвы ног горят из-за реадаптации. Их надо либо утром греть, не допуская малейшего охлаждения, либо остужать на ночь путем воздействия водой: душ и т.п. Попробуйте сменить тапочки на утепленные.

К.В.Г. (Н.Новгород). Трещину прямой кишки попробуйте полечить так. Витамин А (масляный раствор) по 2 капли в день на хлеб, кашу и др. Протертую сырую и вареную морковь принимать ежедневно. Больше употреблять жиров и белков, исключив алкоголь, курение. На ночь - прохладный душ.

В.Ю.БОБРОВ, г.Саратов.

СПАСАЮСЬ ТРАВАМИ

Посылаю вам рецепты от болезней, по которым я вылечилась.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

В 80-м году у меня заболела левая нога, да так, что не могла ходить. Сделали рентген: в области поясницы на левом и правом боку оказалось отложение солей. Прочитала, что отложение солей нужно лечить листьями брусники, заваривая как чай, и пить в горячем виде. Я пила брусничный чай осень, зиму и весну, и болезнь отступила! Я даже стала бегать трусцой. 9 лет болезнь молчала, потом немного появились боли и я стала опять по 1 чашке пить почти ежедневно. И хотя мне много лет, я ночами не страдаю.

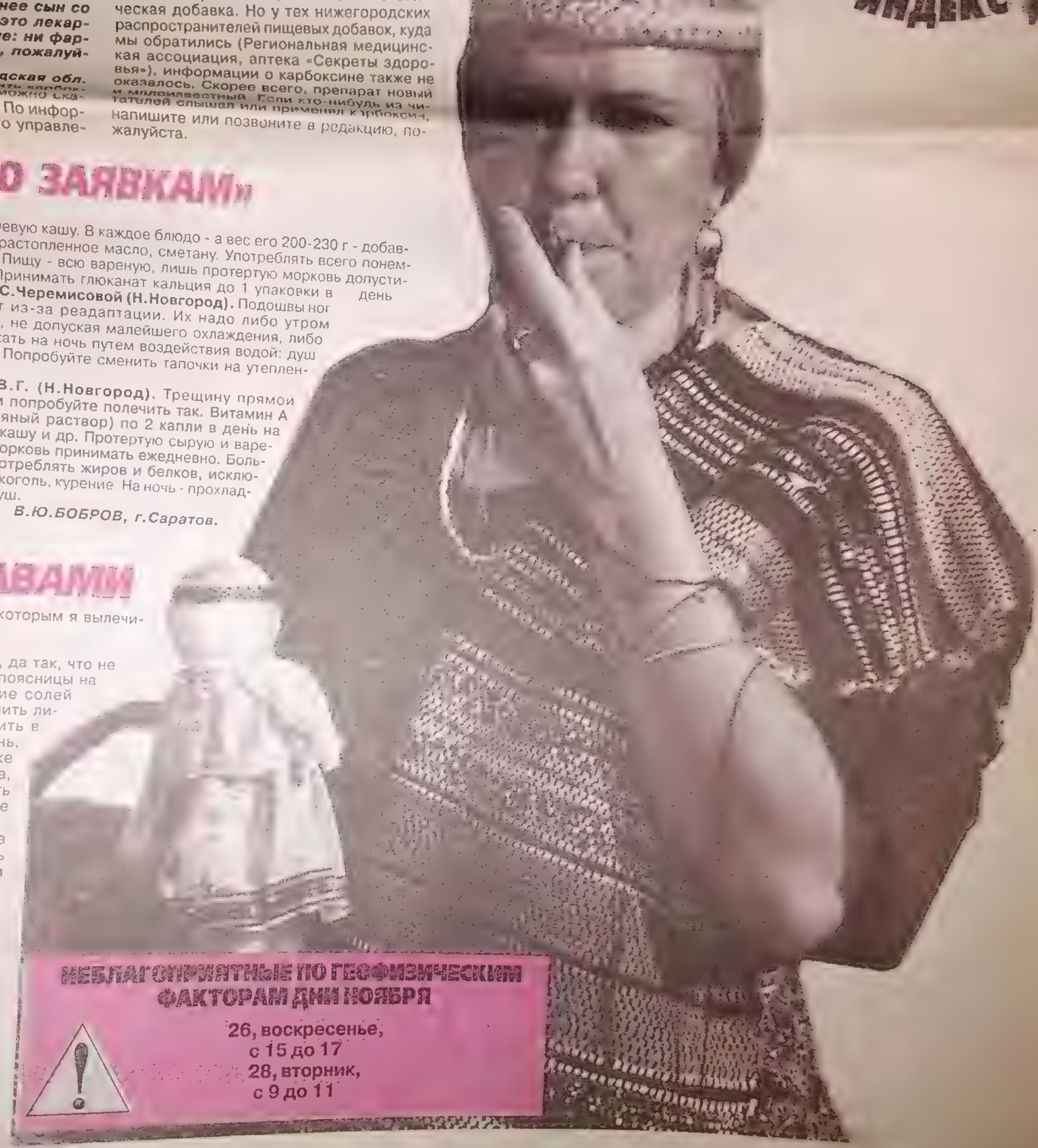
Рецепт: 3-4 ст.ложки на 1,5 литра кипятка (хорошо заваривать в термосе), если собирать бруснику самим, то она хорошо сохранится и сушится после 1-го мороза.

ПРИ БОЛЬНЫХ ГЛАЗАХ И ПОТЕРЕ ЗРЕНИЯ

Лечиться травами: лепестки васильков, цвет черной бузины, трава очанка, семена огородного укропа.

2 ст.ложки смеси этих трав заливают стаканом кипятка, парят в духовке 2 часа. Процеживают, промывают глаза, делают примочки, капают по 3-4 капли. Или 2 ст.ложки заварить кипятком (1 стакан), поставить на 8 часов, после процедить и пользоваться. Я сама 3 года лечу [illegible] у меня глаукома (врач настаивает [illegible], я не соглашаюсь) и катаракта.

С уважением В.Д.ЧУРИНА, г.Дзержинск.



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ НОЯБРЯ

26, воскресенье, с 15 до 17
28, вторник, с 9 до 11

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ПЕРЕПИСКА

СЛЕЗА В ГЛАЗУ

У моей 4-летней дочки все время слезится один глаз, а иногда по утрам на ресницах замечаю какой-то темный налет. Что это такое? Помогите!

Анна, Н.Новгород.

Возможно, что у девочки воспалился слезный мешок. Это заболевание называется дакриоцистит. Он развивается в результате непроходимости слезно-носового канала, соединяющего полости слезного мешка и носа. Из-за этого нарушается отток слезы, слеза постоянно «стоит» в глазу и утрачивает свои противомикробные свойства. А в растянутом слезном мешке создаются условия, благоприятные для развития инфекции.

Заболевание успешно лечится, но способ лечения определяет врач. Если захватить процесс в начале, то можно обойтись консервативными методами лечения (массаж, промывание). Не пугайтесь, если вам предложат провести промывание слезного канала в стационаре - после этой процедуры проходимость канала восстанавливается и с инфекцией справиться гораздо проще. Заболевание опасно тем, что воспаление может перейти на окружающие слезный мешок ткани - тогда развивается более тяжелая форма процесса (острый, или флегмонозный, дакриоцистит). Именно поэтому советуем вам обязательно обратиться к врачу.

ВОПРОС–ОТВЕТ

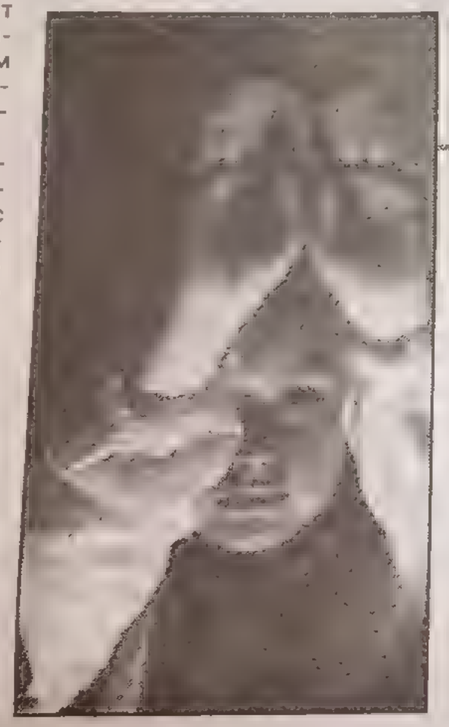
ЛИШНИЕ ВОЛОСЫ

Как можно удалить волосы на лице, которые приносят женщине одни огорчения?

Н.И., г.Павлово.

Лучше всего сделать это не самостоятельно, а в косметическом кабинете и после совета с врачом. Не советуем вам применять (тем более на лице) средства, растворяющие стержень волоса (депилятории). Не воздействуя на волосяной сосочек, из которого растет волос, они вызывают лишь кратковременное исчезновение волос, кроме того, они могут вызвать воспаление кожи. На лице это совсем нежелательно! Можно попробовать обесцветить волосы перекисью водорода (если они темные), но и этот метод не прекратит рост нежелательных волос.

Самый радикальный из имеющихся в арсенале косметологов способ борьбы с гирсутизмом (именно так называется волосатость у женщин) - это электроэпиляция. Обратитесь к специалистам, они обязательно помогут.



ПРОШУ ПОМОЩИ

НАДОЕЛИ ТАБЛЕТКИ

У моей дочери повышенное внутричерепное давление, которое сопровождается рвотой по нескольку часов. Стоит на учете у невропатолога, пьет таблетки пантогам. На время они вроде бы помогают, но все это мне не нравится, таблетки уже надоели. Может, кто откликнется, и подскажет метод народной медицины.

ИРИНА, Н.Новгород.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ВЕСЕЛАЯ КОМПАНИЯ

НА ЛЕСЕНКЕ СИДИТ

Если быть хочешь здоровым и смелым,
В плечах хочешь быть широк и могуч -
Делай зарядку, вставай дома первым,
Не просыпай первый солнечный луч.
Сам тренируй свои мысли и тело,
Верь, не заменит твой труд ничего,
Не забывай это доброе дело,
Сила твоя от тебя самого.

Так советует своему сыну Ивану Базлову мама, а помогают в достижении успехов в плавании папа Виталий Иванович и старшая сестра Евгения (они пловцы-спортсмены). Ну а теперь пришло время Ивана заняться плаванием серьезно, хотя начиналось все с занятий в бассейне детского комбината № 435. Это здорово - после прохладной воды погреться в сауне.

Е.В.БАЗЛОВА, Н.Новгород.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ЛОГИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

ДОРОГА К ХРАМУ

ДУША ЖАЖДЕТ

ни - тогда развивается более тяжелая форма процесса (острый, или флегмонозный, дакриоцистит). Именно поэтому советуем вам обязательно обратиться к врачу.

внутричерепное давление, которое сопровождается рвотой по нескольку часов. Стоит на учете у невропатолога, пьет таблетки пантогам. На время они вроде бы помогают, но все это мне не нравится, таблетки уже надоели. Может, кто откликнется, и подскажет метод народной медицины.

ИРИНА,
Н.Новгород.

Не просыпай первый
Сам тренируй свои мысли и тело,
Верь, не заменит твой труд ничего,
Не забывай это доброе дело,
Сила твоя от тебя самого.

Так советует своему сыну Ивану Базлову мама, а помогают в достижении успехов в плавании папа Виталий Иванович и старшая сестра Евгения (они пловцы-спортсмены). *Ну а теперь пришло время Ивана заняться плаванием серьезно, хотя начиналось все с* занятий в бассейне детского комбината № 435. Это здорово - после прохладной воды погреться в сауне

Е.В.БАЗЛОВА, Н.Новгород.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОБЛЕМЫ ЛОГИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Наша жизнь протекает в различных состояниях и настроениях. Мы фантазируем, испытываем различные чувства, сотрудничаем образы внешнего и внутреннего мира. Но при этом часто следуем общей рациональной установке нашего времени - хорошо то, что логично, и плохо то, что не соответствует законам логики.

Однако следует помнить, что рационализм и логика не могут решить все человеческие проблемы. Для логичного человека за пределами его рационального постижения царит полный хаос и беспорядок - хаос поведения, чувств, отношений. Но в этом мнимом хаосе скрываются источники жизненной силы: любовь, игра, веселье и т.п. Поэтому даже очень рациональным нашим собратьям приходится для поддержания своей жизненности время от времени прибегать к источникам или иметь постоянный, не соответствующий их разумной установке «пунктик» в поведении.

Для одних таким «пунктиком» или «базиком» могут быть скоростные гонки на автомобиле, для других - это очень нелогичная связь на стороне, для третьих - азартные игры или запои. И чем воинственнее такой человек провозглашает свою правильность, разумность и логичность, тем опаснее для него оказываются нелогичные всплески его поведения. Подавленные части личности уподобляются котлу высокого давления, который только ждет подходящего толчка, чтобы взорваться, и после начинаются приключения, ломающие логичную и отглаженную жизнь.

Но можно ли войти в состояние, когда можешь получить от жизни все, что нужно, и при этом не портить жизнь себе и близким?

Вопрос не простой. Другой стороной последствий презрения к неразумной и нелогичной части нашей природы являются наши болезни. Логичная стратегия поведения обычно игнорирует ощущения, исходящие от тела, а ведь в этих ощущениях часто передается просьба об отдыхе или, наоборот, о застое и необходимости движения. Таким путем мы получаем хронические болезни, как результат нашего образа жизни, нашей сознательно выбранной линии поведения.

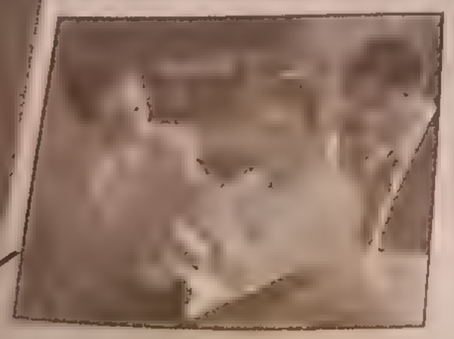
Наше время - время рациональное, время техники и технологии, время разделения и специализации труда. Но чего это стоит нам? Как это отражается на нашем ощущении полноты жизни?

Из всего вышесказанного возникают следующие вопросы:

- Что уходит из вашей жизни, если вы пытаетесь жить только «логически»?
- Как отражаются эти потери на вашем здоровье?
- Как вам вернуть то, что вы потеряли после долго следования «логичной» жизненной стратегии?
- Какие свои стороны, кроме рационального разума, вам следует развивать, чтобы ощутить свою жизнь более полной и счастливой?

Если эти вопросы для вас актуальны, то вы можете обращаться ко мне, по адресу: 352923, г.Армавир, а/я 23.

Ю.ЮРОВСКИЙ,
практический психолог.



ДОРОГА К ХРАМУ

(Окончание. Начало в № 45, 46).

ДУША ЖАЖДЕТ ПИЩИ ДУХОВНОЙ...

Продолжаем беседу-проповедь Св.Луки

...«Один из учителей церкви II века Тертуллиан сказал удивительно верные и глубокие слова: «Душа человеческая по природе христианка. Она жаждет пищи духовной, чистоты и святости. И если не питается она пищей духовной, то наступает хроническое голодание этой несчастной души. И как человек голодающий, не имеющий пищи, становится раздражительным, так и эти люди, голодающие духовно, раздражаются; легко брызжут слезы из глаз их. И нет им покоя, и не могут забыться они ни в каких развлечениях, ибо душа их - жаждет пищи духовной, а она этой пищи ей не дает».

Это тоже одержимость бесами, в малой, слабой степени, но все же одержимость.

«Почему же, отчего люди становятся бесноватыми?» - спрашивает Св.Лука. И далее отвечает: «Человек живет в общественной среде. Его мысли, желания, дела, миропонимание определяются в огромной мере воздействием той среды, которая его окружает.

Если человек живет в атмосфере множества духов злобы, среди соблазнов, среди тяжких примеров нечестия, развращенности, в атмосфере безудержных страстей человеческих, если он живет в атмосфере глупости и пошлости, то не может эта атмосфера не заражать его душу».

Мои дорогие, имеющий уши - да услышит и глаза - да видит, что нас окружает сейчас. И заражается несчастная душа и сама становится жилищем бесов.

Что же делать нам? Куда уйти от этой тяжкой, смертельно опасной атмосферы?

Это каждого из нас касается, мои дорогие, не только тех, тяжело болящих. Здесь нет исключения. Вдумаемся в совет Святителя Луки, совет знаменитого ученого-медика. Его совет для всех нас: как верующих, так и не верующих, уповающих на медицину, отвергающих как наличие души, бесов, так и загробную жизнь человека и посмертное воздаяние Господом за прожитую жизнь.

Вот его совет, вот как пишет он об этом: «Где же прибежище наше? Где наша защита от бесов, духов злобы поднебесных?» «На все трудные вопросы всегда ищите ответы в Св.Писании. Посмотрите псалом 61-й и там найдете ответ: «Только в Боге успокаивается душа моя, от Него спасение мое. Только Он - твердыня моя, спасение мое, убежище мое». Вот где прибежище наше, вот где противоядие от того яда, который воспринимаем мы из окружающей нас среды

Если мы будем заняты полезной для ближних работой, всегда стремясь к собранности души, чистоте и святости, живя в любви к Богу и людям, тогда не будем мы игралищем бесов, тогда бесы, которые живут в каждом из нас, с позором должны будут покинуть сердце наше. И когда выйдет нечистый дух из сердца нашего, он будет в тоске ходить по безводным местам, ища покоя. Но бывает, что снова возвращается он и находит полное гостеприимство, находит сердце наше выметенным и убранным, приготовленным к тому, чтобы принять его опять. Ибо легко и быстро вновь допускаем мы нечистоту и злобу в сердца наши.

Да не будет ни с кем из нас никогда этого страшного несчастья. Да не найдут духи злобы поднебесные доступа к нам, в наши сердца, да не сделаются они жилищем бесов. Да будут сердца наши всегда чисты и святы. Аминь».

Так заканчивает эту проповедь-беседу Святитель Лука, отвечая на вопрос, как нам жить, чтобы не быть игралищем бесов, не мучиться от душевных недугов и болезней.

На этом, мои дорогие, мне бы хотелось закончить это краткое повествование о жизни Св.Луки (Войно-Ясенецкого) с его ответами, на поставленные читателями газеты вопросы, с его бесценными для всех нас советами, как нам жить.

Еще раз прошу вас всех простить мое недостоинство, мою смелость взяться за эту тему и свои, может быть, и не всегда уместные комментарии к его высокомудрым словам...

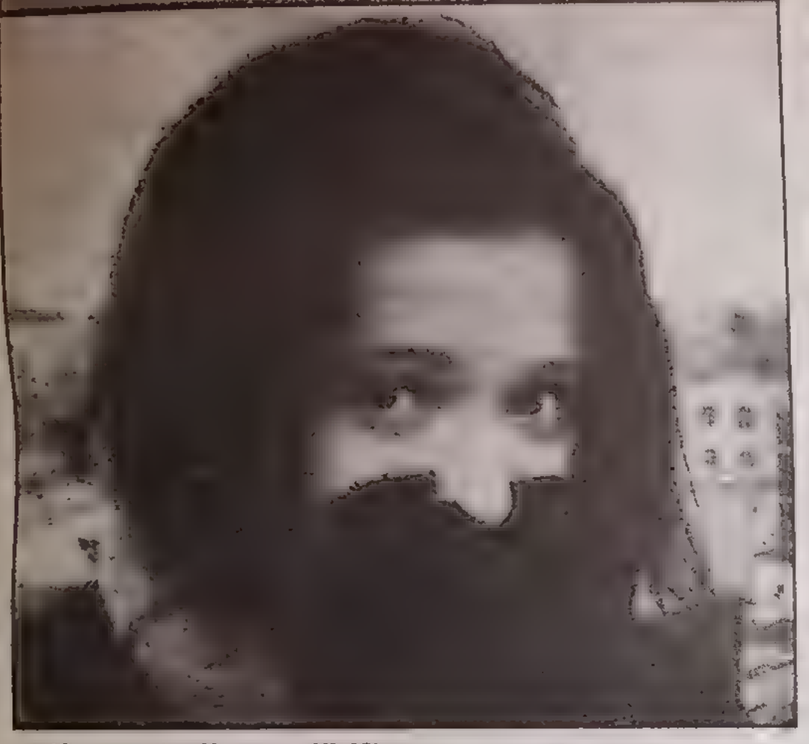
Мои дорогие, хотелось как-то помочь болящим и всем, кто ищет и сам ответы на эти важнейшие вопросы жизни нашей. Не знаю, удалось ли это. Читайте сами книги Св.Луки и да поможет вам Господь получить из них то, что принесло бы вам ощутимую пользу.

А.БОРИСОВ, катехизатор.
Н.Новгород.

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

СЛЕДСТВИЕ, А НЕ ПРИЧИНА

УРОГЕНИТАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ



На вопросы читательницы отвечает акушер-гинеколог МПЛУ «Женская консультация № 5» Н.Новгорода Ирина Николаевна ПУЗАНОВА.

(Окончание. Начало в № 46).

- А что касается прогноза заболевания - каков он?

- Лечение уреаплазмоза и микоплазмоза в технологическом отношении довольно сложно, и в достаточно широких масштабах ведется всего 5-6 лет. Сложные и дорогостоящие методы диагностики прежде были просто недоступны, поэтому широко не применялись. Совершенно не очевидно, что наша пациентка болеет 25 лет, потому что на основании анализов мазков нельзя сказать, когда именно она заболела.

А излечение, безусловно, возможно. Но нужно заниматься им серьезно. И начинать, как мне представляется, нужно с изучения параметров иммунного статуса организма, т.е. разбираться в вещах, казалось бы, далеких от урогенитальных инфекций.

- Где в Нижнем Новгороде проводят диагностику уреа- и микоплазмоза?

- В диагностическом центре, в институте микробиологии и эпидемиологии, в областной больнице им.Семашко. Здесь используют культуральные методы диагностики этих инфекций. К сожалению, достаточно часто пациентам назначают и они поглощают огромное количество антибиотиков только после однократного определения уреаплазм и микоплазм в мазках при ПЦР-диагностике. Полимеразная цепная реакция (ПЦР) - хороший метод диагностики, но он не достаточен для того, чтобы судить о заболевании. Он может показать инфицированность организма, но всегда надо учитывать, что многие люди являются здоровыми носителями.

Нужна количественная оценка инфекции.

А для этого нужен посев на специальные среды. Только так можно определить, в каком количестве уреаплазма и микоплазма находится в организме больного и достаточно ли этого количества для того, чтобы вызвать заболевание, или концентрация микроба незначительна и не может быть причиной болезни. Такие анализы производятся только в бактериологической лаборатории.

В бактериологической лаборатории определят и спектр чувствительности микробов к антибиотикам. И не нужно действовать методом перебора, методом тыка. Так можно съесть огромное количество антибиотиков, аллергизировать организм и приобрести к имеющимся еще массу проблем.

- А параметры иммунного статуса, о которых вы говорили?

- Это вторая необходимая составляющая лечения таких пациентов. Если болезнь затянута, то необходимы препараты-иммуномодуляторы, иммунокорректоры, иначе эффект будет сомнителен.

- Сколько времени занимает такое лечение?

- Лечение - не менее 3 недель, контрольные анализы берутся через 3-4 недели после окончания курса. Если взять анализы сразу, то можно получить ложноположительный или ложноотрицательный результат. А это обычно удар для пациента, который думает, что теперь все лечение надо начинать сначала.

- Наша читательница долго лечилась еще и от бесплодия.

- По рекомендациям ВОЗ существует возрастной предел лечения бесплодия - 35-37 лет. После 40 лет заниматься вопросом бесплодия, конечно, не запрещается, но шансы невелики. И это объясняется не инфекционными осложнениями, а возрастными изменениями эндокринного статуса, изменениями в яичниках, гипофизе, уменьшением количества овуляторных циклов.

Что касается роли уреаплазмы и микоплазмы в развитии бесплодия, то она, безусловно, есть. За последние 5 лет у нас в консультации на заболевания, передающиеся половым путем, сделано более 8 тысяч анализов. Около 30 процентов женщин, которые приходят на прием к гинекологу по различным проблемам, выявляются уреаплазмы. А если взять женщин, которые приходят с проблемами репродукции, (а чаще всего к нам они приходят с проблемами профилактики, невынашиваемости беременности), то этот показатель возрастает до 50 процентов.

Это говорит о том, что уреаплазмы и микоплазмы играют негативную роль в репродуктивной функции женщин. Другое дело, что нужно правильно, взвешенно интерпретировать полученные результаты. Мы комплексно обследуем женщин, которые обращаются к нам по поводу бесплодия, невынашивания беременности, обязательно обследуем их мужей. В каждом конкретном случае вопрос о необходимости того или иного метода обследования решается индивидуально.

- Спасибо, Ирина Николаевна, за подробную беседу.

Беседовала И.ИВАНОВА.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

БЕСЕДА ПСИХОТЕРАПЕВТА

«НЕЧЕГО ЛЕКЦИИ ЧИТАТЬ!»

ВОСТОК - ДЕЛО ТОНКОЕ

НУЖНАЯ ТРАВКА - К ЛЕЧЕНИЮ ПРИБАВКА

В № 41 нашей газеты мы начали вас знакомить с азами восточной медицины. Сегодня

растения будем называть стремящиеся к ден, неполные ден.

нельзя сказать, когда именно она заболела.

А излечение, безусловно, возможно. Но нужно заниматься им серьезно. И начинать, как мне

К сожалению, достаточно часто пациентам назначают и они поглощают огромное количество антибиотиков только после однократного определения уреа-

вать методом перебора, методом тыка. Так можно съесть огромное количество антибиотиков, аллергизировать организм

чения бесплодия - 35-37 лет. После 40 лет заниматься вопросом бесплодия, конечно, не запрещается, но шансы невелики. И

вания решается индивидуально.

- Спасибо, Ирина Николаевна, за подробную беседу.

Беседовала И.ИВАНОВА.

БЕСЕДА ПСИХОТЕРАПЕВТА

«НЕЧЕГО ЛЕКЦИИ ЧИТАТЬ!»

Вы не могли бы мне объяснить, какова роль психотерапии в лечении алкоголиков? Мой муж и сам знает, что пить вредно, но поделать с собой ничего не может. Когда ему вшивали «эспераль», никаких нотаций не читали. Сейчас же за лекцию такие деньги берут, а потом оказывается, что никто никого ни в чем не убедил.

Н.О.П., г.Арзамас.

«Нечего мне лекции читать, я и так все про себя знаю! Вы меня сразу «кодируйте» или дайте укол или еще что-то, чтобы я жил трезво», - так говорил при встрече один из моих пациентов. «Хорошо, - ответил я, - если вы и так про себя все знаете, значит, вы уже живете счастливо, трезво и без проблем. Человек, владеющий достоверной информацией, живет в гармонии с окружающим миром и самим собой. Если же это не так, если дома - скандалы, на работе - неприятности, с похмелья - сам себе не рад, значит, чего-то вы о себе не знаете.

Врач не будет читать нотации, учить жизни и грозить пальчиком, утверждая, что пить вредно. Он не имеет на это никакого морального права, т.к. его жизненный опыт сравним с опытом его пациента, а иногда и уступает ему.

Но врач располагает специальными профессиональными, медицинскими знаниями об алкогольной зависимости и мог бы поделиться ими с вами. Так, может, поговорим?»

Он согласился со мной, с тех пор и живет трезво.

С. ЗАЙЦЕВ,
врач-нарколог.

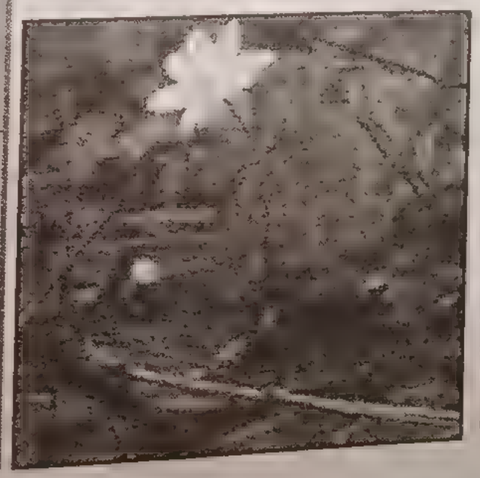
ВОСТОК - ДЕЛО ТОНКОЕ

НУЖНАЯ ТРАВКА - К ЛЕЧЕНИЮ ПРИБАВКА

В № 41 нашей газеты мы начали вас знакомить с азами восточной медицины. Сегодня поговорим о фитотерапии.

Многие травы применяются в качестве мочегонного, желчегонного, дезинфицирующего и других средств борьбы организма с болезнью. Но как правильно подобрать для себя нужное растение, знают не все Какая трава быстрее поможет при высокой температуре, а какая при кашле? Как выбрать оптимальное время лечения, чтобы достичь лучшего результата? **На эти и другие вопросы мы попросили ответить Надежду Борисовну СМИРНОВУ, врача-иммунолога, аллерголога, гомеопата I категории.**

Еще из ботаники каждый из нас знает, что растения делятся на однополые и двуполые. Растения мужского пола имеют только тычинки, они несут янское, мужское начало. А растения женского пола имеют только пестики, они относятся к инь, женскому началу. Но среди растений есть и такие, как облепиха, огурцы, тополь, ива, у которых на веточках содержатся и женские, и мужские цветки. Ян и инь находятся не в одном, а в разных цветках. Мы такие растения будем называть стремящиеся к ден, неполные ден Ну и ден - растения - это те, у которых мы находим и тычинки, и пестик в одном цветочке. Ден - это гармоничные растения



Итак, как же растения лечат?

Инь-растения, большая часть которых находится во влажных местах, будут забирать влагу Поэтому при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях, т.е. при ян-проблемах, нужно принимать иньские травы. Большинство из них, надо заметить, пьются в холодном виде.

Янские травы назначаются тогда, когда энергии не хватает. Недостача энергии проявляется при инь-проблемах, когда болезнь протекает вяло и длительно без повышения температуры (иммунная система при этом ослаблена)

Растения ян легко узнать, они яркие, зеленые. В основном, это адаптогены: девясил, сосна, кедр, пихта, золотой корень, эхинация. Но большая часть растений относится к ден или стремится к ден. Они неприхотливы и воздействуют на все органы и системы более мягко и медленно, нежели чистые инь и ян - растения. Например, огурцы, хмель, лебеда, кукуруза, мать-и-мачеха.

Не заглядывая в справочник, можно самим определить, к какому типу относится данное растение. А как? По внешнему виду. Так, например, у ян-растений и стремящихся к ден корень стержневой, а у инь он мочковидный. Стержневой корень уходит глубоко в землю, где собирает больше минералов и других питательных веществ, больше энергии, чем тот, который находится на поверхности.

(Продолджение следует).

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

КО ВСЕЙ ЕДЕ АБСОЛЮТНО РАВНОДУШНА

Здравствуйте! Мои переживания заставили меня обратиться к вам за помощью. Проблема со здоровьем дочери, которой 2 года 7 месяцев. У нее абсолютно нет аппетита. Кроме молока совершенно ничего не ест. Ко всей еде абсолютное равнодушие.

В чем проблема? Как помочь ребенку? Чем лечить?

Очень надеюсь на ответ.

Галина В., Шахунский район Нижегородской области.

На этот вопрос мы попросили ответить врача-педиатра, кандидата медицинских наук, зав.лечебным сектором медицинского центра «ЛИДО-НН» Ирину Владимировну НЕЧАЕВУ.

Уважаемая Галина! Судя по описанию, у вашей девочки имеет место патология желудочно-кишечного тракта типа синдрома мальабсорбции (недостаточность ферментов, перевариваю-щих пищу).

Это заболевание может быть как врожденным, так и приобретенным. Клинические проявления разнообразны: изменения аппетита (как повышение, так и снижение его), нарушения стула (неустойчивый, поносы, пенистый кал), диспептические расстройства (тошнота, рвота), изменения со стороны нервной системы (раздражительность, капризы, смена настроения, плохой сон), непереносимость отдельных продуктов.

Для уточнения характера патологии необходимо обследование в условиях специализированного стационара (НИИ детской гастроэнтерологии).

От редакции:

Галина, жалко, что вы не указали фамилию. Мы послали на ваш адрес письмо, надеемся, оно вас найдет.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ПОБЕЖДАЯ БОЛЕЗНЬ

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

ВЕЧНЫЙ НАСМОРК?

А ВДРУГ ЭТО ИСКРИВЛЕНИЕ НОСОВОЙ ПЕРЕГОРОДКИ?

Я родилась и выросла на Украине. Мягкий южный климат - и никаких болячек. Переехав в Россию, я впервые узнала проблемы со здоровьем. И самая неприятная из них - вечный насморк. Периодически безрезультатно лечилась обычными методами. Пока наконец-то один ЛОР не объявил мне неожиданный диагноз: искривление носовой перегородки. Так как слова эти мне ни о чем не говорят, я [illegible]

Алексей Владимирович Фошан - врач первой категории, заведующий лечебно-диагностическим ЛОР-центром.

- Полость человеческого носа [illegible] костно-хрящевым образованием, которое мы и называем носовой перегородкой. Она [illegible], содержащей [illegible]

пухший нос, слезящиеся глаза, вечно полуоткрытый рот еще ни одну женщину не красили.

- Какое лечение рекомендуют врачи при таком диагнозе?

- Единственно возможный выход - операция. Ее суть - отсечение части хрящевой ткани, что делает дыхание беспроблемным. Самый тонкий момент операции - мягко, деликатно отслоить слизистую, не повредив ее. После удаления выступающих частей слизистую возвращают на место. В зависимости от сложности случая, операция может длиться и полчаса, и полтора. Врачи стремятся проводить процедуру под местным наркозом. По сравнению с общим, это меньший стресс для организма. После операции идеальна госпитализация примерно на неделю. В это время важен правильный уход за полостью носа: после операции в носу появляется ощущение сухости. Необходима обработка маслом. Для предотвращения возможных неприятностей назначается курс антибиотиков. Гарантия, что операция поможет пациенту, - практически сто процентов.

- Когда я узнала о необходимости сделать операцию, была в шоке. Сразу решила отказаться - ведь жила же я как-то до этого.

- Такой порой испытывают многие пациентки. Но просто лечение и самолечение, тем более при таком диагнозе, - профанация. Люди подолгу используют капли, которые больше недели употреблять нельзя. Я знаю случаи, когда больные по восемь лет непрерывно пользовались нафтизином. А ведь это почти

ВЫ СПРАШИВАЛИ?

БЕДА, А НЕ ВИНА

Мне 16 лет, семнадцатый. Сегодня ночью это случилось со мной вновь. Мне снилось, что я плыву на плоту по широкой, спокойной реке. Ноги опущены в прохладную воду, ими приятно плескать. Звонок будильника - и все стало ясно, простынь мокрая. Я опять стал «моряком», как дразнила меня мать в раннем детстве. Но детство давно прошло. Может, это покажется глупым, но я пытался спрятать простыни в ванной, надеясь, что как-то удастся скрыть мой позор от матери. Но она с одного взгляда на меня все поняла. Я ожидал взрыва, но мать на удивление спокойно сказала, что это не моя вина, и предложила сходить к врачу.

Моя беда приносит мне много неприятностей и неудобств. Я боюсь ночевать в чужом доме, не участвую с друзьями в турпоходах с ночевкой. Я замечаю, что думаю о своих ночных проблемах даже на уроках. Мать предлагает идти к врачу. Но это так стыдно! Может, есть какие-то средства?

В.Х., Ставрополь.

Главный совет один: послушайте мать и сходите к врачу. Причины энуреза различные, и врач даст более конкретные рекомендации. Судя по письму, у вас большие психологические причины. Весьма правильно ведет себя ваша мать. Во многих случаях упреки домашних лишь усугубляют проблему. Есть некоторые общие рекомендации, например, нужно приучить себя не употреблять жидкости на ночь и компенсировать нехватку воды в организме утром, стараться опорожнить мочевой пузырь перед сном. Некоторые пытаются заводить будильник на определенные ночные часы, но это не способствует выработке самоконтроля.

Возможно, вам нужно узнать побольше об энурезе вообще. Вполне достоверно установлено, что необходима наработка определенных функций мозга, чтобы сдерживать мочеиспускание. Если этой наработки нет, то возникает ночной энурез функциональной природы. У мальчиков эта наработка происходит позже, чем у девочек. Считается, что есть причина для беспокойства, если «заплыв» происходит чаще, чем раз в месяц, у девочек 5 лет и у мальчиков старше 6 лет. Но «трагедии» иногда происходят. Каждый ребенок считает лишь себя единственного несчастным, но ночной энурез у детей достаточно распространен, им страдает каждый десятый 6-летний ребенок. К 18 годам доля «моряков» сокращается до 1 процента.

Ночной энурез бывает первичным и вторичным. Если энурез регулярен, отмечается каждую ночь, то это первичная форма. Вторичный энурез бывает через 6-9 «сухих» месяцев. Его причиной может стать психологический стресс, например, развод родителей, рождение брата или сестры. Часто он обусловлен переездом на новую квартиру, который для детей становится как бы «новым началом».

Энурез в определенной мере обусловлен наследственностью. Установлено, что если оба родителя страдали энурезом, то в 70 процентах и ребенок будет подвержен ему. Если энурезом страдал один родитель, то вероятность его у ребенка снижается до 40 процентов, и это весьма высокие показатели. Есть и физиологические причины энуреза, например, воспаление мочеиспускательных трактов. В некоторых случаях он может быть обусловлен задержкой в развитии нервной системы или нарушением сна. В последнем случае причиной энуреза может быть не только слишком глубокий сон, но и поверхностный.

В любом случае все же следует обратиться к врачу. Консультация никогда не повредит.

методами. Пока наконец-то один ЛОР не объявил мне неожиданный диагноз: искривление носовой перегородки. Так как слова эти мне ни о чем не говорят, я решила обратиться за консультацией к сведущему человеку. Мне любезно согласился помочь

Алексей Владимирович Фошан - врач первой категории, заведующий лечебно-диагностическим ЛОР-центром.

- Полость человеческого носа разделена костно-хрящевым образованием, которое мы и называем носовой перегородкой. Она покрыта слизистой, содержащей огромное количество сосудистых сплетений. Это обеспечивает нормальный кровоток, благодаря которому воздух, проходящий через нос, согревается. Искривление носовой перегородки мешает кровотоку и просто механически перекрывает часть носового хода.

Этот анатомический дефект в большинстве случаев - врожденный. Часто это последствие родовой травмы. Намного реже причиной искривления становятся ушибы носа.

- Влияет ли этот дефект на внешность?

- Конечно, сама перегородка невооруженным глазом не видна. Но опосредованное влияние на внешность несомненно: расстройство дыхания, постоянная заложенность носа, частые воспаления придаточных пазух носа, хронический насморк, храп, нарушение сна - все это не может не сказаться на внешности.

- Как вы лечите искривление носовой перегородки?

- Только операционным путем. Консервативное лечение - капли, таблетки, физиотерапия - может лишь временно облегчить состояние больного. Но не более.

- Операция - это больно?

- Операция проводится под местной анестезией. Больной ее не чувствует. Вполне достоверно установлено, что необходима наработка определенных функций мозга, чтобы сдерживать мочеиспускание. Если этой наработки нет, то возникает ночной энурез функциональной природы. У мальчиков эта наработка происходит позже, чем у девочек. Считается, что есть причина для беспокойства, если «заплыв» происходит чаще, чем раз в месяц, у девочек 5 лет и у мальчиков старше 6 лет. Но и после 6 лет спонтанные антибиотиков. Гарантию, что операция поможет пациенту, - практически сто процентов.

- Когда я узнала о необходимости сделать операцию, была в шоке. Сразу решила отказаться - ведь жила же я как-то до этого.

- Такой порыв испытывают многие пациентки. Но просто лечение и самолечение, тем более при таком диагнозе, - профанация. Люди подолгу используют капли, которые больше недели употреблять нельзя. Я знаю случаи, когда больные по восемь лет непрерывно пользовались нафтизином. А ведь это почти наркотическая зависимость.

К тому же, если вовремя не сделать операцию, последствия могут быть самыми неприятными: ринит, отит, гайморит! А самое страшное - больному грозит бронхиальная астма. Ведь задние отделы носа своими нервно-рефлекторными окончаниями напрямую связаны с рецепторами бронхов.

Так что, раз уж оказались вы обладателем искривленной перегородки - советую с операцией не медлить. Стоит немного потерпеть. Зато потом вы наконец-то полностью прочувствуете словосочетание «легкое дыхание».

Беседовала
Юлия ТИМОФЕЕВА.
©«Здоровье женщины».

МОИ БЕДНЫЕ НОЖКИ...

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

Работаю почтальоном третий год. В конце дня стали отекать ноги. Неужели мне грозит варикоз?

Н.РЫЖОВА, Н.Новгород.

Маленькие сеточки или красно-синие застойные пятна появились на ваших ногах? Возможно, это всего лишь «полопались сосудики» от того, что вы неловко задели угол тумбочки, собираясь второпях на работу, а может... Вполне вероятно, что это сигнал, который подает вам ваш организм, к тому, что стоит показаться врачу и выяснить, не намечается ли у вас варикозное расширение вен...

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ

Заболевание вен гораздо чаще поражает женщин, нежели мужчин, по той простой причине, что у первых более слабые соединительные ткани, а женский гормон - эстроген ослабляет их еще больше.

Кстати говоря, именно из-за увеличенной выработки этого гормона риск появления варикозных вен во время беременности увеличивается: расширение вен наблюдается у 30% первородящих женщин и у 60% рожающих во второй и в третий раз. Опасность «заболеть венами» подстерегает и тех, кто пользуется гормональными противозачаточными препаратами, как правило, также содержащими эстроген.

Кроме того, необходимо помнить, что одной из основных причин того, что вены становятся слабыми, является наследственная предрасположенность, тем более если у обоих ваших родителей наблюдалось это заболевание. Избыток веса, затрудняющий транспортировку крови наверх, недостаток движения, от которого кровь попросту застаивается в венах, - вот, пожалуй, и весь список факторов, которые могут вызвать варикозное расширение вен.

КОГДА И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не стоит ждать, пока по коже «побежит», словно ручеек, вена. Если ваши ноги стали постоянно или довольно часто отекать, очень сильно уставать, «гудеть» вечерами, лодыжки стали опухать или нередко посреди ночи или даже днем икру сводит судорога - идите к врачу.

Сегодня существует целый ряд методов, которые отдельно или комбинированно выявят начинающее заболевание. Существует два пути лечения варикоза: консервативное и операционное. Консервативное в первую очередь предназначено для людей, которым на данный момент или вообще противопоказана операция, в частности беременным. Оно предполагает ношение медицинских колготок и чулок, бинтование ног, лекарственные препараты и лечебную физкультуру.

К сожалению, результат этого вида лечения не стопроцентный.

Что касается операционного лечения, то стоит прибегать к нему или нет, вы должны решать вместе с хирургом-специалистом по сосудистым операциям. И если вы все-таки придете к решению делать операцию, помните, что любая операция по удалению появившейся вены может иметь рецидив. Совсем не потому, что была проведена неудачно, а по той простой причине, что стенки вен теряют свою эластичность и упругость, утрачивая способность эффективно прокачивать через себя кровь.

Существует еще и щадящий вариант операции по склерозированию вен, которая дает возможность привести ваши ноги в порядок не только с эстетической точки зрения: убрать красные сеточки и расширение вен..., не оставляя никаких следов на коже, но и улучшит кровообращение, избавит от отеков.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВАРИКОЗА?

Носите обувь на низких каблуках - это укрепляет мышцы икр.

Не допускайте избыточного для вашего роста веса.

Избегайте чрезмерной теплоты, сауна вредна для слабых вен.

В течение дня при первой возможности кладите ноги так, чтобы ступни находились на 15 см выше уровня сердца.

Ежедневный холодный душ: от ступней вверх - то, что надо.

Употребляйте как можно больше витамина С - он способствует укреплению стенок сосудов.

НЕУЖЕЛИ ПРАВДА?

ОДНАКО

МАЛЬЧИКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Решением судьи 15-летний мальчик, ранее исключенный из школы за ношение женской одежды, может вернуться в учебное заведение. Подросток, в стандартном гардеробе которого присутствуют не только платья и туфли на высоких каблуках, но и бюстгальтеры и парики, может теперь носить любые украшения и наряды независимо от половых или возрастных ассоциаций общества. Юноша, фигурирующий в судебных документах под именем Пат Дой, был исключен из Южной средней школы Броктона за то, что его наряды, по мнению учителей, отвлекали соучеников и причиняли им психологическое беспокойство. По заявлению адвоката, представлявшего в зале суда школу, поведение Пата смущало также родителей учащихся и провоцировало конфликты между его одноклассниками. В 1999 году школа направила подростка к психотерапевту, который диагностировал нарушение половой самоидентификации. Врач также предупредил учителей, что принуждение к ношению мужской одежды может подорвать психическое здоровье ребенка.

По мнению судьи, которая сама является лесбиянкой, требование учителей исключить Пата из школы мотивировалось ни чем иным, как «ограничением свободы самовыражения одного ради условностей, доставляющих неудобства другим».

В пояснении к своему решению позволить подростку посещение школы в одежде по его выбору судья также отметила, что раннее понимание того, что все люди разные, скорее полезно для одноклассников Пата. В ходе процесса судья отказалась оставить дело в ответ на претензии школы к ее собственной сексуальной ориентации.

Associated Press.

В СВОБОДНУЮ МИНУТУ ЛУЧШИМ ЮМОРИСТАМ

XIV ТУР БУРИМЕ

ПОТЕШКИ-БУРИМЕШКИ

Ради смеха и потешки
Я писал вам буримешки.
А потом о них забыл,
Потому что занят был.
То со внуками грешил,
А то яблоки сушил,
А теперь лечусь водой -
Ночью мертвой, днем живой.
Вот уж вылечу склероз,
Буриме займусь всерьез.
Эти вирши не плохие,
Это ж смехотерапия.

С уважением к газете «Мое здоровье»

дед ВАКИН из славного города Лукоянова.

СМЕХОТЕРАПИЕЙ И ЗАЙМЕМСЯ

Признаться, давно уже не было в нашей почте такого количества удачных стихотворных шуток, как в этот раз!

Кто теперь его залечит -
отвечай!

...Шлю на зону для соседки чай:
За наводку - отвечай!

Ю.БУЛЬДИН,

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ВЛАДЫКИН

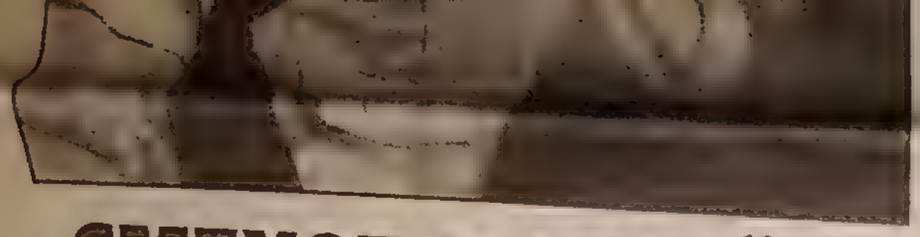
Владыка - архиерей (церк.). Владыкиными обычно называли крестьян, живших на землях, принадлежащих архиерею, в отличие от барских, боярских и т.п. Владыкины - русские дворянские роды (их девять) различного происхождения. Самый древний идет от второй половины XVI в.

ВОДОПЬЯНОВ

Во всем мире любителям выпить дают иронические прозвища, которые потом становятся фамилией: у сербов - Попивода, у англичан - Drinkwater (пьющий воду) и т.д. Наша фамилия Водопьянов означает то же самое: пьян даже от воды. Впрозовано немало благородных фамилий!

Среди подобных древних «географических» фамилий, оканчивающихся на -ский-цкий и -ской/-цкой, доселе все еще встречаются: Белосельский-Белозерский (древняя княжеская фамилия, образованная от названия родового имения - Белое Село; вторая часть была присоединена в конце XVIII столетия, чтобы спасти затухающий род), **Вадбольский, Воротынский, Елецкий, Масальский, Мещерский, Одоевский, Ростовский, Трубецкой, Ухтомский, Шаховской** и др.

ВОРОНИН



Вот уж вылечу склероз,
Буриме займусь всерьез.
Эти вирши не плохие,
Это ж смехотерапия.

С уважением к газете «Мое здоровье»

дед ВАКИН из славного города Лукоянова.

СМЕХОТЕРАПИЕЙ И ЗАЙМЕМСЯ

Признаться, давно уже не было в нашей почте такого количества удачных стихотворных шуток, как в этот раз!

Судите сами. Темы, правда, ограничены - любовь, с одной стороны, проблемы пьянства и алкоголизма - с другой.

ДИАЛОГ ЭРОСА И ГИМЕНЕЯ

- Женщинам всем его сердце
открытое,
Нижегородское, волжское, чай.
А у нее - третьим браком
разбитое,
Что будем делать, Эрос?
Отвечай!

- Стрел золотых не пущу в них в
открытую,
Лучше подсыплем им снадобья
в чай.
Вдруг их любовь будет
снова разбитою,
Ты их не женишь, а я - отвечай.

Р.И.ФОМИН, Н.Новгород.

БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

Я пишу письмо тебе открытое,
Между делом пью индийский
чай,
Ох и сердце-то мое разбитое,
Кто теперь его залечит -
отвечай!

И.НАУМОВА, г.Бор.

***

Ты не зови меня в окно открытое,
Я не пойду к тебе на чай.
Зачем тревожишь сердце
ты разбитое?
Мне откровенно отвечай!

Б.С.ГЕРГЕЛЬ, Н.Новгород.

ОТКРОВЕНИЕ

Ты просила сказать все
открыто...
Потому я тебе отвечаю,
Что души уж в тебе я не чаю,
Пусть хоть сердце мое и
разбито.

Ю.В.ПРОЦИВ, г.Кулебаки.

КРИМИНАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

Мне соседка невзначай:
«Приходи, дружок, на чай».
Просквозил я в дверь открытую...
Возвращаюсь с чаю, свет
включаю,
Вижу обстановку обокраденно-
разбитую...
...Шлю на зону для соседки чай:
За наводку - отвечай!

Ю.БУЛЬДИН, Н.Новгород.

***

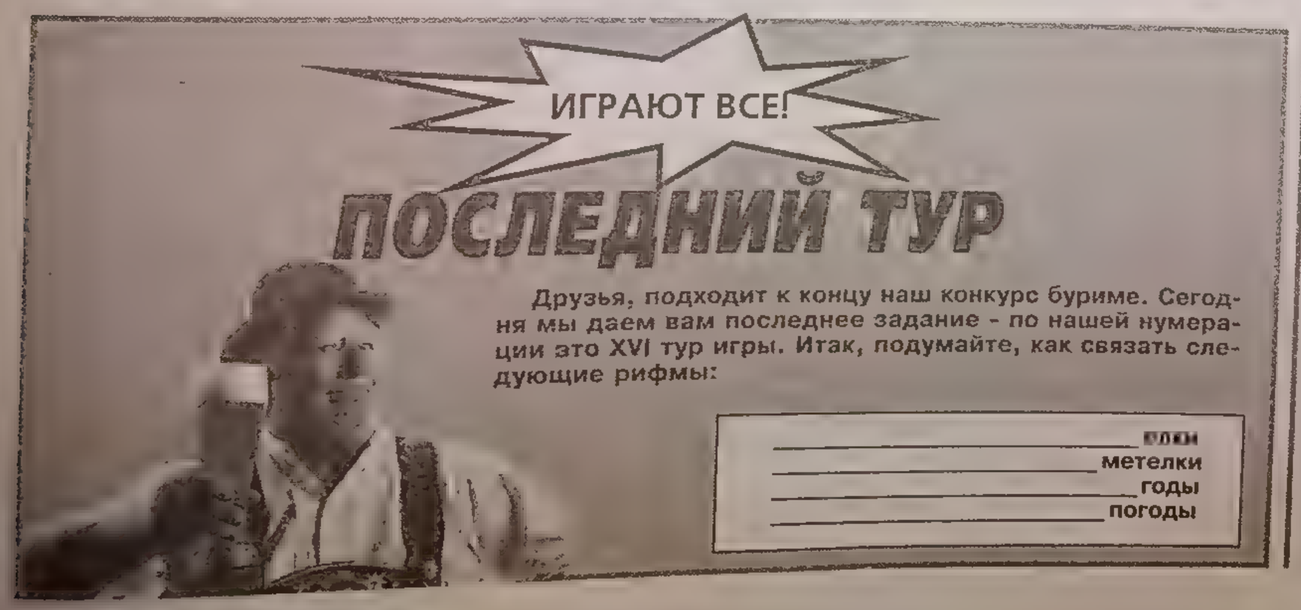
Ну-ка, милый, отвечай,
Водку пить не то что чай:
Перелом руки открытый
И вдобавок нос разбитый.

Н.М.Чудакова, г.Кулебаки.

Зима. Сижу, гляжу в окно
открытое;
В стекло, о голову мою разбитое.
Жена свирепствует:
- Ну?! Отвечай!
Ты ж самогонку пьешь! Не ври,
что чай!
Вот так попало мне - за этот чай,
За сердце доброе, для всех
открытое,
И за стекло в окне, женой
разбитое.
Вина-то с гулькин нос,
а отвечай.

С уважением дед ВАКИН из Лукоянова.

P.S. Большая просьба к Е.Г.Ермиловой, призеру первых четырех туров нашего конкурса: позвоните, пожалуйста, в редакцию, нужно уточнить адрес.



принадлежащих архиерею, в отличие от барских, боярских и т.п. Владыкины - русские дворянские роды (их девять) различного происхождения. Самый древний идет от второй половины XVI в.

ВОДОПЬЯНОВ

Во всем мире любителям выпить дают иронические прозвища, которые потом становятся фамилией: у сербов - Попивода, у англичан - Drinkwater (пьющий воду) и т.д. Наша фамилия Водопьянов означает то же самое: пьян даже от воды. Впрочем, есть и фамилия **Водкин**, а также: **Брагин**, **Бузин** (буза - хмельной напиток, а также ссора, ругань), **Бурдин**, **Вардин** (варда - водка), **Клыгин** (клыга - брага, пиво), **Ликеров**, **Черников** (черник - черничная наливка), **Шкаликов** (шкалик - совсем маленькая бутылочка водки 0,06 л) и его однофамильцы **Косухин** и **Косушкин**.

ВОЕЙКОВ

Происхождение этой фамилии (как и родственных ей - Воецкий, Войников, Воинов, Войнов) связано с существованием в старину и мирского имени Воин - значение его более чем понятно, - и такого же прозвища. Более того, и в святцах находим святых с прозвищем Иван Воин, Зосима Воин, Федор Воин, Дмитрий Воин или Стратилат. Возможно, таким «полным» именем святого и нарекали младенцев, сделав старорусское мирское имя Воин как бы крестильным, каноническим. Уменьшительное от него - Воейко, так и родилась фамилия Воейков.

ВОЛКОВ

Мирское имя Волк было необычно популярным на Руси, ибо символизировало дерзкую силу, смелость, хитрость. Кстати сказать, имена Вольф у немцев, Вук у балканцев, Гюрд у тюрков были столь же употребляемы, а все это - тезки Волка.

ВОЛКОНСКИЙ

В основе этой знаменитой фамилии - название реки Волконь, находящейся в Тульской губернии. Фамилию Волконский очень часто носили крепостные крестьяне многочисленных князей Волконских. Вообще по такому принципу образованы и -ской/-цкой, доселе все еще встречаются: Белосельский-Белозерский (древняя княжеская фамилия, образованная от названия родового имения - Белое Село; вторая часть была присоединена в конце XVIII столетия, чтобы спасти затухающий род), **Вадбольский, Воротынский, Елецкий, Масальский, Мещерский, Одоевский, Ростовский, Трубецкой, Ухтомский, Шаховской** и др.

ВОРОНИН

Фамилия образована от мужского мирского имени Ворона. Могло это имя быть и прозвищем какого-нибудь пустобреха или разини. Первый «сын Вороны» и стал первым Ворониным.

ВОРОТНИКОВ

Ошибку делает тот, кто произносит эту фамилию с ударением на последней гласной, потому что воротник - часть верхней одежды - не имеет к ее этимологии никакого отношения. Ударение следует ставить на второе о, потому что фамилия Воротников произошла от слова воротник - так в Древней Руси назывался привратник, сторож у ворот.

ВТОРОВ

Фамилия Второв образовалась от мужского имени Второй. Называть детей по порядку их рождения было принято в старину: известны имена Первой, Третьяк, Осьмой и т.п. Из формы Вторуша, Вторышка, ласкательной производной, возникли фамилии Вторушин, Вторышкин.

Родственные фамилии - от слова «другой» в смысле «второй»: Другов, Друганов, Другинин (эта фамилия могла произойти и от слова друг).

ВУКОЛОВ

Вукóлов - однофамилец с Пастуховым: греческое крестильное имя Вукол и означает пастух.

ВЯХИРЕВ

Вяхирь - лесной дикий голубь: ленивый, неповоротливый, очевидно, таким же нравом обладал человек, заслуживший это прозвище, от которого и произошла фамилия. То же значение имеют фамилии **Витютнев** и **Вихирев**.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

КАК Я СПАСАЛА НОГУ

История моей болезни началась 1 августа 1998 г. Это были месяцы мучений, страшных переживаний и надежды на исцеление.

Я заметила, как покраснел средний пальчик на правой ноге, потом его стало ломить и заболели косточки выше пальчиков. А на подушечке пальца образовалась язва.

Обратилась к хирургу. Он предположил сахарный диабет, но анализ диабета не показал. В моей карточке врач записал - «сложный артрит» и выписал таблетки для расширения кровеносных сосудов. Пока я пила (неделю) таблетки, палец и ступня стали синеть.

Я снова пришла к хирургу, теперь он написал - гангренозный артрит. Назначил уколы. А нога распухла уже чуть ли не до середины. Я начала делать уколы, а толку никакого. И я решила: никто тебя не вылечит, только ты сама себя можешь спасти.

Открыла народные лечебники, журналы и поняла, что лечиться надо будет долго и терпеливо. Завела дневник и записывала все, что делала. Из книг я узнала, что при артритах опухоль лечат отварами трав. Утром встала, пошла в сад, помолилась Богу, попросила природу помочь мне. Нарвала всяких трав: крапиву, дурман, болиголов, лопух, чистотел, топинамбур, заварила эту смесь и несколько дней парила обе ноги. Целебный отвар снял опухоль. Начала пить капли болиголова по схеме Тищенко с 1 капли до 40 и с 40 до 1 капли. Из отвара трав я отжимала жмых и прикладывала к ступне на ночь. Болиголов я пила один раз утром натощак, а в помощь делала отвар трав для питья: календула, чистотел, крапива - взять равные части, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, пить 1/3 стакана за 30 мин. до еды в обед и вечером. Этот отвар не дает разрастаться раковым опухолям.

В декабре 1998 г. (после курса болиголова) стала пить настойку мухомора, которую сделала сама. Пить по схеме: по 1 капле 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения - 20 дней.

А для ноги я нашла следующие рецепты:

1) 100 г подсолнечного масла, одну среднюю луковицу нарезать и жарить в масле до золотистого цвета, затем лук выбросить. Далее положить 2 десертные ложки меда, 2 десертные ложки рыбьего жира, все смешать и натирать больное место или сделать компресс.

2) Натопить 100 г свиного нутряного сала, 100 г скипидара, 100 г сока алоэ, йод - 10 капель, все перемешать, настоять 5 дней, потом мазать суставы или делать компресс.

3) Мухоморы наломать в банку и слоями пересыпать солью, настоять несколько дней и натирать суставы.

4) **Настойка дурмана**. Зерна дурмана размолоть в кофемолке. Взять 1 ст. ложку порошка, залить 0,5 л водки, спирта или самогона, настаивать 2 недели. Очень хорошее обезболивающее средство.

5) **«Синий йод»** (для заживления язвы на пальце) кладут на х/б тряпку или марлю в 3-4 слоя и накладывают на болячку или больной сустав.

6) **Компресс с поваренной солью**. 1 ст. ложку соли (без горки) размешать в стакане горячей воды. В этом растворе намочить х/б тряпку, сложить ее в два слоя, и наложить на больное место. Сверху наложить сухую хлопчатобумажную повязку (никакого целлофана).

7) **Хвойная ванна с поваренной солью**. За сутки до ванны отварить любую хвою. Я брала хвойные палки, ломала их мелко и вместе с иголками кипятила *в 3-литровой кастрюле 20 минут (хвоя около 2 л по объему). Настаивать сутки. В ванну налить умеренно горячую воду, процедить хвойный отвар. Далее положить 2 кг соли, размешать и лежать 30-40 минут. Такая ванна* лечит суставы и очищает кожу от всяких болячек, а чистая кожа - это вторые легкие. После ванны вытираться не надо.

8) **Полынь обыкновенная (чернобыльник).** Нарвать веник, заварить в воде на несколько часов в ведре, далее процедить в горячую ванну, также положить соли 2 кг и лежать 30-40 минут. Чернобыльник лечит наружные опухоли, суставы, позвоночник, незаживающие раны, успокаивает боль.

9) **Ванна с медным купоросом**. Налить в ванну 3-4 ведра горячей воды. Всыпать 1 ст. ложку купороса, лежать 20-30 мин., затем, не вытираясь, одеться. Через час ополоснуться чистой водой. Ванны делать 2-3 раза в неделю, затем 10 дней перерыв, потом лечение снова повторить.

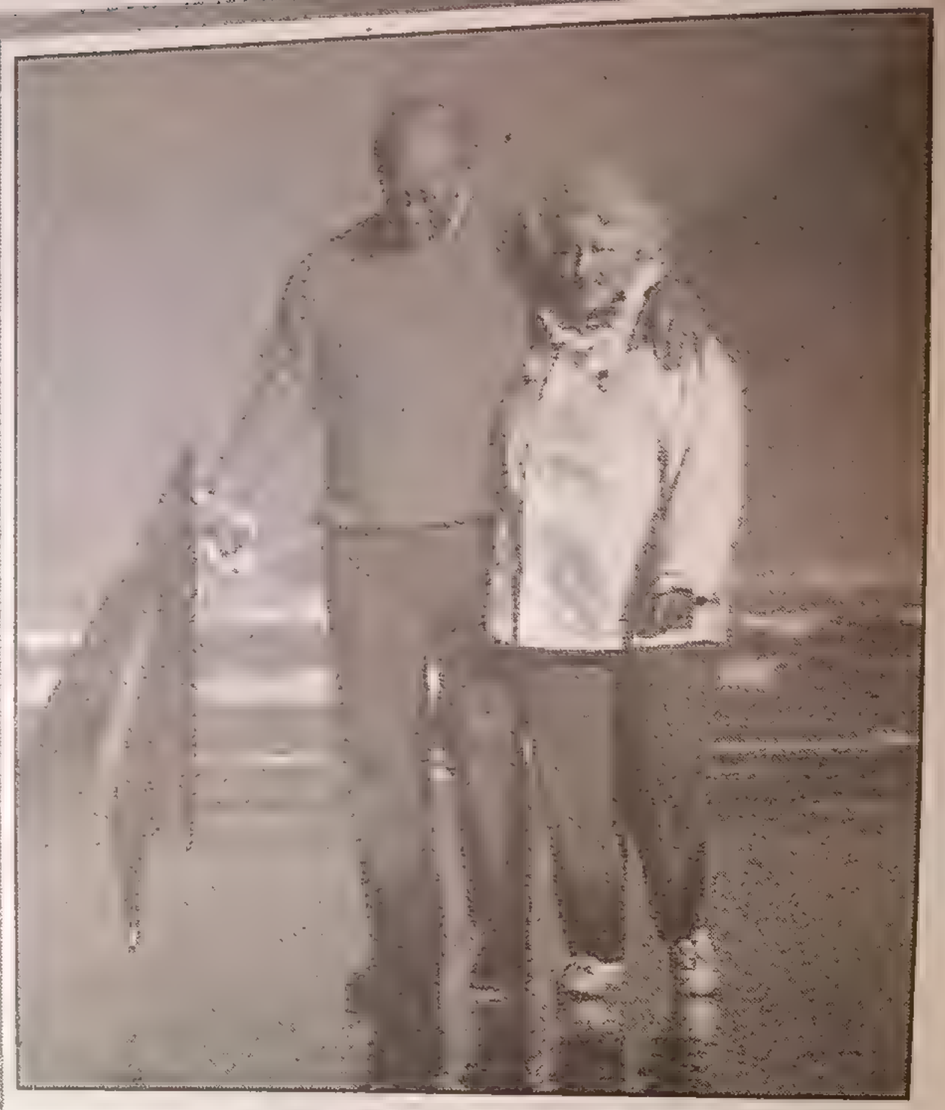
Купорос применяется при воспалении легких, артритах, бронхиальной астме, хроническом бронхите, остеохондрозе, псориазе.

10) **Свежий деревенский творог**. Творогом обложить больное место и не снимать двое суток. Потом все убрать (творог становится твердым, как камень). Если болячка не до конца зажила, снова сделать такой компресс. Согласно народному рецепту творог (только деревенский и свежий) лечит гангрену.

11) **Отвар дубовой коры для наружных опухолей**. 4 ст. ложки коры на стакан воды - вскипятить, настоять и делать компресс.

12) Для опухолей всех видов. Взять равные части следующих продуктов: ржаная мука, мед, сливочное масло (можно топленое). Общей массы должно хватить, чтобы намазать больное место слоем 4-5 мм. Массу слегка сварить и делать компресс. Эту массу можно использовать несколько раз.

С.КРАСИЛЬНИКОВА.
Н.Новгород.



ЖИДКОСТЬ ИЗ СОБСТВЕННОГО СОСУДА

Однажды я наступил босой грязной пяткой на грязную колючую проволоку, торчавшую из земли. Выдернув вонзившийся шип, пытался из задубевшей кожи выжать загрязненную кровь, но безрезультатно.

Ни йода, ни другого спиртного под руками не оказалось, а эмоциональные выражения, даже самые крепкие, в подоб-

«вывинчивал» по спирали грязную энергию и «отбрасывал» в сторону, как бы очищая пальцы. Обезболивание и обеззараживание подручными природными средствами были обеспечены на 100 процентов. Это доступно всем людям, верящим в свои силы.

Однажды давным-давно от гиповитаминоза в углах рта у

ночь. Болиголов я пила один раз утром натощак, а в помощь делала отвар трав для питья: календула, чистотел, крапива - взять равные части, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, пить 1/3 стакана за 30 мин. до еды в обед и вечером. Этот отвар не дает разрастаться раковым опухолям.

В декабре 1998 г. (после курса болиголова) стала пить настойку мухомора, которую сделала сама. Пить по схеме: по 1 капле 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения - 20 дней.

жить на больное место. Сверху наложить сухую хлопчатобумажную повязку (никакого целлофана).

7) **Хвойная ванна с поваренной солью.** За сутки до ванны отварить любую хвою. Я брала хвойные палки, ломала их мелко и вместе с иголками кипятила в 3-литровой кастрюле 20 минут (хвоя около 2 л по объему). Настаивать сутки. В ванну налить умеренно горячую воду, процедить хвойный отвар. Далее положить 2 кг соли, размешать и лежать 30-40 минут. Такая ванна

ки коры на стакан воды - вскипятить, настоять и делать компресс.

12) Для опухолей всех видов. Взять равные части следующих продуктов: ржаная мука, мед, сливочное масло (можно топленое). Общей массы должно хватить, чтобы намазать больное место слоем 4-5 мм. Массу слегка сварить и делать компресс. Эту массу можно использовать несколько раз.

С.КРАСИЛЬНИКОВА.
Н.Новгород.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

ПРОШУ УТОЧНИТЬ РЕЦЕПТ

Уважаемая редакция! Я являюсь постоянным вашим пациентом, т.е. с успехом пользуюсь рецептами из вашей газеты. Как и у большинства ваших читателей, имею «букет» болезней. Во-первых, катаракта после травмы (мне 55 лет). Хотела полечиться рецептом с использованием дождевых червей, но никак не могу получить лекарство. Что-то видно не так делаю. Не получается жидкость, а наоборот, все запекается. Хотелось бы уточнить рецепт из газеты «Твое здоровье» № 17 за 2000 г., стр. 2 «Курица склевала». Очень надеюсь, что знающие люди откликнутся. Может быть, надо накрывать посуду с компонентами крышкой?

Во-вторых. В продаже есть растворимый цикорий в стеклянных 200-граммовых баночках. Я его покупаю и пью, надеясь, что напиток получается желчегонным. Так ли это?

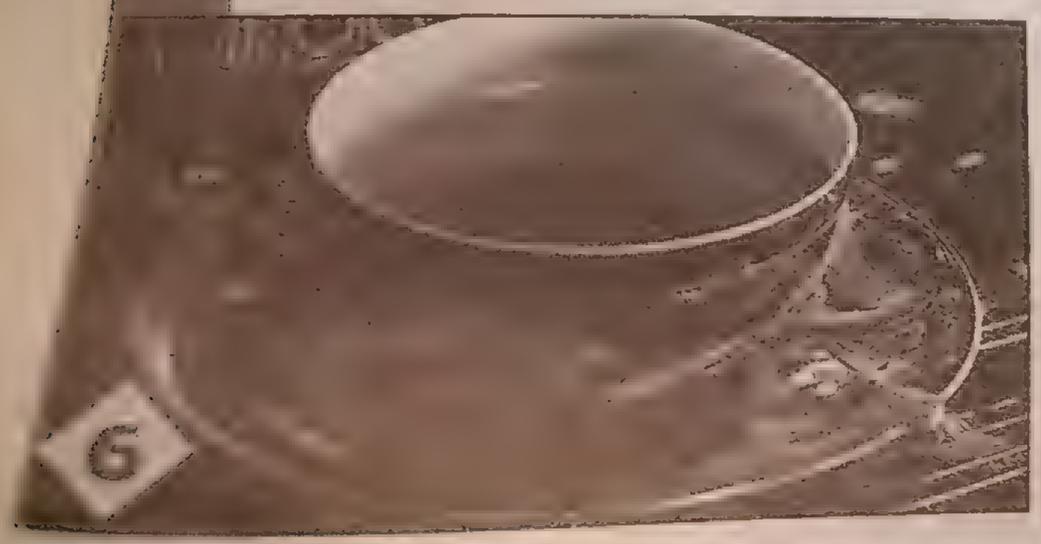
С уважением к вам Галина Степановна ТАБАКОВА, п.Ждановский Кстовского р-на Нижегородской обл.

ОТ РЕДАКЦИИ. Надеемся, читатели помогут автору письма и напишут, как правильно готовить из дождевых червей лекарство от катаракты. Наш рецепт выглядел так: «Ставят в духовку на очень слабый огонь». Нужно ли при этом сосуд закрывать, вот что интересует Галину Степановну.

На второй вопрос мы можем ответить подробнее. Цикорий нормализует обмен веществ, способствует выведению из организма избытка холестерина, регулирует деятельность пищеварительного тракта, действует желчегонно.

В народной медицине растение известно как «печеночная» трава. Корни широко применяются при заболеваниях печени, холециститах и дискинезиях желчного пузыря. При лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей цикорий наряду с бессмертником, зверобоем, пастушьей сумкой, кукурузными рыльцами и буквицей считается одним из основных компонентов лечебного сбора.

Однако нам бы тоже вместе с автором письма хотелось узнать: а магазинный цикорий столь же целебен, или промышленная переработка убила в нем все полезные свойства? Может, кто знает?



ОБРАЗЕЦ ЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО СОСУДА

Однажды я наступил босой грязной пяткой на грязную колючую проволоку, торчавшую из земли. Выдернув вонзившийся шип, пытался из задубевшей кожи выжать загрязненную кровь, но безрезультатно.

Ни йода, ни другого спиртного под руками не оказалось, а эмоциональные выражения, даже самые крепкие, в подобных случаях мало помогают. Первые мысли были о том, что получу хороший нарыв, а возможно, и заражение крови, и столбняк.

Затем память подсказала древнейший способ дезинфекции ран, которым тысячелетия пользовались наши предки, и тщательно обмыл и обработал место прокола «жидкостью из собственного сосуда», как назвал урину Поль Брэгг, ссылаясь на Библию. Одновременно сделал вытяжку грязной энергии из поврежденного участка по методу Джуны Давиташвили: потер друг о друга ладони и, сложив пальцы в щепоть, поднес их к пораненному месту и несколько раз сосредоточенно «вывинчивал» по спирали грязную энергию и «отбрасывал» в сторону, как бы очищая пальцы. Обезболивание и обеззараживание подручными природными средствами были обеспечены на 100 процентов. Это доступно всем людям, верящим в свои силы.

Однажды давным-давно от гиповитаминоза в углах рта у меня появились трещинки (так называемые заеды). По совету своей бабушки помазал их собственной серой из ушей и все прошло. С тех пор смазываю ею треснувшую при обветривании губу. Убедился, что природа дала возможность человеческому организму генерировать ряд средств самопомощи, которыми необходимо приучить себя пользоваться на ярком фоне разрекламированных дорогостоящих препаратов.

Не имею в аптечке я йода.
Для бритья мне не нужен лосьон.
Все что нужно, дала нам природа.
Надо чтить ее мудрый закон.

Р.И.ФОМИН,
Н.Новгород.

БАБУШКИН РЕЦЕПТ

СЕМЕЙНАЯ ТРАВА

Здравствуйте, редакция газеты «Твое здоровье»!

Очень много полезных рецептов для себя и своих родных нашла я на страницах вашей газеты. Хочется мне поделиться своими секретами лечения простудных заболеваний.

С приходом осени моя трехлетняя дочка всегда болеет. Любой матери хочется быстрее помочь своему ребенку справиться с недугом. Врачи прописывают таблетки, микстуры, капли, но мы давно уже отошли от лечения медицинскими препаратами. От простуды избавляемся народными средствами.

Если поднялась высокая температура, то нужно начать с физических методов воздействия на организм: наложить компресс, обязательно сделать ребенку клизму, чтобы очистить толстый кишечник. Когда температура спадет, то появятся насморк и кашель. Это очень хорошо, болезнь начинает выходить, значит ребенок выздоравливает. Мы даем в это время настой корней девясила, он помогает быстрее отойти мокроте. А на ночь дочка пьет отвар семени льна. Нос промываем соленой водой или уриной.

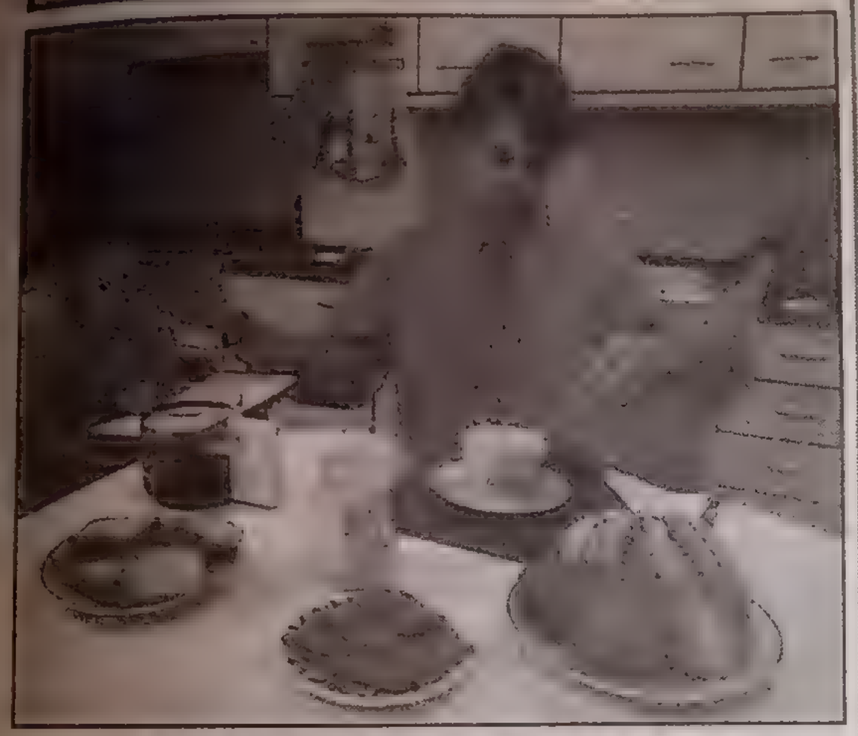
Знакомые нам посоветовали попробовать полечиться софорой толстоплодной. В аптеках мы эту траву найти не смогли, а на рынке у бабушек отыскали, эффект от лечения превзошел все наши ожидания. За какие-то три дня дочка была совершенно здорова, и мужа я этой травой от простуды вылечила тоже очень быстро.

А рецепт простой. 1/2 стакана травы нужно залить стаканом водки и настаивать в темном месте 10 дней. Затем настой процедить, траву отжать и лекарство готово. При кашле делают компрессы из этого настоя на грудь и горло, а при насморке смазывают им крылья носа, можно закапывать, но обязательно разведите лекарство водой.

Мои знакомые у ребенка вылечили этой травой гнойный отит, они делали компрессы на уши. Так софора стала у нас семейным доктором.

Перепробовав много рецептов оздоровления, люди находят свои способы лечения и пользуются ими всю жизнь. Как у каждой хозяйки есть свое фирменное блюдо, так и каждая мать должна иметь свой проверенный рецепт лечения простуды

Наталья СОРОКИНА,
Н.Новгород.



ДИСБАКТЕРИОЗ

(Начало в № 46)

В нашем кишечнике обитает 400-500 видов различных бактерий. И вся эта огромная армия работает на наш иммунитет, наше здоровье, синтезируя витамины, гормоны, энзимы, аминокислоты и так далее; поддерживает в кишечнике постоянную температуру, обогревает печень, желудок, селезенку, все внутренние органы. А ведь только при наличии постоянной оптимальной температуры идут реакции расщепления пищи и усвоения ее составляющих. Кроме того, микрофлора помогает очищению нашего организма от ядов, экотоксинов, металлов.

Но! Вся эта великая армия микроорганизмов может жить и размножаться только при наличии пищевых волокон, то есть при употреблении в пищу грубоволокнистой пищи: каши из цельных зерен, овощи и фрукты. А мы что делаем! Отдаем предпочтение *сладкому* сдобному белому хлебу, булочкам, печенью. *Я знаю мам, которые своему дитяти каждое утро дают печенье вместо*

клеивают к себе все, что не нужно нашему организму: бактерии, яды, шлаки. Если бы в нашем организме было достаточно кремния, то не было бы всплеска гепатитов, эпилепсии, дисбактериоза. К сожалению, в нашей почве все меньше того, что нам надо, и все больше того, что нам не надо. Еще В.И.Вернадский в начале XX столетия сказал: «Если кремния в организме не хватает, то жизнь в нем затухает». Вот почему нужно обязательно включать в свой рацион каши из цельных зерен: это и пищевые волокна, это и кремний.

Как я уже вам сказала, употребление белого хлеба и картофеля в *больших количествах приводит к тому, что не могут усваиваться составные части* **пищи для синтеза собственных гормонов, энзимов, аминокислот. Не усваивается даже то малое количество йода, который** содержится в пище. А вы прекрасно знаете, что почти вся территория России страдает дефицитом йода. Йод нам крайне необходим для нормальной рабо-

ЛЕЧУ ПСОРИАЗ

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Псориаз (чешуйчатый лишай) - распространенное хроническое незаразное заболевание кожи. Может возникнуть неожиданно в любом возрасте: на коже (чаще на локтевых и коленных сгибах) появляются мелкие узелки розово-красного цвета, покрытые чешуйками. Постепенно они разрастаются, образуя бляшки, часто вызывающие зуд

Известно, что к псориазу предрасположены люди, страдающие расстройствами нервной и эндокринной систем, а также нарушением обмена веществ (особенно жирового и углеводного). Поэтому сначала надо обследовать состояние желудочно-кишечного тракта, печени, нервной и эндокринной систем. И если возникнет необходимость - полечить эти органы.

Я разработала собственную систему исцеления псориаза, включающую несколько естественных способов воздействия на организм. Прежде всего необходимо придерживаться диеты: исключить из рациона жирное мясо, соленую рыбу, шоколад, яйца. Один раз в неделю полезно голодать. Фрукты и овощи можно есть без ограничения. В весенне-летний сезон советую постоянно готовить салаты из свежих дикорастущих трав: одуванчика, хвоща полевого, подорожника, крапивы, заправленных растительным маслом. Полезны свежие (неконсервированные) соки.

Для лечения я рекомендую такой травный сбор: зверобой продырявленный, хвощ полевой, трава душицы, лист брусники, трава душицы, лист земляники, корень аира. Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, настаивать час, затем процедить

Пить по 0,5 стакана утром и вечером через час после еды в течение 3 - 4 недель. После недельного перерыва курс лечения повторить

При нормальном артериальном давлении полезно применять настойку элеутерококка колючего по 25 - 30 капель, разведя их небольшим количеством воды (до еды утром и днем).

Эффективны в лечении псориаза и ванны с добавлением отвара трав: череды, чистотела, шалфея, ромашки (можно ограничиться одной из них). Достаточно полежать в такой ванне (вода не должна быть слишком горячей) 15 - 20 минут. Выйдя из ванны, лучше не вытирать тело. Можно делать примочки из этих же трав.

Хорошо помогает при псориазе мазь, которую можно приготовить самостоятельно из 50-процентного водного экстракта чистотела на смальце. Ею надо смазывать бляшки два раза в день. Хороший результат бывает и при применении солидоловой мази, которую можно приобрести в аптеке.

Одна из эффективных лечебных процедур при псориазе - тюбаж печени, который можно проводить 1 раз в неделю. В 19 часов выпить стакан минеральной воды, положить на правый бок грелку и полежать 20 - 40 минут.

Если тепло противопоказано, просто прижмите к области печени (правое подреберье) правую руку. При этом указательным пальцем левой руки поочередно зажимайте то левую ноздрю (дышите правой), то правую (дышите левой). Представьте, что во время выдоха теплый воздух по правой руке поступает в печень. Вы почувствуете в этой области тепло. Процедура длится 10 - 15 минут.

Мой опыт показывает, что, настойчиво применяя эту систему, можно добиться устойчивого излечения - кожа очистится, да и весь организм оздоровится.

Пенза, 440008, а/я 218,
(8412) 63-25-94,
Валентина КУРИЛЕНКО,
травник-целитель.

ПРОЧТИ И УЧТИ

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО АЛЛЕРГИИ И ДИАТЕЗА

Недавно были в гостях у знакомых. Пили, закусывали, поглощали разнообразные блюда. И тут я вспомнил Индру Деви - женщину-йога, которая в книге «Всегда молодой, всегда здоровый» писала: «Ни в коем случае

нилось, что несколько лет назад в одном из отрывных календарей давался рецепт предупреждения диатеза у детей: если беременная женщина будет есть чеснок с первым блюдом, то у

очень зла на свою мать - зачем ела много шоколада, когда была беременна мною? Ведь у меня теперь аллергия на многие продукты!» Официальная и народная медицина не рекоменду-

ческих температуры идут реакции расщепления пищи и усвоения ее составляющих. Кроме того, микрофлора помогает очищению нашего организма от ядов, экотоксинов, металлов.

*Но! Вся эта великая армия микроорганизмов может жить и размножаться только при нали-*чии пищевых волокон, то есть при употреблении в пищу грубоволокнистой пищи: каши из цельных зерен, овощи и фрукты. А мы что делаем! Отдаем предпочтение сладкому сдобному белому хлебу, булочкам, печенью. Я знаю мам, которые своему дитяти каждое утро дают печенье вместо каши. Но белая мука начисто лишена пищевых волокон, содержит только клейковину. Употребление картофеля и белого хлеба в больших количествах без употребления грубоволокнистой пищи приводит к закисанию организма, то есть сдвигает кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что способствует появлению всевозможных болезней, в том числе и дисбактериоза.

Это питание обеднено кремнием, который является основой всех мягких тканей. При помощи кремния мозг передает сигналы всем органам тела. Это как в телевизоре с дистанционным управлением - там тоже работают кристаллы кремния. Нет кремния - нет сигналов. И это еще не все. Кремний образует в организме коллоиды, которые приленных растительным маслом. Полезны свежие (неконсервированные) соки.

обрести в аптеке.

Одна из эффективных лечебных процедур при псориазе - тю-

Как я уже вам сказала, употребление белого хлеба и картофеля в больших количествах *приводит к тому, что не могут усваиваться составные части* пищи для синтеза собственных гормонов, энзимов, аминокислот. Не усваивается даже то малое количество йода, который содержится в пище. А вы прекрасно знаете, что почти вся территория России страдает дефицитом йода. Йод нам крайне необходим для нормальной работы щитовидной железы, для постоянного производства гормонов, которые участвуют в пищеварении. Щитовидная железа является главным дирижером всех сложнейших биохимических процессов, проходящих в нашем организме. При недостатке йода в первую очередь страдают пищеварение и нервная система. Будет достаточно йода - и ребенок будет спокойным и будет хорошо учиться.

Если же йода не хватает, начинаются сбои в работе всего организма. Игнорировать недостаток йода очень опасно. За это мы наказаны всевозможными болезнями, т.к. падает иммунитет

А.С.ПОХОДЯЕВА,
г.Шахунья Нижегородской обл.
(Продолжение следует.)

ПРОЧТИ И УЧТИ

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО АЛЛЕРГИИ И ДИАТЕЗА

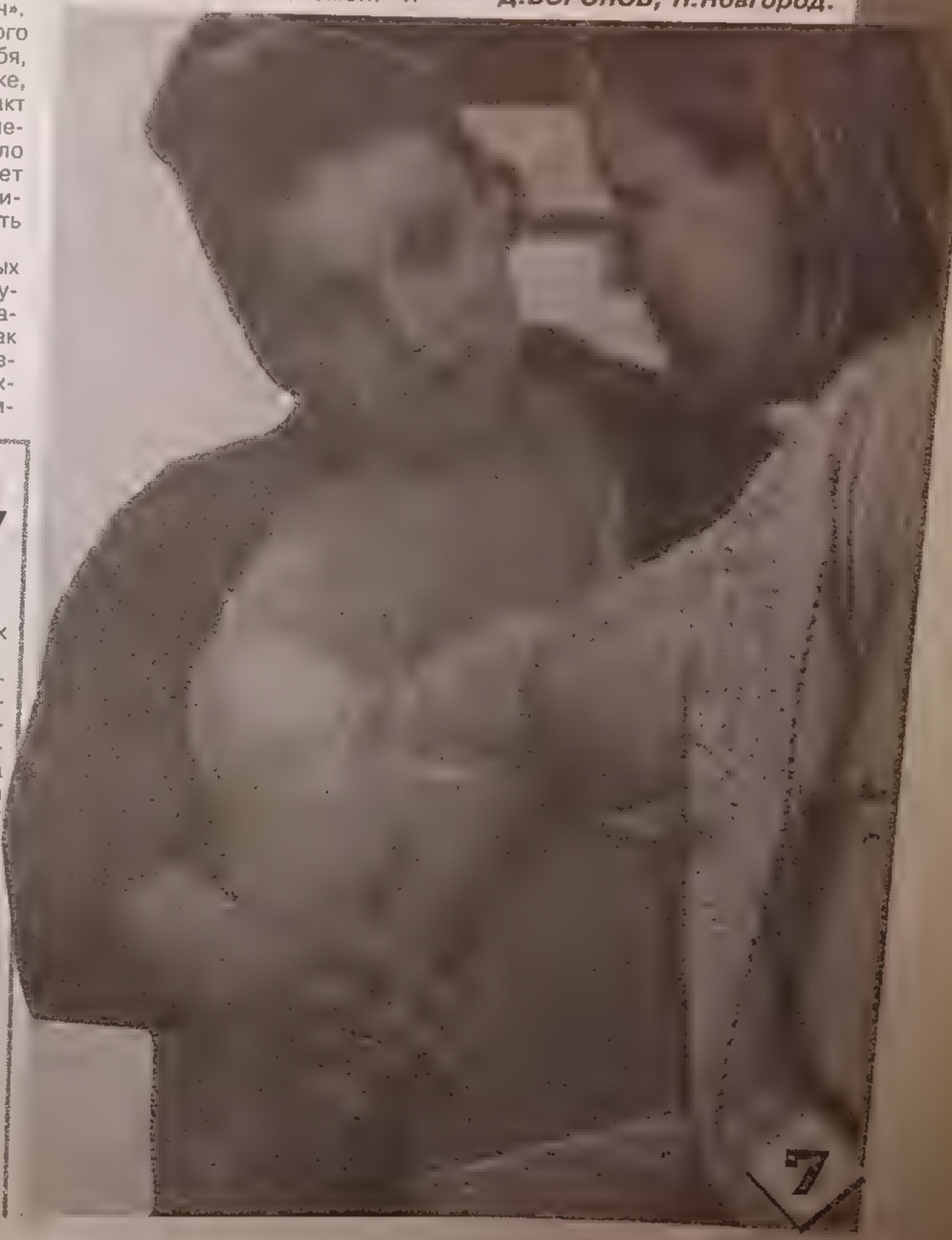
Недавно были в гостях у знакомых. Пили, закусывали, поглощали разнообразные блюда. И тут я вспомнил Индру Деви - женщину-йога, которая в книге «Всегда молодой, всегда здоровый» писала: «Ни в коем случае не следует есть много блюд, так как желудок трудно с ними справляется. В этом смысле бедняк находится в более выгодном положении, чем богач».

Действительно, после такого застолья сутки чувствуешь себя, как говорят, не в своей тарелке, ибо желудочно-кишечный тракт не менее половины пищи не переваривает. В кровяное русло из-за переедания поступает много различного рода токсинов и ядов. Это может вызвать аллергию.

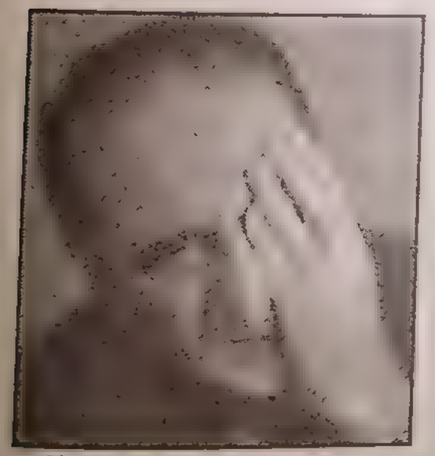
Трехлетнего внука знакомых попотчевали пирожным и другими сладостями, а у него диатез! Тяжело было смотреть, как мальчишка расчесывал покрывшиеся покрасневшими припухлостями щечки. И мне припомнилось, что несколько лет назад в одном из отрывных календарей давался рецепт предупреждения диатеза у детей: если беременная женщина будет есть чеснок с первым блюдом, то у ребенка не будет диатеза.

А зубной врач - молодая девушка в посещаемой мной поликлинике - громко и сердито говорила своей знакомой: «Я очень зла на свою мать - зачем ела много шоколада, когда была беременна мною? Ведь у меня теперь аллергия на многие продукты!» Официальная и народная медицина не рекомендуют беременным женщинам употреблять шоколад, чтобы у новорожденных не было ни аллергии, ни диатеза.

Д.ВОРОНОВ, Н.Новгород.



НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



У меня атеросклероз, много лет шум в голове, причем при любом давлении. Пил все рекомендованные лекарства, но положительных результатов не получаю. Может быть, в природе существуют иные методы или средства по снижению этого шум■?

А.А.КУРАКОВ, 75 лет, Н.Новгород.

ГУЛЯЙТЕ, УЛЫБАЙТЕСЬ, ПЕЙТЕ БОЯРЫШНИК

Атеросклероз - это очень распространенное заболевание, связанное с сужением артерий и ухудшением кровоснабжения органов. Подвержены ему в основном пожилые люди. Существует несколько видов атеросклероза, в зависимости от того, сосуды какого органа поражены. Шум в голове означает атеросклероз сосудов мозга. Необходимо постоянно наблюдаться у невропатолога.

Помочь себе можно, конечно, не только путем лекарственных препаратов.

В первую очередь придерживаться диеты: ограничить потребление животных жиров (масло, сало, жирное мясо), легкоусвояемых углеводов (сахар, макароны, белый хлеб, кондитерские изделия). Исключить курение и алкоголь. Обязательно есть кисломолочные продукты, рыбу, сырые овощи, фрукты, ягоды. Не забывать про чеснок (2-3 зубчика ежедневно).

Из народных средств прекрасно зарекомендовал себя боярышник. Постоянно пить настойку плодов на спирту (по чайной ложке с водой до еды на ночь), отвар плодов (столовая ложка на стакан кипятка, 5 минут варить, настоять полчаса, пить перед едой на ночь по стакану), экстракт плодов (1 стол.ложку перед едой и 2 стол.ложки на ночь). Плоды боярышника, а также препараты из них продаются в аптеках. Также можно порекомендовать (на любителя) смесь из равных частей свежего сока лука и меда (принимать по чайной ложке 3-4 раза в день).

Не позволяйте себе лениться, много лежать. Чем больше вы будете двигаться (хотя бы гулять подолгу), тем легче будет сосудам. И непременно - положительные эмоции.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

НАМОТАЙ НА УС

ДИЕТА ПО ...

... японски. Не есть, а «клевать». Как можно дольше растягивайте трапезу. Блюда накладывайте на десертные тарелки. Попробуйте есть палочками или пользуйтесь десертными вилками и кофейными ложками.

... американски. Суп на завтрак, суп на обед. Бульон, на котором готовится первое блюдо, должен быть достаточно крепким. Весь фокус в том, что на переваривание такой пищи наш организм затрачивает калорий больше, чем в ней содержится, но это не мешает утолить чувство голода.

... русски. Не можете меньше есть - больше двигайтесь. Забудьте о лифте.

Международное правило: последний раз садитесь за стол не позднее чем за 4 часа до сна.

Бороться с нормальным весом опасно, как и со всем, что естественно и физиологично. А если есть явно лишние килограммы? От них избавляйтесь, выбрав наиболее подходящий для вас способ.

ЕДА И ЛЕКАРСТВА

Осенью я перенесла тяжелый грипп, теперь лечусь от его последствий. Врач прописал разные лекарства, но как их принимать, как совместить с едой? В аптеке мне ничего ответить не смогли. Может, вы посоветуете?

А. Смычкова, Краснодарский край, ст. Тимашевская.

Действительно, сочетание пищи с лекарством может привести либо к усилению его действия, либо свести действие препарата на нет. Дело в том, что лекарственные вещества могут образовывать с различными компонентами пищи прочные соединения, которые плохо всасываются или не позволяют препарату оказать свое действие на организм. Так, **если вы принимаете антибиотики типа тетрациклина, биомицина, тетрана и т. п.**, исключите из меню молоко и молочные продукты, поскольку ионы кальция, которым богато молоко, вступают в соединение с тетрациклинами и резко снижают их активность. И побольше овощей, фруктов, зелени.

Теряют активность и препараты железа, если принимать их с чаем, кофе, орехами, мучными изделиями, молочными продуктами. Сахар и сладкие продукты, пища, богатая жирами, способствуют задержке пищеварения и **снижают эффективность сульфамидных препаратов (бисептол, сульфадиметоксин, сульфадимезин)**. При приеме жирорастворимых лекарств - **витаминов А, D, Е, К, седуксинных препаратов**, способствующих снижению протромбина в крови, жирная пища, напротив, усилит лечебное действие. Если в крови повышенное содержание белка, полностью исключите пищу, богатую белками: она уменьшает действие таких препаратов, как кофеин, тетрациклин, хинин, теофиллин, дигитоксин.

Если вам прописали препараты для снижения содержания протромбина в крови, исключите из меню зеленые овощи, содержащие витамин К (листья салата, капусты, шпината, крапивы).

При лечении болезни Паркинсона постарайтесь обойтись без фасоли, гороха, орехов. **Принимаете аспирин?** Тогда вам необходимо готовить блюда, бедные белками, жирами и углеводами, иначе действие лекарства снизится вдвое. Также нужно ограничить и потребление рыбы. **Лечитесь сульфаниламидами?** Не ешьте печени, почек, зеленых листьев растений, а также клюквы, зато пейте побольше жидкости, чтобы избежать неприятностей с почками. Особенно полезна щелочная минеральная вода - ее рекомендуется в это время пить до двух литров в день.

Когда принимаете болеутоляющие - амидопирин, антипирин и т. п., исключите из меню колчености. **Прием гормональных препаратов** вызывает изменение обмена веществ. Для предупреждения осложнений ешьте творог и другие молочные продукты, рыбу, курагу, изюм, тыкву, ягоды, словом, все продукты, богатые полноценными белками, солями калия, витаминами.

При лечении противоопухолевыми препаратами употребляйте пищу, способствующую кроветворению: печень, рыбу, морковь, укроп, гранаты, черную смородину, клубнику. Очень полезна смесь меда, сока алоэ и кагора в равных частях. При приеме мочегонных средств надо пополнять запасы калия в организме. В этом помогут зеленый горошек, шпинат, щавель, картофель, репчатый лук, морковь, свекла, урюк, курага, яблоки.

При ревматизме необходимы специфические лекарства против этой болезни. Они раздражают слизистую оболочку органов пищеварения и могут вызвать ее воспаление. Придерживайтесь строгой диеты: полностью исключите сырые овощи и фрукты, грибы, жареные продукты, мясные и рыбные бульоны.

Галина ХОЛМОГОРОВА, врач.

©«Новости науки».

ДИЕТОЛОГИЯ:

СЛЫХАЛИ?

РЕВОЛЮЦИЯ И КОНТРРЕВОЛЮЦИЯ

раз наиболее подходящий для вас способ.

диметоксин, сульфад-
зин). При приеме жирораство-
римых лекарств - **витаминов А,**
предупреждения
ешьте творог и другие молочные
живайтесь строгой диеты.

СЛЫХАЛИ?

ДИЕТОЛОГИЯ:
РЕВОЛЮЦИЯ И КОНТРРЕВОЛЮЦИЯ

ОДИН из авторитетнейших специалистов профилактической медицины американец Кеннет Купер выразил пропорцию суточного питания в виде формулы: 20-30-50. Что означало - 20% суточного потребления калорий следует удовлетворять за счет белков, 30% - жирами и 50% - углеводами.

Несмотря на относительный разброс во мнениях отдельных ученых и научных школ, направлений, общее у всех рекомендаций - не менее половины калорийности суточного рациона современного человека необходимо удовлетворять за счет углеводов. То есть хлеба, круп, крахмалистых овощей и корнеплодов. Жиросодержащие продукты, особенно животного происхождения, следует ограничивать, а то и вовсе свести к минимуму. Свиное сало, куриные яйца, сливочное масло, аналогичные продукты, повышающие уровень холестерина в организме, признавались одними из главных виновников избыточного веса и многих болезней цивилизации, особенно сердечно-сосудистых.

Холестерин привлек внимание ученых 30 лет назад, когда была замечена связь между повышенным его уровнем в крови и склонностью к сердечно-сосудистым заболеваниям. Холестерин в виде бляшек откладывается на внутренних стенках сосудов и в конечном счете может закупорить их. Ученые объявили холестерин смертельно опасным ядом. На рынке все в больших количествах начали появляться обезжиренное мясо, масло из искусственных жиров. Соль назвали белой смертью за то, что она повышает давление и опять-таки приводит к инфаркту. С кофе - аналогичная история. С яйцами ничего сделать не смогли и объявили им бойкот.

Приятного аппетита!

Многолетние усилия диетологов привели к тому, что большая часть вкусных продуктов оказалась под запретом. Только вот уровень сердечно-сосудистых заболеваний почему-то не снизился. Эта «неувязочка» заставила американских ученых провести новые исследования. Результаты были опубликованы в 1999 году. Оказалось, что революцию в диетологии затеяли зря и что не все вкусное так уж однозначно вредно для здоровья.

Те же яйца действительно содержат много холестерина. Но, как выяснилось, высокое потребление холестерина вовсе не обязательно означает его высокое содержание в крови. У многих людей уровень холестерина остается одним и тем же, что бы они ни ели, а у многих сердечников он низок, но они от этого не перестают болеть. Организм человека, оказывается, сам производит некоторое количество холестерина. По каким-то причинам, возможно генетическим, организм некоторых людей не может утилизировать весь произведенный холестерин - он-то и откладывается на стенках сосудов.

К тому же холестерин холестерину рознь: он бывает высокой и низкой плотности. Последний для организма безусловно вреден, а первый, кажется, даже очищает артерии.

Доктор-экстремист

Первым «контрреволюционером» на практике стал малоизвестный польский доктор Ян Квасневский. В руководимой им клинике-санатории он начал весьма успешно лечить больных разработанной им «жировой» диетой. Эта диета была основана на попрании, отрицании всех постулатов, незыблемых законов современной диетологии. Экстремизм польского доктора заключался в следующей пропорции суточного пищевого рациона: 25% калорийности удовлетворялось за счет белков, доля жиров повышалась до 66% и выше, а процент углеводов снижался до 10-12%.

Примерное меню, рекомендуемое Яном Квасневским, повергнет в шок не только большинство специалистов официальной, традиционной медицины, но и многих «самостийных» знатоков натуропатии, так называемого здорового образа жизни. Вот оно: завтрак - салат из двух яиц с жирной рыбой под майонезом, кусочек хлеба с 20 граммами сливочного масла, чай. Обед - борщ из свиных ножек, салат из квашеной капусты, картофель (не более 100 граммов жаренный в масле - 20 граммов), сок овощной. Ужин - молочный суп с двумя куриными яйцами и сливочным маслом (50 граммов).

Все это можно было бы принять, хоть и за успешные, но детские попытки добиться популярности, своего рода рекламный трюк, стремление «попрать свои дела», преуспеть в медицинском бизнесе. Если бы не явные успехи методов лечения хронических болезней, продемонстрированные Яном Квасневским. Сам доктор утверждает, что при помощи жировой диеты, кроме сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, гипертонии, предынфарктных и предынсультных состояний, излечиваются и желудочно-кишечные, в том числе и язвы, а также остеохондрозы и неврастении, эпилепсия и псориаз. Что удивительно, лица, страдающие патологическим ожирением, с переходом на жировую диету возвращались к нормальному весу.

Да здравствуют жиры?

Доктор Квасневский считает, что избыток «вредного» холестерина, который образует бляшки на кровеносных сосудах, происходит из углеводов. Животные жиры из продуктов совершенно безвредны для сердечно-сосудистой системы. Переходя на жировую диету с ограничением углеводов, организм сам очищается от холестериновых отложений. Это подтверждается многочисленными примерами из врачебной практики польского врача.

Доктор Квасневский убедился, что его диета не только лечит множество болезней, но и весьма способствует поддержанию здоровья на высоком уровне, тормозит процессы старения и даже омолаживает. Он рекомендует переходить на ограничение в питании углеводов и увеличение потребления животных жиров всем, независимо от возраста и уровня здоровья.

Если верить польскому доктору, «губит людей не масло, губит людей крупа», а точнее, избыток сахара, мучных, кондитерских изделий.

Федор ГРИГОРЬЕВ.
©«АиФ-Здоровье».

ОХ, ДУРЯТ НАШЕГО БРАТА

ДИСТАНЦИОННОЕ «ЛЕЧЕНИЕ»

Ох, не случайно я недолюбливаю чародеев, колдунов, народных лжецелителей - всю эту свору шарлатанов, делающих свой немалый капитал на людских несчастьях.

Сегодня нетрадиционные «целители» расплодились, как тараканы, и спасения от них нет. Объявлениями с предложением своих сомнительных услуг по излечению от всех видов болезней забиты полосы многих газет и журналов. Причем денег на рекламу своих «чудес» «звезды целительского небосклона» (это цитата) явно не жалеют.

Не так давно я лично стал свидетелем очень некрасивой истории, конец которой оказался трагическим. Примерно год назад одна наша знакомая почувствовала себя плохо. К здоровью своему Инна, в отличие от большинства россиян, привыкла относиться серьезно и поэтому сразу же обратилась к врачам. Многочисленные обследования почему-то никаких патологий не выявили, однако самочувствие продолжало с каждым днем ухудшаться.

Наконец, Инна попала на прием к действительно хорошему специалисту, который и поставил страшный диагноз - рак желудка. Описать то, что творилось в семье после такого сообщения, просто невозможно. В общем, родные и близкие бросились на поиски профессоров, новых медикаментов и... целителей. Тутто кто-то и посоветовал обратиться к Ирине Анатольевне.

«Эта удивительная женщина буквально возвращает людей с того света», - так отрекомендовали Ирину «знающие товарищи». Экстрасенша, обладающая, кстати, «корочками» народного целителя, которые давали ей право на врачебную практику, за дело взялась сразу. «Готовьте полторы тысячи долларов, и все будет в порядке», - деловито заявила Ирина.

После такого многообещающего заявления семья Инны несколько воспряла духом - вдруг случится чудо! Доллары собирали по друзьям и знакомым. Наконец, нужная сумма была приготовлена. Взяв деньги, целительница тотчас же приступила к лечению - моментально улетела на Кипр по своим «врачебным» делам. Перед отъездом она оставила какие-то снадобья (которые надо было у нее покупать отдельно, что обошлось еще долларов в 200). «Я буду лечить больную дистанционно, то есть по телефону, - сказала Ирина, - это предусмотрено моими методами лечения. Главное, чтобы вы в точности выполняли все мои рекомендации».

Ирина Анатольевна действительно раз в две недели звонила с Кипра, осведомлялась о самочувствии пациентки и давала новые инструкции. Международные переговоры оплачивались *опять же родственниками больной. Очень скоро несчастной* женщине стало хуже, но лжецелительница заявила, что так и должно быть, и назначила новые процедуры. Больной было предписано голодать в течение 40 дней. Скоро Инна настолько ослабла, что уже не могла передвигаться по квартире без посторонней помощи. Родственники испугались и бросились звонить Ирине на Кипр. «Лечение прошло успешно, - прокомментировала ситуацию «целительница». - Я чувствую, что Инна вполне здорова и через три дня встанет с постели». Через три дня Инна умерла.

После похорон прошло две недели. Убитые горем родственники, наконец, вспомнили об Ирине Анатольевне. Судя по ее голосу, деловито журчащему из телефонной трубки, никакого раскаяния мошенница не испытывала. «Вы не точно соблюдали мои рекомендации, - строго отчитала она сестру покойной. - Вот и результат. Вы давали Инне какую-нибудь еду?» Сестра испуганно пролепетала, что незадолго до смерти Инна попросила немножко красной икры, но больше трех икринок осилить не смогла. «Это ее и убило, - отрезала Ирина. - Смерть Инны на вашей совести. Я же со своей стороны сделала все, что могла».

Ужасно, не правда ли? И даже не то, что мошенники обирают несчастных больных и их семьи. Это само собой. Самое страшное, что находятся люди и даже организации, облеченные как властью, так и доверием, которые, нимало не сомневаясь, выдают шарлатанам различные дипломы, лицензии на занятие псевдомедицинской деятельностью. Находятся академики и профессора, на все лады нахваливающие жуликов, журналисты, стряпающие хвалебные статейки... Без всего этого новоявленным «народным целителям» грош была бы цена. Их бы и на пушечный выстрел к больным не подпускали.

Ежедневная электронная газета УТРО.

ПОДРОБНОСТИ

СТРАСТИ-МОРДАСТИ

КАК РАСПОЗНАТЬ ДРАКУЛУ?

Каждый из нас встречался с людьми, после разговора с которыми испытываешь опустошенность, а на душе словно кошки скребут. Современного энергетического Дракулу распознать легко. Вампиры подразделяются на две группы: солнечные и лунные Солнечный вампир агрессивен, в высшей степени эгоистичен, действует уверенно и нагло. Его главная задача - вызвать взрыв вашего негодования. Если жертва не реагирует на слово и оскорбления, он может даже ударить ее, лишь бы получить порцию выброшенной во время стычки энергии. Лунный вампир мягок и спокоен. Он не скандалит, не ругается и не ссорится, а просто изо дня в день методично тянет из вас душу. Обычно лунные вампиры плачутся в жилетку, прикидываясь обиженными и беззащитными.

©«АиФ-Новости».

МАГНИТОТЕРАПИЯ И ЗДОРОВЬЕ

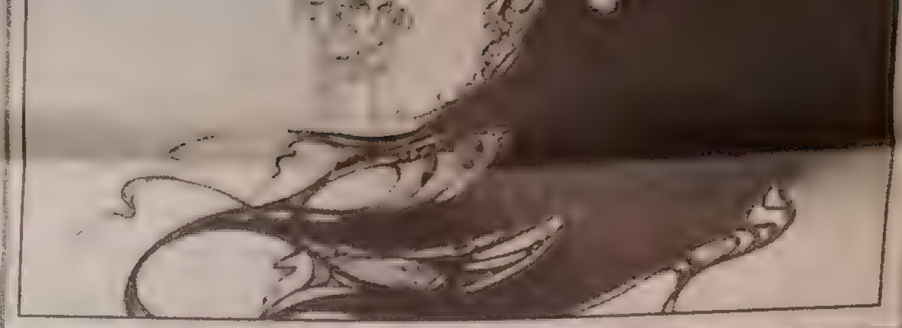
сразу же обратилась к врачам. Многочисленные обследования почему-то никаких патологий не выявили, однако самочувствие продолжало с каждым днем ухудшаться.

Наконец, Инна попала на прием к действительно хорошему специалисту, который и поставил страшный диагноз - рак желудка. Описать то, что творилось в семье после такого сообщения,

с Кипра, осведомлялась о самочувствии пациентки и давала новые инструкции. Международные переговоры оплачивались опять же родственниками больной. Очень скоро несчастной женщине стало хуже, но лжецелительница заявила, что так и должно быть, и назначила новые процедуры. Больной было предписано голодать в течение 40 дней. Скоро Инна настолько ос-

псевдомедицинской деятельностью. Находятся академики и профессора, на все лады нахваливающие жуликов, журналисты, стряпающие хвалебные статейки... Без всего этого новоявленным «народным целителям» грош была бы цена. Их бы и на пушечный выстрел к больным не подпускали.

Ежедневная электронная газета УТРО.



МАГНИТОТЕРАПИЯ И ЗДОРОВЬЕ

О целебном действии магнитного поля известно с незапамятных времен. К настоящему времени в биологии и физиологии накопилось немало данных, которые однозначно свидетельствовали: наряду с нервной и гуморальными системами передачи информации те же функции реализуются в живых организмах и при помощи электромагнитных полей. В последнее время получило развитие новое направление в медицине - магнитотерапия.

Какое место занимает магнитотерапия в современной медицине, существуют ли приборы магнитотерапии, которыми можно лечиться дома?

С этими вопросами мы обратились к заведующему проблемной лаборатории "Здоровье детей и взрослых" областного лечебно-физкультурного диспансера, доктору медицинских наук, профессору Ефимову А.П.

Магнитотерапия - это одна из областей медицины, где мы, отечественные медики, заметно опережаем Запад. Современными исследованиями установлено, что воздействие магнитного поля на организм человека ведет к таким лечебным эффектам, как противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее и стимулирующее регенерацию тканей действие. Однако магнитное поле является более слабым раздражителем, чем большинство традиционных методов физиотерапии, что должно учитываться при дозировке любым видом магнитного поля.

В клинической практике нашло применение воздействие низкочастотным магнитным полем на определенные участки тела человека. Отечественными предприятиями разработан ряд электронных аппаратов для проведения магнитотерапевтических процедур. Из опыта работы с различными аппаратами мы сделали вывод, что наиболее оптимальным по функциональным возможностям и эффективным при лечении различных заболеваний является аппарат "Магнитер", разработанный нижегородским предприятием НПП "ПОЛЕТ".

Аппарат "Магнитер" имеет очень мало противопоказаний, его можно применять даже в тех случаях, когда воздействие другими физиотерапевтическими методами (УВЧ-, СВЧ-, ультразвуковая терапия) запрещено. Причем это практически единственный аппарат магнитотерапии, который можно использовать для лечения детей.

Аппарат "Магнитер" очень прост в применении, и мы рекомендуем его для проведения сеансов лечения на дому.

Какие заболевания можно лечить с помощью аппарата "Магнитер"?

Локальное воздействие магнитного поля обуславливает общую адаптационную перестройку всего организма, перестройку в иммунологической реактивности и процессах микроциркуляции. В этой связи магнитное поле применяют при неврологических проявлениях остеохондроза позвоночника, сосудистых заболеваниях и заболеваниях вегетативной нервной системы, при болях в суставах, шее, плече, кисти, при пояснично-крестцовом радикулите, при тромбофлебите, облитерирующих заболеваниях артерий конечностей и других заболеваниях.

Аппаратом "Магнитер" с успехом можно лечить сердечно-сосудистые заболевания, травматические повреждения и ортопедические заболевания, заболевания органов дыхания, пищеварения и другие болезни.

В нашей лаборатории мы проводим лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, последствий перинатальных травм у детей, различных переломов, ушибов, растяжений.

Аппарат "Магнитер" стимулирует рост хрящевой ткани ног, что используется в том случае, если конечности у детей имеют разную длину, а также при сколиозах, последствиях родовых травм, остеохондрозах, артрозах.

Насколько эффективно лечение с помощью "Магнитера"?

Только в нашей лаборатории более 30000 человек прошли лечение аппаратом "Магнитер". Лечебная эффективность составила 85-90%. Можно с уверенностью сказать, что аппарат "Магнитер" зарекомендовал себя как эффективное средство при лечении различных заболеваний.*

Нам остается добавить, что аппарат "Магнитер" можно приобрести во многих аптеках Н.Новгорода и области.

Н.НОВГОРОД

ГУП НПП "ПОЛЕТ", пл.Комсомольская, 1, тел. 42-96-67.

1. Центр "Биомеханика и реабилитация", ул. Маршала Воронова, 20А, ком.149, тел.43-12-28.
2. Универсам "Нижегородский" (цоколь).
3. ТД "Медтехника", ул.Родионова, 186а, тел.36-43-82.
4. ТД "Мещера".
5. ТД "Сормовские зори".
6. Магазин "Колизей", ул.Б.Покровская, 32.
7. Аптека "Триофарм", ул.Комсомольская, 2, тел.97-15-20.
8. Аптека № 317, пос.Мостострой, 30, тел.54-45-39
9. Аптека № 5, ул.Ошарская, 25, тел.35-45-43.
10. Аптека "Вера", ул.Белинского, 61, тел.36-61-53.
11. Аптека № 303, ул.Дьяконова, 22, тел.53-56-36
12. Аптека "Флора", ул.Рокоссовского, 19, тел.62-24-55.
13. Аптека № 270, ул.Фучика, 13, тел.54-02-83

Богородск, ул.Ленина, 220, тел. 3-16-38, и др.аптеки.

Лукоянов, пер.Красный, 4, тел. 2-15-01, и др.аптеки.

Чкаловск, ул.Пушкина, 47а, тел. 2-39-51.

Шахунья, ул.Ленина, 101, тел. 2-37-27, и др.аптеки.

Урень, ул.Ленина, 78, тел.2-19-53, и др.аптеки.

Б.Мурашкино, п.Кузнечный, 9, тел. 2-12-31.

ДЗЕРЖИНСК

1. "Окский ряд", пр.Ленина, 85, тел.33-39-21.
2. "Собес", пл.Победы, 6, тел.25-54-40.
3. ТД "ОКА", ул.Гайдара, 61.

АРЗАМАС

1. Аптека № 232, ул.9 Мая, 19.
2. Аптека № 32, ул.Горького, 25а, тел.4-08-81.
3. Аптечный киоск, поликлиника № 2, Комсомольский б-р, 11.

КСТОВО

1. Аптека № 322, ул. 40 лет Октября, 8.
2. Оптика № 14, 2-й микрорайон, 20.

СЕМЕНОВ

1. Аптека "36,6", ул.Б.Покровка, тел.4-39-54.

ВЫКСА

1. ДС, ул.Островского, 52, тел.3-55-44.

БОР

1. "Бор-рубин", ул.Октябрьская, 78, тел.5-86-09.
2. Аптека № 58, ул.Ленина, 159.

ЗАВОЛЖЬЕ

1. МУП "Фармация", ул.Пушкина, 56, тел.5-30-62.
2. Аптека "Виталина", ул.Баумана, 2а, тел.6-21-21.

БАЛАХНА

1. Аптечный киоск, ул.Дзержинского, 3, м-н "Универсам", тел.2-23-30.
2. Здание УПК, ул.Свердлова, 24, тел.2-86-24.

Спрашивайте также в аптеках в городах: Арзамас, Павлово, Шатки, Сосновское, Первомайск, Навашино, Ветлуга, Богородск, Лысково, Урень.

Сертифицировано.
Лиц.42/98-982-1043 от 17.09.98г.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ВРАЧ ЗАЙЦЕВ С.Н.
Лечение алкоголизма, курения. Формирование стремления к трезвости у человека, отказывающегося от противоалкогольного лечения.
Запись по тел.: (8312) 98-60-95.

МЕДИЦИНСКАЯ ВЫСТАВКА

С 29 ноября по 1 декабря 2000 г. Торгово-промышленная палата Нижегородской области и департамент здравоохранения Нижегородской области в очередной раз проводят выставку «Нижмедпром-2000».

В этом году в выставке примут участие около 40 предприятий, которые представят медицинское оборудование, инструмент, медицинскую технику, медицинскую мебель, медикаменты, мягкий инвентарь и спецодежду.

В рамках выставки пройдет совещание главных врачей г.Н.Новгорода и Нижегородской области, а также семинары с участием медицинских работников из ближайших регионов. Выставка работает в Торгово-промышленной палате по адресу: пл.Октябрьская, д.1 - с 10.00 до 18.00. Вход бесплатный.

НИЖМЕДПРО-2000

STOMATORG
Стоматторг-НН
Наша фирма предлагает
стоматологические материалы, инструменты, оборудование и сопутствующие стоматологические товары отечественных производителей:
ВКБ "Аверон", НПП "Медин", АО "Медполимер", НПО "Мединструмент", АО "Можайский МИЗ", ПО КМИЗ, з-д "Металлист", ТОО "Радуга России", ХПО "Стома" и пр., **а также известных во всем мире фирм CHIRANA, DEGUSSA, DENTSPLY, KAVO, THOMAS, UGIN, OMS, GENDEX, SPAD, EDENTA, 3M, SS WHITE. Проектирование, монтаж, сервис и ремонт ANTHOGYR, ROSSI, MAJOR и др.**
603000, Н.Новгород, ул.Студеная, д.48.
Телефон/факс (8312) 35-75-46.
Лиц.№ 008510 МЗ РФ.

Лиц.В659796 от 26.04.2000г. Выд. ЕМПАК
ДОРОЖНАЯ БОЛЬНИЦА
❖ТОЛЬКО У НАС:
МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНЫЙ ТОМОГРАФ
(обследование головного мозга, позвоночника, органов малого таза...)
А ТАКЖЕ:
❖ЛАПАРОСКОПИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ
❖КАБИНЕТ ПЛАЗМАФЕРЕЗА (очищение организма)
❖БАРОКАМЕРА.
Н.Новгород, пр.Ленина, 18.Тел.: 48-46-46, 48-46-68.

Слабость, усталость, нет сил... Вот такие жалобы. Пациентам часто и стыдно обращаться с такими жалобами. А это очень частые состояния у людей самого работоспособного возраста.

Не надо мучить себя

КАЛЬМАРЫ ДЛЯ

ИЗБАВЬ СЕБЯ ОТ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ!

сертифицировано

С глубокой древности люди четко усвоили, что хорошее самочувствие напрямую зависит от состояния позвоночника и бесперебойной работы желудочно-кишечного тракта. Но при нынешней суетной жизни, когда человек неправильно питается и очень мало двигается, наше здоровье часто нуждается в коррекции и поддержке.

Обилие в рационе жирной пищи, дефицит клетчатки, наличие консервантов в основных продуктах питания, в "содружестве" с гиподинамией создают далеко не самые благоприятные условия для естественного самоочищения кишечника. А если учесть, что с годами в организме оседает огромное количество вредных веществ, то вопрос: "Как же поскорее от них избавиться?" возникает сам собой.

В лечебном центре "Целительница" вам ответят на любые вопросы и помогут восстановить свое здоровье. Комплексное лечение новыми немедикаментозными методами заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезней суставов, облетирующих заболеваний нижних конечностей, трофических язв, а также очищение всего организма от шлаков с заметным снижением веса по особой программе - приоритетные направления деятельности центра. Одним из самых популярных и часто используемых способов лечения в современных условиях является **колоногидротерапия** - промывание кишечника на испанском аппарате "Transcom".

Это совершенно естественная процедура, которая не нарушает природный механизм функционирования кишечника. Основа колоногидротерапии - многократное опорожнение толстого кишечника очищенной водой при определенном давлении и температуре. Промывание в нашем случае полностью исключает какое-либо заражение. Зато польза от процедуры - очевидная. Мягкое действие воды и легкого массажа во время колоногидротерапии постепенно повышает тонус кишечника, оказывая тем самым омолаживающий эффект на весь организм в целом. Кроме того, процедура способствует восстановлению упругости мышц живота и снижению веса. Каким образом? А вот смотрите: человек, накапливая в себе окаменевшие "отходы", носит годами от 2 до 6 лишних килограммов. Но избыточный вес - еще не вся проблема, поскольку зашлаковка организма приводит порой к его отравлению. Накопившиеся в кишечнике токсины поступают в систему кровообращения, загрязняя наши органы и мешая им нормально работать.

Вследствие такого пагубного воздействия у человека развивается дисбактериоз, он ощущает слабость и боли в сердце, возникают аллергии, поражаются мышцы, появляются артриты, нарушаются функции дыхания, страдают легкие, портится кожа... А спасение от всего этого - колоногидротерапия, которая в процессе лечения очистит все отделы и складки кишечника от камней, патогенной флоры, токсинов, слизи и активизирует его природную двигательную функцию. Метод еще хорош тем, что дает видимый результат детоксикации при лечении алкоголизма и наркомании. Возможно, после процедуры в **лечебном центре "Целительница"** уйдут и ваши проблемы тоже, а здоровье и красота - вернутся.*

Адрес: Н.Новгород, ул.Нартова, 6.
Тел.:64-12-98.
Проезд авт.№№ 62, 28, трамв.№№ 5, 19 до ост."Медицинская".

нов. Выставка работает в Торгово-промышленной палате по адресу: пл.Октябрьская, д.1 - с 10.00 до 18.00. Вход бесплатный.

КАЛЬМАРЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Кальмары теснят морскую капусту в рецептах врачей. Оказалось, что они незаменимы даже при лечении больных раком. Препарат тинростим, получаемый из кальмара, оказался прекрасным усилителем иммунитета. Он обладает еще противовоспалительным действием, повышает сопротивляемость организма к действию болезнетворных бактерий и вирусов. Здоровые люди могут употреблять тинростим даже как профилактическое средство, чтобы защитить себя от ОРЗ и гриппа.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Слабость, усталость, нет сил... Вот такие жалобы. Пациентам часто и стыдно обращаться с такими жалобами. А это очень частые состояния у людей самого работоспособного возраста.

Не надо мучить себя догадками и заниматься самоедством. Приходите на диагностику! Современная медицина в союзе с физикой предлагает уникальную возможность увидеть, как работают ВСЕ органы и системы вашего организма (исследования на клеточном уровне).

Зная свои индивидуальные особенности, человек может предупредить многие заболевания и осложнения.

А согласно полученным данным по диагностике, врач назначит адекватное индивидуальное лечение.

А наши дети? Как не у них заранее необходимо предвидеть болезнь. Молодой организм всегда легче профилактировать и закалять.

Запись на диагностику по тел.32-70-63, мед.центр "ЛИДО"

(быстро, безболезненно, почти приятно!).*

Лиц.В659059 ЕМЛАК

парате "Transcom".

Это совершенно естественная процедура, которая не нарушает природный механизм функционирования кишечника. Основа колоногидротерапии - многократное опорожнение толстого кишечника очищенной водой при определенном давлении и температуре. Промывание в нашем случае полностью исключает какое-либо заражение. Зато польза от процедуры - очевидная. Мягкое действие воды и легкого массажа во время колоногидро-

при лечении алкоголизма и наркомании. Возможно, после процедуры в лечебном центре "Целительница" уйдут и ваши проблемы тоже, а здоровье и красота - вернутся.*

Адрес: Н.Новгород, ул.Нартова, 6.
Тел.:64-12-98.
Проезд авт.№№ 62, 28, трамв.№№ 5, 19 до ост."Медицинская".

ХОРОШИЕ НОВОСТИ -ДЛЯ ВАС, ПЛОХИЕ - ДЛЯ КАРИЕСА!

Какие эмоции вызывает визит к стоматологу, рассказывать, наверное, не стоит. И главной причиной страха перед кабинетом зубного врача почти всегда является боль.

Но в государственной стоматологической поликлинике Советского района вы забудете о неприятных ощущениях. Профессионализм специалистов и современное оборудование, без сомнения обеспечат точную диагностику, эффективное обезболивание и качественное лечение на должном уровне. Убедитесь в этом сами!

1. Все виды стоматологической помощи, современное оборудование.

2. Диагностика жизнеспособности зуба, расположение верхушки корня.

3. Профгигиена, снятие зубных отложений ультразвуковым аппаратом.

4. Депофорез каналов зуба (лечение ранее некачественно запломбированных, узких, искривленных, недоступных каналов, кистогранулем...).

5. Физиотерапевтическое лечение (УФО, ультразвук, лазер, УВЧ, электрофорез).

6. Зубная имплантация.

7. Качество лечения гарантируется рентгеновским снимком, системами антиспид, антигепатит.

8. Прием без выходных.

Стоматологическая поликлиника Советского района.

Телефоны: 35-75-86, 35-68-03.

Приглашаем к сотрудничеству коллег-стоматологов.*

Лиц. 382465 выд.ЕМЛАК пр-ж адм.Ниж.обл.

СВЯЩЕННЫЙ ПРОДУКТ

"Ваша пища должна быть лекарством", - мудрец Гиппократ знал, что нужно людям. И пусть с тех пор прошли столетия, советы древних мы сегодня вспоминаем с благодарностью. Священным продуктом всегда называли сою в странах Востока. Но в России почему-то до сих пор живо предубеждение, что ее нам навязывают иностранцы. Только мы в данном случае говорим о **наших** производителях, работающих с **отечественным** сырьем, которым можно доверять. На днях мы побывали в нижегородской **фирме "Мавр"**, где вырабатывают чудесные продукты на основе соевого растительного белка. Сухое молоко, сыр, творог, йогурт, окара, печенье, несколько видов майонезов и десертных паст на любой вкус - и ни в одном из этих продуктов не присутствуют консерванты! Именно по этой причине почти все они хранятся не так долго, как, скажем, широко рекламируемые "йогурты с кусочками фруктов", срок реализации которых достигает аж 90 дней! О какой уж пользе тут говорить...

Сою испокон веков выращивали на Дальнем Востоке, теперь культивацию этой культуры успешно осваивают в Краснодарском крае. Действительно, удивительные целебные качества соевого растительного белка подтверждают и российские, и зарубежные специалисты-медики.

Почему, например, маленькому ребенку при диатезе на любое молоко животного происхождения врачи рекомендуют соевое? Диатез (начальная стадия аллергии) нынче не в диковинку, и если вовремя не "остановить", он может перейти в более серьезное заболевание. Часто у малыша появляется реакция на имеющуюся в молоке лактозу, вот тогда его непременно следует заменить на соевое. При полном отсутствии у матери своего молока с первых месяцев жизни ребенок должен получать соевый заменитель. Растительный белок, который содержится в сое, служит профилактикой диатезов и аллергий. Это профилактическое здоровое питание, но ни в коем случае не лекарство! С медицинской точки зрения, детям в одинаковой степени необходим и растительный белок, который укрепляет кости, и животный, развивающий умственную деятельность. Сформировавшемуся организму и особенно людям старше 40 лет врачи не напрасно советуют отдать предпочтение растительному белку, поскольку именно он выполняет профилактическую функцию кишечных заболеваний и атеросклерозов.

Белковое голодание организма - факт установленный... Но небольшое количество продуктов, содержащих сою, компенсирует недостаток белка у человека. Съел ребенок на завтрак живой соевый йогурт - и уже 50% суточной нормы белка его организм получил: вкусно и одновременно полезно! В сое много минеральных солей, магния, кальция... - в 4 раза больше, чем в молочном твороге! Содержащееся в ней железо легко усваивается организмом. **Соя играет роль адсорбента**, впитывая в себя, будто активированный уголь, различные продукты распада и даже соли тяжелых металлов. **Соя содержит много клетчатки**, вызывая усиленную перистальтику кишечника. **Сою рекомендуют сердечникам, диабетикам**, здоровым людям ценный продукт тоже не помешает. Отсутствие в сое холестерина исключает появление бляшек в сосудах, нормализует кровяное давление. **Соевый белок снижает содержание сахара в крови**, обогащая тем самым меню больного диабетом. **Соя - хорошее мочегонное средство.** Людям, которые заботятся о своем здоровье и разнообразят свой стол растительными соевыми продуктами, не знакомо ожирение. Посмотрите на японцев, китайцев - приверженцев растительного белка - все как на подбор здоровые и стройные. У сои много скрытых резервов...

А мы в свою очередь сообщаем, что нежный вкус соевых продуктов **фирмы "Мавр"** покорил нас с первой пробы. Отныне мы - поклонники сои и здорового образа жизни!*

Соевые продукты фирмы "Мавр", тел. 72-16-60. Н.Новгород, ул.Баранова, 17.

Сертифицировано.

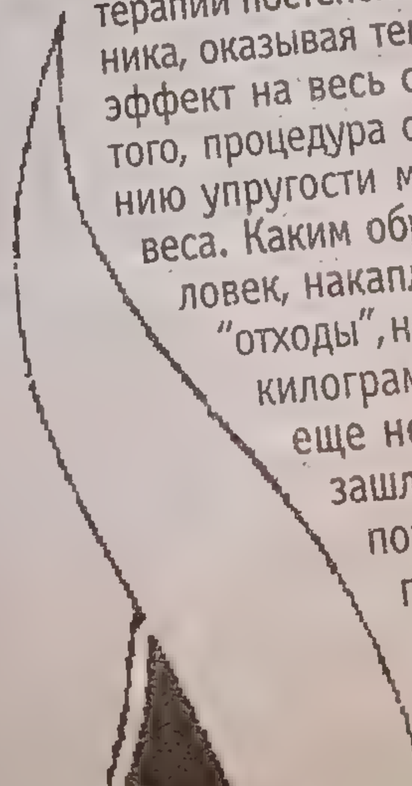
ВРАЧ ЗАЙЦЕВ С.Н.
Лечение алкоголизма, курения. Формирование стремления к трезвости у человека, отказывающегося от противоалкогольного лечения.
Запись по тел. (8312) 98-60-95.
Лиц. А 382741 от 28.12.98, выдана ЕМЛАК Нижегородской области.

ИЗБАВЬ СЕБЯ ОТ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ!

сертифицировано

С глубокой древности люди четко усвоили, что хорошее самочувствие напрямую зависит от состояния позвоночника и бесперебойной работы желудочно-кишечного тракта. Но при нынешней суетной жизни, когда человек неправильно питается и очень мало двигается, наше здоровье часто нуждается в коррекции и поддержке.

Обилие в рационе жирной пищи, дефицит клетчатки, наличие консервантов в основных продуктах питания, в "содружестве" с гиподинамией создают далеко не самые благоприятные условия для естественного самоочищения кишечника. А если учесть, что с годами в организме оседает огромное количество вредных веществ, то вопрос: "Как же поскорее от них



терапии постепенно повышает тонус кишечника, оказывая тем самым омолаживающий эффект на весь организм в целом. Кроме того, процедура способствует восстановлению упругости мышц живота и снижению веса. Каким образом? А вот смотрите: человек, накапливая в себе окаменевшие "отходы", носит годами от 2 до 6 лишних килограммов. Но избыточный вес - еще не вся проблема, поскольку зашлаковка организма приводит порой к его отравлению. Накопившиеся в кишечнике токсины поступают в систему кровообращения, загрязняя наши органы и мешая им нормально работать.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ КОРРЕКТОРЫ - ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Здоровье детей России ухудшается из года в год. По данным последних медико-статистических исследований, 90% выпускников школ имеют те или иные заболевания. Более половины из них составляют нарушения опорно-двигательной системы. Ведущей причиной учащения поражений органов движения у детей ученые называют экологическую агрессию и малоподвижный образ жизни. Распространенность нарушений опорно-двигательной системы у детей по стране достигает десятков миллионов, в связи с чем это массовое заболевание получило название "неинфекционной эпидемии у детей". В Нижегородской области, включая Нижний Новгород, более 400 тысяч детей нуждаются в ортопедическом лечении.

Медико-педагогическая проблемная лаборатория **"Здоровье детей и взрослых"** Нижегородского областного врачебно-физкультурного диспансера провела медосмотр более 200 тысяч детей в Нижнем Новгороде и области. Оказалось, 75% детей школьного возраста имеют отклонения со стороны органов движения, а наиболее частым нарушением являются заболевания позвоночника - 54% среди отклонений.

Для эффективной борьбы с данным массовым заболеванием - нарушениями осанки и искривлениями позвоночника, разработан, испытан и рекомендован Минздравом России, сертифицирован Госстандартом России новый класс ортопедических средств - ортопедические корректоры. Автором их является наш земляк, врач-ортопед, доктор медицинских наук, заведующий лабораторией "Здоровье детей и взрослых" НОВФД Ефимов А.П.

Ортопедические корректоры - достаточно новый класс медицинских изделий для России. Если за рубежом они успешно применяются в течение последних 30 лет, то на российском медицинском рынке они появились лишь в последние 3-5 лет.

Какие же достоинства имеют ортопедические корректоры доктора Ефимова?

В отличие от зарубежных аналогов, имеющихся на рынке, корректоры Ефимова комплексно решают несколько задач.

Они удерживают правильную анатомическую форму туловища, обеспечивают правильный рост тканей позвоночника и грудной клетки, нормальное развитие внутренних органов, оказывают корригирующее воздействие на деформированные участки туловища, разгружают ткани позвоночника, предотвращают усталость и боль в спине. Одновременно с этим они сохраняют привычную двигательную активность пациента и противодействуют ослаблению мышц, благодаря упругим шинам помогают мышцам восстанавливать исходное положение туловища после его движений. Конструкция корректоров сохраняет нормальное грудное и брюшное дыхание пациента, защищает сосуды и нервы от сдавливания. Корректоры изготавливаются из натуральных тканей и легко стираются в теплой воде.

Наибольшим спросом пользуются 3 вида корректоров: корректор осанки, корректор-полукорсет грудной и корректор-полукорсет поясничный.

Корректор осанки применяется для предупреждения и исправления различных видов нарушений осанки, врожденной и приобретенной сутулости, сколиотической и кифотической осанки, патологических установок лопаток. Он особенно показан при лечении 1-й степени кифоза, сколиоза, кифосколиоза и других деформаций туловища с начальными анатомическими изменениями скелета, а также при детском церебральном параличе, при остеохондрозе и спондилезе позвоночника у взрослых.

Корректор-полукорсет грудной применяется для лечения 1-2-й, 2-й, 2-3-й и 3-й степени кифоза, сколитиоза и кифосколиоза позвоночника в грудном и грудопоясничном отделах у детей и взрослых. Он показан при всех случаях анатомической деформации грудной клетки, при крыловидных установках лопаток, выраженных нарушениях осанки врожденного или приобретенного характера, при детском церебральном параличе, болезни Шойермана-Мау, болезни Бехтерева и т.п.

Корректор-полукорсет поясничный показан при 1-2-й, 2-й, 2-3-й и 3-й степенях сколиоза и гиперлордоза поясничного отдела позвоночника. Он особенно показан для лечения остеохондроза и спондилеза поясничного отдела у взрослых и пожилых пациентов, при поясничных радикулитах, люмбаго и люмбоишиалгиях, грыжах межпозвоночных дисков и спондилолистезах в поясничном отделе позвоночника. Он предотвращает механическую перегрузку поясничного отдела позвоночника при выполнении тяжелой физической работы, при длительной езде в транспорте. Он также предохраняет поясничный отдел от переохлаждений и простуд позвоночника и почек.*

Наш адрес: Нижний Новгород, ул.Маршала Воронова, 20а, медсанчасть 153 ОКБМ; комн.149, тел./факс 43-12-28.

Лиц. № 8659744 выд.ОКЛМ. Сертифицировано.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДРАВНИЦ «НИЖЕГОРОДКУРОРТА»

Экономическое благополучие любого промышленного предприятия находится в прямой зависимости от здоровья работающих. На промышленных предприятиях Нижегородской области более 225 тысяч человек работают во вредных и опасных для здоровья условиях труда. Статистические данные Нижегородского НИИ гигиены труда и профзаболеваний свидетельствуют о ежегодном росте числа профессиональных больных. Более чем у половины впервые выявленных профессиональных больных заболевание сопровождается преимущественно функциональными нарушениями заинтересованных органов и систем. Поэтому своевременно и правильно проводимые реабилитационные мероприятия могут привести к полному или частичному восстановлению их функций.

В рамках реализации вновь вышедшего Федерального закона "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний" Нижегородским НИИ гигиены труда и профпатологии совместно с АНО "Нижегородкурорт" разработана комплексная программа диагностики и медицинской реабилитации профессиональных больных, в которой значительное место отведено санаторно-курортному этапу реабилитации.

Здравницы АНО "Нижегородкурорт" имеют возможность использования уникальных природных факторов (лечебная грязь, торф и минеральная вода), обладающих противовоспалительным, антибактериальным и противоаллергическим действием, что позволяет проводить санаторно-курортный этап восстановительного лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, суставов и периферической нервной системы, кожных, гинекологических и бронхолегочных заболеваний.

В 2000 году организованы отделения реабилитации профессиональных больных и больных, получивших трудовые увечья, в санаториях: "Зеленый Город", им.ВЦСПС, "Городецкий".

Экологически чистый воздух курортных местностей, где расположены здравницы, минеральные ванны, грязевые аппликации, фито- и ароматерапия, рациональное сочетание лечебного питания, лечебной физкультуры, физио- и иглорефлексотерапии, сауны и бассейна способствуют улучшению общего состояния, повышению иммунитета, т.е. сопротивляемости организма многим заболеваниям, помогут справиться с недугом и обрести душевный покой.*

Т.В.КОНСТАНТИНОВА, зам.ген.директора по медицине АНО "Нижегородкурорт", тел.33-82-25.

Лиц.Б963424, рег.№ 12514 от 22.05.97. выд.ДТС.

НИЖМЕДПРОМ-2000

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ВОДЫ...

КОФЕ: ПЕЙ, НО ПОМНИ...

С чего начинается день для большинства людей во всем мире?

прежде всего, сгорание лишнего жира

рынке они появились лишь в последние 3-5 лет.

Какие же достоинства имеют ортопедические корректоры доктора Ефимова?

В отличие от зарубежных аналогов, имеющихся на рынке, корректоры Ефимова комплексно решают несколько задач.

Они удерживают правильную анатомическую форму туловища, обеспечивают правильный рост тканей позвоночника и грудной клетки, нормальное развитие внутренних органов, оказывают корригирующее воздействие на деформированные участки туловища, разгружают ткани позвоночника, предотвращая развитие остеохондроза, протрузий межпозвоночных дисков и спондилолистезах в поясничном отделе позвоночника. Он предотвращает механическую перегрузку поясничного отдела позвоночника при выполнении тяжелой физической работы, при длительной езде в транспорте. Он также предохраняет поясничный отдел от переохлаждений и простуд позвоночника и почек.*

Наш адрес: Нижний Новгород, ул.Маршала Воронова, 20а, медсанчасть 153 ОКБМ;
комн.149, тел./факс 43-12-28.
Лиц. № 8659744 выд.ОКИМ.
Сертифицировано.

Нижегородским НИИ гигиены труда и профпатологии совместно с АНО "Нижегородкурорт" разработана комплексная программа диагностики и медицинской реабилитации профессиональных больных, в которой значительное место отведено санаторно-курортному этапу реабилитации.

ния, повышению иммунитета, т.е. сопротивляемости организма многим заболеваниям, помогут справиться с недугом и обрести душевный покой.

Т.В.КОНСТАНТИНОВА,
зам.ген.директора по медицине АНО "Нижегородкурорт", тел.33-82-25.
Лиц.Б963424, рег.№ 12514 от 22.05.97, выд.ДТС.

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ВОДЫ... КАК БЕЗ БРИТЫ

Как известно, человек на 90% состоит из воды. А поскольку в нас с вами все без исключения должно быть прекрасно (по завещанию великого Антон Палыча), то уж вода, которую мы пьем, тем более. И если следовать логике, получается, что зависимость нашего самочувствия от чистоты питьевой воды - самая что ни на есть прямая и очевидная.

Однако оставаться на все 90% в "чистоте" российскому человеку удается далеко не всегда. Если, например, водопроводная система находится в относительном порядке, то поступающая в нее вода весьма часто не соответствует санитарным нормам. В большинстве же случаев вода с примесями железа, алюминия, меди и прочих "химэлементов" спокойно течет по руслу ржавых труб, оставляет после кипячения досадную накипь на стенках чайника, а на поверхности - тонкую маслянистую пленку, особенно заметную в чашке с чайной заваркой. Выход один: позаботиться о здоровье и приобрести качественный очиститель!

Более 50 млн. семей во всем мире нашли надежную защиту для своего здоровья, предпочтя остальным **фильтр для воды немецкой фирмы Брита.** По заключению авторитетных специалистов института Фрезениуса, прошедшая через фильтр водопроводная вода легко и быстро освобождается от примесей тяжелых металлов. Создатели **Бриты** со свойственной им точностью и щепетильностью изучили компетентное мнение ученых. И уже потом разработали совершенную установку со сменным картриджем, в котором содержатся гранулы ионообменных смол и активированного угля, обработанного серебром. Брита - единственная фирма, предлагающая потребителю возможность контроля качества очищенной фильтром воды!

А изящная емкость в форме красивого кувшина без особого труда впишется в интерьер любой кухни и послужит не только ее украшением, но и незаменимым помощником! Самый капризный эстет удивится столь разнообразному выбору кувшинов: плоский или пузатый, прозрачный или нет, красный или зеленый, а может, просто белый - их много!

И все же для многих главное - это содержание. Пропущенная через фильтр вода дает нам возможность насладиться настоящим ароматом прозрачного чая, ощутить неповторимый вкус хорошего молотого кофе. Овощи, сваренные в очищенной воде, сохраняют свой естественный цвет и витамины. Кстати, еще один факт, еще одно открытие: здоровая вода - здоровые волосы, постоянная свежесть кожи, и как следствие - чудесное настроение.

Кстати, отечественные картриджи "Аквафор" вполне подходят и **Брите:** их прекрасная особенность очищать воду от характерных загрязнителей, высокий ресурс (до 170 л) и доступная цена обрадуют всех, для кого чистая вода стала символом здорового образа жизни.

Фильтры "Брита" можно купить по адресам: ул. Грузинская, 24, магазин "Шанс"; ул. Страж Революции, 7/5, торговый дом "Гелиос"; ул. Литвинова, павильон № 5 (конечная остановка трамвая № 1); ул. Большая Покровская, торговая палатка напротив ресторана "Эрмитаж"; г.Дзержинск, проспект Циолковского, торговый дом "Союз".

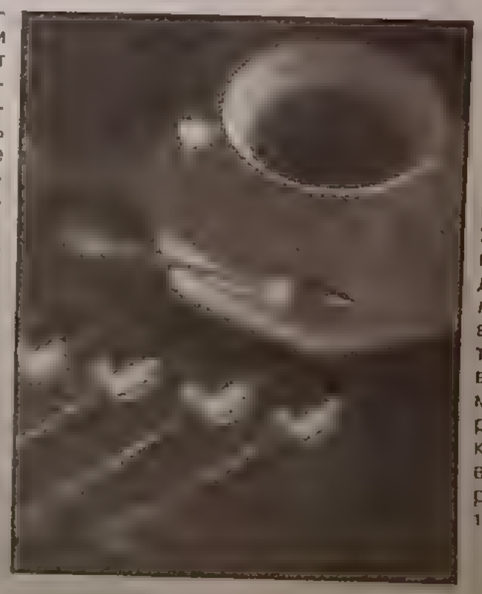
Телефон для справок 34-19-38.

КОФЕ: ПЕЙ, НО ПОМНИ...

С чего начинается день для большинства людей во всем мире?

Да нет, не с утренней гимнастики, а с чашечки кофе.

Кофе, что бы ни говорили знатоки, пьют ради кофеина. В статистической 150-граммовой чашке его содержится 110-150 миллиграммов. Чай тоже пьют ради кофеина, но в такой же чашке чая кофеина окажется раза в три, а то и в пять меньше, чем в чашке кофе. В чашке какао его будет совсем чуть-чуть, зато с банкой кока-колы или пепси вы примете миллиграммов 40. Кофеин приносит бодрость и свежесть. Стимулируя симпатическую нервную систему, он упорядочивает регулировку автоматических функций организма. Как стимулятор центральной нервной системы, кофеин снимает усталость, прочищает мозги и заставляет мысли бежать быстрее. На сосуды он действует по-разному, но всегда благотворно. Сердечные артерии расширяет, улучшая кровоснабжение сердца, а артерии головного мозга сужает, помогая бороться с мигренью. Вообще это одно из лучших лекарств против головной боли. Отдают кофеину должное не только интеллектуалы, но и люди чисто физического труда. Например, профессиональные атлеты. Исследования, проведенные в Канаде, показали: весьма скромное количество кофеина - три миллиграмма на килограмм веса тела - заставляет содержащийся в организме жир более интенсивно снабжать энергией работающие мускулы, и человек тогда дольше не чувствует усталости.



Тот же самый механизм - усиленное сжигание калорий - способствует избавлению от лишнего веса. Как доказали датские ученые, проводившие опыты с добровольцами, 100 миллиграммов кофеина, то есть чашка кофе или пара банок кока-колы, на четыре процента ускоряют обмен веществ и, прежде всего, сгорание лишнего жира.

Однако кофе может быть и вреден. Кофеин усиливает выработку инсулина, от чего в крови может упасть уровень сахара, а в результате - головные боли, приступ гипогликимии. С одной стороны, он помогает избавиться от жира, а с другой - способен повысить уровень холестерина, принося его с собственным жиром. Парадоксально, но больше всего в кофе холестерина, причем «плохого», опасного для кровеносных сосудов. Существует и «хороший», неопасный, который содержится в «ди-каф» - обескофеиненном кофе. На Западе именно его пьют миллионы людей. Связан ли кофе с раком груди? Да, но самым неожиданным образом. Среди тех, кто пил кофе, заболевших оказалось меньше, чем среди тех, кто его не пил. Точно такие же результаты получились после изучения взаимоотношений между кофе и раком толстой и прямой кишки. Другое дело - рак мочевого пузыря - исследователи почти уверены в пагубном влиянии кофе на мочевой пузырь.

А вот на что кофе точно действует - это на кальциевый обмен. Женщины, которые регулярно пьют кофе (да еще курят), теряют больше кальция, чем те, кто при тех же условиях кофе не пьет. Их кости становятся менее плотными и прочными. Те же, кто употребляет больше 800 миллиграммов кофеина в день, независимо от курения или физических нагрузок, рискует заполучить костную травму втрое скорее, чем те, кто ограничивается 200 миллиграммами. «Пейте каждый день по стакану молока», - советуют врачи всем любительницам кофе, вступившим в климактерический период. Стакан молока вернет вам половину кальция, который уносят ваши четыре чашки кофе.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№47, 23 ноября 2000 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ПРОСТО АНЕКДОТ

Медсестра готовит больного к операции.

- Доктор скоро зайдет к вам, - говорит она ему, - не могли бы вы ему улыбнуться вместо этого хмурого и тяжелого взгляда?

- Не могу, сестра, - отвечает больной, - я чувствую себя ужасно и страшно переживаю, ожидая этой операции.

- Вы переживаете?! Да доктор от одной мысли о ней чуть сознание от страха не теряет!

* * *

Больной - официантке:

- Почему мне вилку и нож не дали?

- У вас, больной, стол диетический, острое вам не положено.

* * *

Табличка в кабинете врача:
ЦВЕТЫ И КОНФЕТЫ НЕ ПЬЮ.

* * *

- Доктор, у меня звенит в ухе.
- А вы не отвечайте.

* * *

Приходит мужик к врачу:

- Доктор, помогите! Я совсем измучился. Каждую ночь один и тот же сон. Как будто ко мне врываются три девушки обаденные, топ-модели, совсем голые...

- Так это же неплохо!

- Подождите. Кидаются на меня, срывают с меня одежду, толкают в постель...

- Так что вам не нравится?

- Да подождите. Я беру одну вот так за талию и в окно ее выбрасываю. Потом другую. И третью тоже. Остаюсь один. Вы представляете! Я так больше не могу!

- Но вы же понимаете, я ваш сон изменить не в силах.

- Да это-то я понимаю. Ну, может быть, хоть руки загипсуете?

ЗА РУЛЬ В 93 ГОДА

Адвокат и страстный поклонник альпинизма доктор Франц Штрадаль из курортного местечка Бад-Ишль в Верхней Австрии - человек солидный и почтенный, но юношеского задора и здорового авантюризма ему не занимать. В свои 93 года он решил «тряхнуть стариной» и на днях сдал свой первый экзамен... в автошколе. До сих пор долгожитель ни разу не сидел за рулем автомобиля. Машину водила его супруга, но год назад она скончалась, и другого выхода, кроме как попробовать самому покрутить «баранку», у Штрадаля не осталось. Не сидеть же остаток дней на печке, ведь движение, в том числе автомобильное, - это жизнь, рассудил он и поступил в автошколу. Возрастных ограничений на вождение автомашины в Австрии не существует. Кандидат на получение прав должен лишь пройти медицинский тест и курсы Красного Креста по оказанию первой помощи, а затем по окончании автошколы сдать теоретический и практический экзамен. Здоровье у «престарелого новичка» оказалось отменным, да и голова, как выяснилось, ясности мысли отнюдь не утратила. Врачи никаких противопоказаний к вождению машины у него не обнаружили, а теорию он сдал беспристрастному компьютеру блестяще. Теперь на пути к заветной цели остался последний рубеж - практическое вождение. Однако Штрадаль считает это «пустой формальностью».

ИТАР-ТАСС.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

УЧУСЬ «ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ»

Уважаемая редакция газеты «Твое здоровье»!

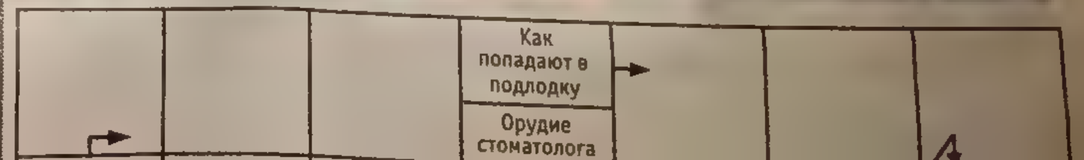
Хотели сказать огромное спасибо за вашу очень полезную газету. Я работаю почтальоном, постоянно покупаю ее у себя на почте. Когда впервые получили на продажу «Твое здоровье», я прочитала ее и с тех пор не пропускаю ни одного номера. Мы с дочерью Галей тоже хотим участвовать в вашем фотоконкурсе «Вырасту здоровым». Хотя сейчас наша Галя закончила 11-й класс, мы решили послать вам детское фото.

Г.БОГДАНОВА,
Московская обл., Коломенский р-он, с.Городец.

ЕШЬ! СТРЕЛЯТЬ БУДУ!

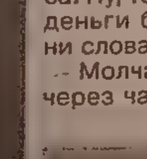
«Чего вы злитесь, сеньор? Всего-то сенная лихорадка», - примерно так отреагировала Мария Васкес, официантка из боливийской столицы Ла-Пас, на робкую просьбу клиента заменить тарелку супа, в которую она только что чихнула. Но клиент упорно требовал своего. Лучше бы он этого не делал: вспыльчивая сеньорита Васкес в результате действительно отправилась на кухню. Но не за новой порцией, а за ружьем. Взяв незадачливого посетителя на мушку, темпераментная официантка не снимала палец со спускового крючка до тех пор, пока бедолага не доел все до дна. Защитив свое право на чих, сеньорита Васкес пожелала перепуганному клиенту приятного аппетита и покорно отправилась в полицейский участок.

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА



ЕШЬ! СТРЕЛЯТЬ БУДУ!

«Чего вы злитесь, сеньор? Всего-то сенная лихорадка», - примерно так отреагировала Мария Васкес, официантка из боливийской столицы Ла-Пас, на робкую просьбу клиента заменить тарелку супа, в которую она только что чихнула. Но клиент упорно требовал своего. Лучше бы он этого не делал: вспыльчивая сеньорита Васкес в результате действительно отправилась на кухню. Но не за новой порцией, а за ружьем. Взяв незадачливого посетителя на мушку, темпераментная официантка не снимала палец со спускового крючка до тех пор, пока бедолага не доел все до дна. Защитив свое право на чих, сеньорита Васкес пожелала перепуганному клиенту приятного аппетита и покорно отправилась в полицейский участок.



ПОЧИТАЛКА

УРОКИ В ШКОЛЕ ДУРАКОВ

В понедельник в подъезде объявление: «Желающие приобрести слитки золота по цене рубль за килограмм, сдайте вечером тысячу на оформление купчей».

Вечером пришли все, деньги сдали, спрашиваем:

- Где золото?

Нам говорят:

- Кто ж его знает?

Мы говорим:

- Не знаете - ищите!

Они говорят:

- Некогда нам искать, нас самих ищут.

И ушли с деньгами.

Мы их час подождали, потом милицию вызвали. Милиция говорит:

- Вы в своем уме? Это же жулики!

И тут, как солнце из-за туч, прояснило сразу: «Жулики! Обманули, обокрали нас!».

На следующий день в подъезде объявление: «Всевидящая... мать-девственница Серна Львовна Трефовая за пятьсот рублей скажет, как за час заработать миллион».

Все ученые уже, сказали:

- Аферистка! Дураков ищет.

Но вечером пришли насчет миллиона. Выходит Серна всевидящая - один глаз подбит, другого нет, и видно, что она дней пять без продыха, без просыха и без закуса. Ну, то есть совсем она никакая, еле-еле деньги берет и кладет мимо лифчика. И ни слова никому.

Молча собрала все деньги и ушла. Мы через час милицию вызвали. Они:

- Вы что?! Это же известная аферистка!

И тут, как солнце из-за туч, прояснило сразу: «Аферистка! Вон оно что! Обокрали нас, обманули! Урок нам на всю жизнь!».

На следующий день в подъезде объявление: «Для тех, кого всю жизнь обманывали, сегодня в бане в двадцать два ноль-ноль состоится оргия. Будут проститутки. Билеты по сто рублей. Пенсионерам скидка».

Тут уж все стали кричать: «Афера! За кого они нас принимают?!». А Татьяна Павловна из тридцать седьмой к каждому подходила и говорила:

- Что хотите со мной делайте, а я не пойду. Вот что хотите.

В 22.00 думаю: неужели после всего кто-то из наших клюнет? Подхожу к бане - темно. Я где светлее, ближе к кассе - опять темно. Взял билет, прошел в предбанник - там темнее темного и тихо, никого нет.

Через полчаса свет вдруг вспыхнул, и оказалось все наоборот - в кассе никого нет, а здесь все наши.

И мы стали смеяться над собой горьким смехом - хороший урок нам, дуракам.

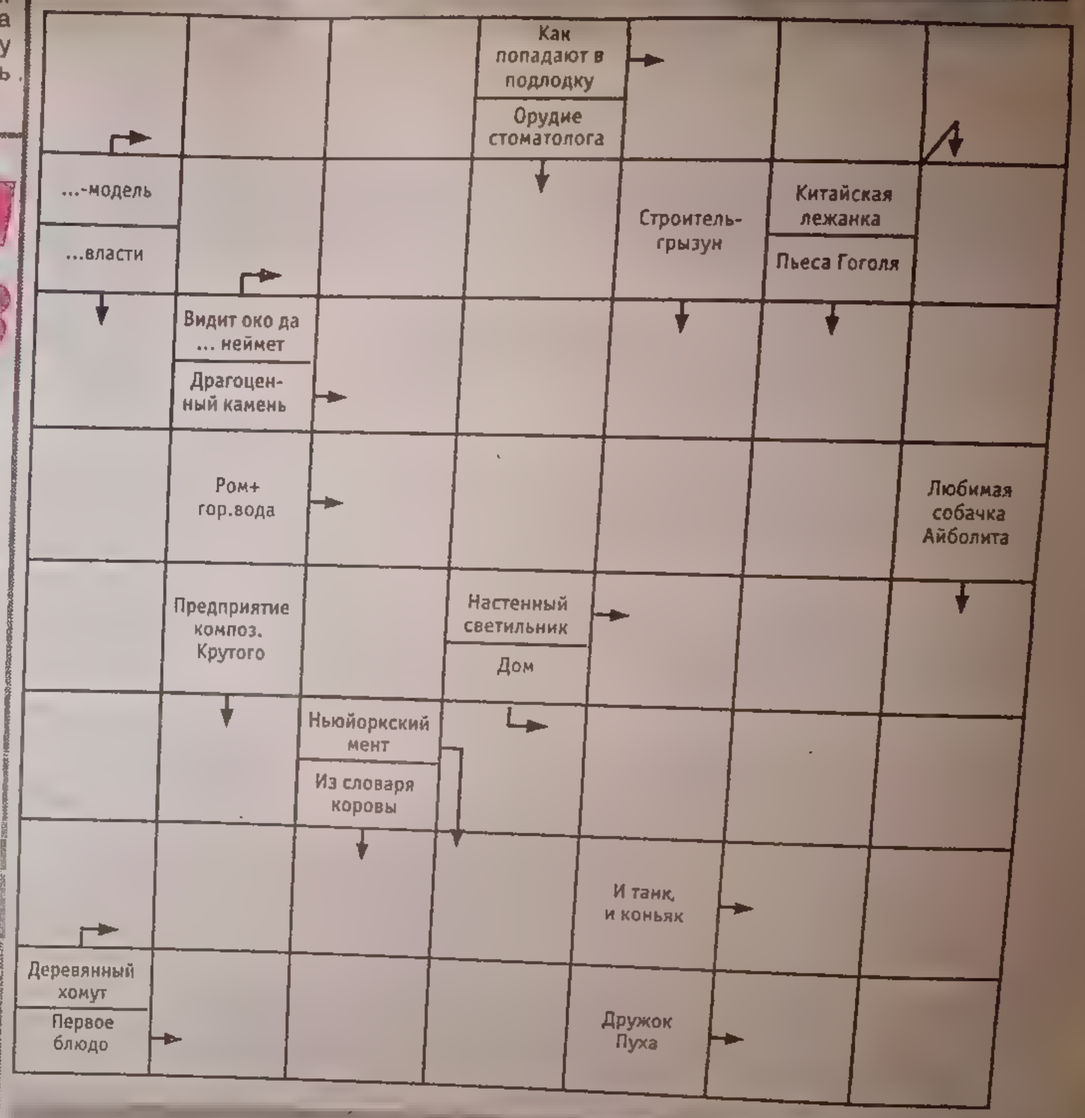
Пошли домой... Там объявление: «Возьму в долг пятьдесят рублей, через полчаса верну пять тысяч. Падлой буду. Абдула».

Интересно, вернет мне деньги Абдула или нет?

Анатолий ТРУШКИН.

©«Литературная газета».

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №46

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бизон. Фа. Купидон. Удила. Тис. Байка. Сан. Оса. Сац. Ку.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Кэт. Путана. Овидий. Диско. Фол. Оск. Какал. Ау!

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. Заботин
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №47 (156), 23 ноября 2000 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 16.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 21 ноября 2000 года в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 28493. Заказ № 11790
Цена в розницу договорная
Подписной индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Это тоже газета в газете! ПОНЕДЕЛЬНИК

№48(157)

Врач, заполняя историю болезни:

- Ну-с, милочка, сколько вам лет?

- Двадцать девять лет и несколько месяцев!

- Сколько, сколько месяцев?

- Сто девяносто шесть!

***

- В чем разница между начинающим и опытным врачом?

- Первый думает, что лечит ту болезнь, которая у вас есть, а второй думает, что у вас есть та болезнь, которую он лечит

А МЫ УМЕЕМ ВЫРАЩИВАТЬ СОЮ

Л.В.Тихомолова из Лукояновского района просила ответить, почему у нее не вызрела соя. Отвечаем: потому что не каждый ее сорт вызревает в нашей местности

Мы с мужем тоже перепробовали несколько сортов, прежде чем добились результатов. Были у нас два сорта сои из Краснодара, два - из Сибири. Но мы остановились на двух других

Первая соя - черная, из Белгородской области, вторая - белая, из Томска, мы их получили от знакомых садоводов. Оба сорта крупные и вызревают в нашей области неплохо. Остальные сорта нас разочаровали.

Мы делились посадочным материалом со многими знакомыми, у всех такое же хорошее мнение о наших двух сортах, а остальные - тоже забракованы.

Сажали мы сою в землю и семенами (сухими или замоченными), и делали рассаду. Даже пробовали выращивать в худых ведрах. Тоже растет неплохо. И впредь будем сою выращивать

Н.И.ЧЕРВИНСКАЯ,
Н.Новгород.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ГЕОФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРАМ ДНИ ДЕКАБРЯ

2, суббота - с 13 до 15
6, среда - с 21 до 23
9, суббота - с 14 до 16
11, понедельник - с 22 до 24
17, воскресенье - с 12 до 14
25, понедельник - с 3 до 10
30, суббота - с 11 до 13

«ГВОЗДЬ» РЕЦЕПТА - КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Это старинное сибирское средство буквально творит чудеса: от него исчезает остеохондроз и рассасываются шишки на ногах

Гвоздь рецепта - кедровые орешки. Их нужно взять 300 г поместить в 2-литровую банку засыпать 300 г сахара и залить 0,5 л хорошей водки. Перемешать. Банку закрыть и поставить в теплое, темное место на 1 месяц. Раз в неделю банку надо открывать и перемешивать содержимое. Через месяц массу процедить через 2 слоя марли. Жмых не выбрасывать, а тут же сделать по описанному выше «сценарию» новую закладку.

Водочно-кедровый «сироп» надо пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Должно хватить на месяц. Это - первый курс лечения. К тому времени уже сварено лекарство на второй курс. Его пьют так же, пока все не израсходуется.

В.А.СИМБИРЕВА,
г.Балаково
Саратовской обл.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА

Где в Н.Новгороде можно достать детскую вакцину от гриппа? Моему сыну 4 года.

Е.НОРЕНКОВА,
с.Кудеярово Лукояновского района Нижегородской области.

В отделе охраны материнства и детства Нижегородского областного департамента здравоохранения нам сообщили, что в детских садах и школах вакцинация от гриппа будет проводиться организованно. Если же ребенок не посещает детское учреждение, но родители хотят сделать противогриппозную прививку, нужно обратиться в лечебное учреждение по месту жительства. В данном случае - в центральную районную больницу. Вакцинация отечественными препаратами - бесплатная, за импортные придется заплатить.

ЛОЖЕЧКА МЕДА

Читал в вашей газете письмо читательницы, в котором она спрашивает, как лечиться от метеоризма.

Я избавляюсь от него, принимая чайную ложку меда После него весь день нормально себя чувствую. И второе: уменьшите употребление овощей и фруктов, увеличьте потребление крупяных блюд и мучных изделий.

А.А.ГРАЧЕВ,
г.Семенов
Нижегородской обл.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ

Н.И.ЧЕРВИНСКАЯ,
Н.Новгород.

«ГВОЗДЬ» РЕЦЕПТА - КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

Это старинное сибирское средство буквально творит чудеса: от него исчезает остеохондроз и рассасываются шишки на ногах.

«Гвоздь» рецепта - кедровые орешки. Их нужно взять 300 г поместить в 2-литровую банку, засыпать 300 г сахара и залить 0,5 л хорошей водки. Перемешать, банку закрыть и поставить в теплое, темное место на 1 месяц. Раз в неделю банку надо открывать и перемешивать содержимое. Через месяц массу процедить через 2 слоя марли, жмых не выбрасывать, а тут же сделать по описанному выше «сценарию» новую закладку.

Водочно-кедровый «сироп» надо пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Должно хватить на месяц. Это - первый курс лечения. К тому времени уже созрело лекарство на второй курс. Его пьют так же, пока все не израсходуется.

В.А.СИМБИРЕВА,
г.Балаково
Саратовской обл.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА

Где в Н.Новгороде можно достать детскую вакцину от гриппа? Моему сыну 4 года.

Е.НОРЕНКОВА,
с.Кудеярово Лукояновского района
Нижегородской области.

В отделе охраны материнства и детства Нижегородского областного департамента здравоохранения нам сообщили, что в детских садах и школах вакцинация от гриппа будет проводиться организованно. Если же ребенок не посещает детское учреждение, но родители хотят сделать противогриппозную прививку, нужно обратиться в лечебное учреждение по месту жительства. В данном случае - в центральную районную больницу. Вакцинация отечественными препаратами - бесплатная, за импортные придется заплатить.

ЛОЖЕЧКА МЕДА

Читал в вашей газете письмо читательницы, в котором она спрашивает, как лечиться от метеоризма.

Я избавляюсь от него, принимая чайную ложку меда. После него весь день нормально себя чувствую. И вторая: уменьшите употребление овощей и фруктов, увеличьте потребление крупяных блюд и мучных изделий.

А.А.ГРАЧЕВ,
г.Семенов
Нижегородской обл.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Надо взять 2 столовые ложки морской соли (растереть ее в муку мелко) и 1 ст. ложку меду (если густой, растопить на водяном пару). Это одна порция. Все тщательно надо перемешать до тех пор, пока не будет однородная смесь. Потом натопить русскую баню, намыться и насухо протереть весь позвоночник - от головы, грудь и суставы. В таком виде следует сидеть в бане 20 минут, а когда все впитается, обмыться теплой водой и сразу лечь в постель.

Такую процедуру я повторяла через день в течение недели. Весь остеохондроз улетучился, его как не бывало. Лечиться лучше в летнее время, чтобы не настудиться.

З.ЛЕБЕДЕВА,
Борский район
Нижегородской обл.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ ОЛЕНЬИ РОЖКИ

В вашей газете № 42 от 19.10.2000 читательница из г.Ардатова спрашивала, как лечить болезнь витилиго.

Травник Захаров советует лечить витилиго, используя панты оленя. Порошок рогов оленя сварить с уксусом и смазывать обесвеченную кожу при витилиго и одновременно принимать настой зверобоя - 1 ст. ложка на 100 мл кипятка.

Сейчас порошок из пантов оленя можно купить в аптеках.

М.ХРАМОВА,
Нижний
Новгород.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

ПЕРЕПИСКА

ПРОШУ ПОМОЩИ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЫНОЧКА?

У меня к вам огромная просьба опубликовать мое письмо, может быть, люди помогут выздоровлению моего сыночка.

Сейчас ему 1 годик, с самого рождения он страдает гнойно-септическими заболеваниями: это омфалит, отит, парапроктит, пневмония, гепатит «В». И эти все болезни на фоне основного заболевания - нейтропении Костмана. Если есть люди, которые сталкивались с такой болезнью или сами ею болеют, просьба откликнуться. Это заболевание крови, когда полностью отсутствуют нейтрофилы и у организма нет сопротивляемости к любого рода инфекциям.

Медицина предложила нам очень дорогостоящий препарат или пересадку костного мозга, но своего донора у нас нет, а на этот препарат организм не отвечает.

Может быть, есть какие-нибудь народные средства? Я слышала о настойке болиголова, лечении по методу Тищенко. Может, кто-нибудь посоветует, можно ли его попробовать в данном случае и какие дозы и курсы лечения требуются? Может быть, найдутся добрые и отзывчивые люди, которые отзовутся на мою беду и точнее расскажут об этой настойке, о ее дозировке и курсах лечения для такого маленького ребенка. Может, помогут приобрести либо семена, либо саму настойку.

Желаю вам всем здоровья и удачи.

Мой адрес: 182100, Псков-

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, НАДО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Я хочу поделиться с вами опытом вкусного и полезного питания. Все знают, что каши полезны. Но правильно ли готовят, скажем, ту же гречневую кашу?

Мы **гречневую кашу** очень любим, потому что она содержит йод, железо; не содержит глютен (это растительный белок, не полезный кишечнику) и пуриновые основания, как бобовые (они приводят к подагре). Наше приготовление сохраняет в каше полезные вещества.

Крупу перебираем, моем холодной, отстоянной от хлора водой через сито из нержавеющей стали, замачиваем на час в кипяченой воде. Доводим до кипения воду в эмалированной посуде и сразу опускаем в кипяток несколько сухофруктов, целые луковицы в нижней шелухе. Потом КЛАДЕМ крупу, медленно перемешиваем и высыпаем ложку лекарственной травы, семена тмина или укропа. Важно, чтобы после добавления в воду крупы, травы, семян каша не кипела, а на поверхности были видны небольшие пузырьки. Накрываем крышкой, выключаем плиту и прикрываем посуду полотенцем, шерстяной подушечкой. За полчаса крупа хорошо разопревает и впитывает ароматные запахи приправы. Перед едой луковицы очистите от шелухи.

Врачи советуют за 30 минут до еды выпить стакан кипяченой воды, **настоя лекарственной травы, цветов или плодов деревьев** и кустарников, особенно с содержанием витамина B_6, который вместе с кальцием обеспечивает усвоение белков.

Дома можно приготовить мягкую воду, похожую на талую снеговую, с содержанием соли кальция до 10-20 мг/л. Наливаем холодную воду и отстаиваем сутки в открытой посуде от хлора. Медленно переливаем в эмалированную посуду, оставляем на дне и выливаем мимо немного воды, с возможным осадком растворенных в воде химических веществ. Доводим воду до кипения при приоткрытой крышке, для выхода при нагревании оставшегося хлора. После закипания воды крышку закрываем плотно и кипятим 25 минут. За это время соли кальция и магния становятся водонерастворимыми и оседают на дно посуды.

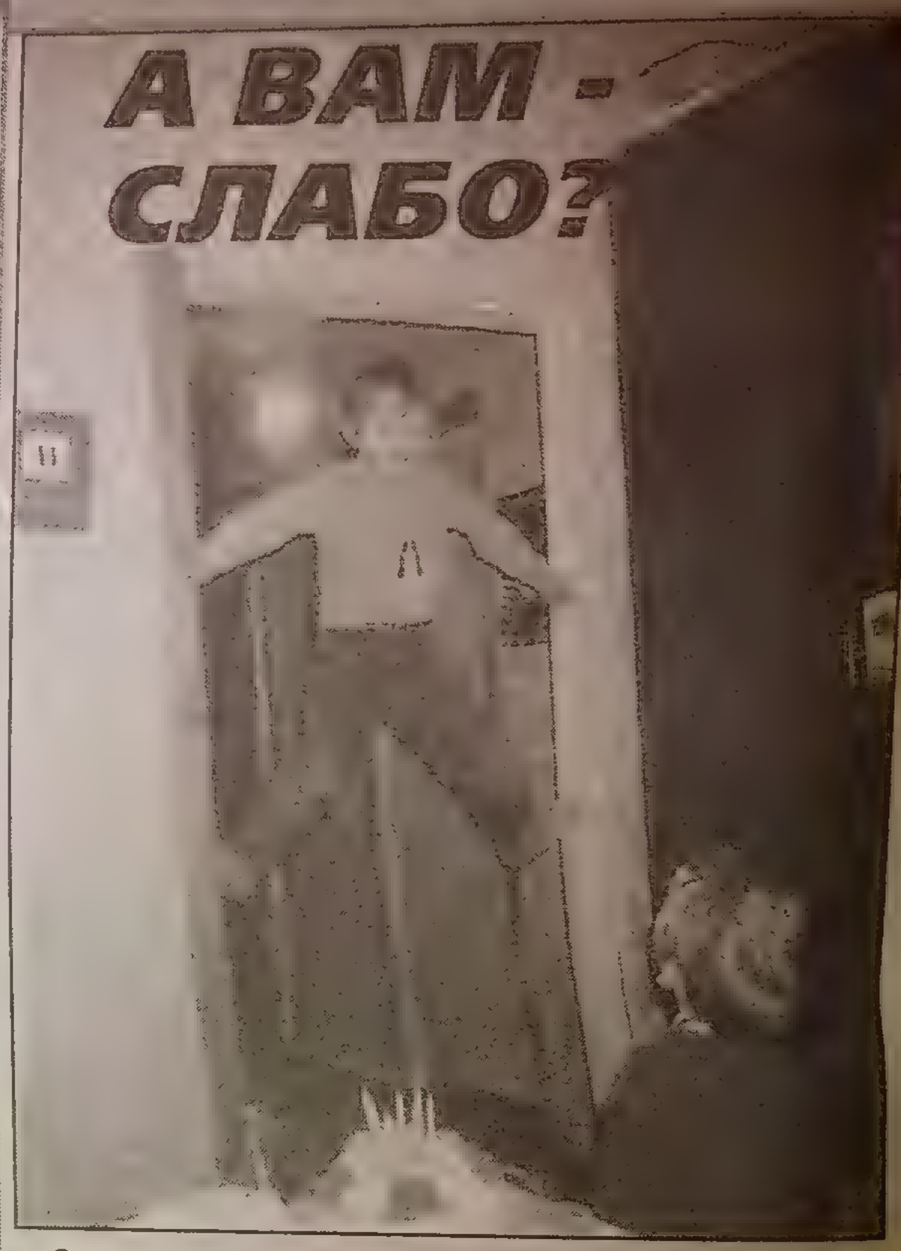
При приоткрытой крышке, для насыщения кислородом, горячая вода остывает 8 часов. Переливаем воду через марлю и белый осадок на дне отливаем.

Вечером можно приготовить **овощной салат** из свежих овощей, заправленный растительным маслом, **каши** с орехами, **творог** с ягодами, **рыбу** с овощами, **мясо** с овощами, **яйца** всмятку, **орехи**; обед - 1-2 стакана жидкости, вареные овощи или каша с орехами; ужин - 1-2 стакана жидкости, салат с орехами или яйцо всмятку с овощами, желательно до 19 часов. Ложиться спать до 21 часа.

В течение дня можно полакомиться запаренными сухофруктами и по возможности свежими фруктами, ягодами, сотовым медом, в количестве не больше 5% от общей дневной еды. В пожилом возрасте **побольше пейте воды**. Одному человеку в день для питья и еды надо до 2 литров воды. Хорошо, если у вас вода мягкая. Если на стенке чайника образуется накипь, то это жесткая вода.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

А ВАМ - СЛАБО?



Здравствуйте, уважаемая редакция!

Посылаем Вам фотографию нашего внука Кутузова Миши. Он очень шустрый, подвижный мальчик. Свою ловкость он демонстрировал нам в свой день рождения. 12 мая 2000 года ему исполнилось 7 лет. В 6 лет начал заниматься каратэ. А дома он превратил дверной косяк в «шведскую стенку» - смотрите сами!

ФАДЕЕВЫ, Н.Новгород.

ВОПРОС - ОТВЕТ

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ -

тует, можно ли его попробовать в данном случае и какие дозы и курсы лечения требуются? Может быть, найдутся добрые и отзывчивые люди, которые откликнуться на мою беду и точнее расскажут об этой настойке, о ее дозировке и курсах лечения для такого маленького ребенка. *Может, помогут приобрести либо семена, либо саму настойку.*

Желаю вам всем здоровья и удачи.

Мой адрес: 182100, Псковская область, г.Великие Луки, ул.Вокзальная, д.30, кв.69, КОРЧАГИНОЙ Анне Владимировне.

ТРЕЩИНКИ НА ПАЛЬЦАХ

У меня на пальцах правой руки: большом, указательном и среднем - около ногтей, в уголках, появляются трещинки, проходят и тут же появляются снова. Они очень болезненные. Может, кто подскажет, как их вылечить? Буду очень благодарна. Жду ваших советов.

Г.КОС, г.Шахунья.

ШУМИТ В УХЕ

С июня этого года у меня стало шуметь и гудеть в левом ухе. Врач говорит, что это шумит в голове, а отдает в ухо. Мне 63 года. Полгода я лечусь, улучшения пока нет. Может быть, кто-нибудь из читателей даст совет, как избавиться от этого шума?

А.КРИСЛАМОВ, Арзамасский район Нижегородской области.

крышкой, выключаем плиту и прикрываем посуду полотенцем, шерстяной подушечкой. За полчаса крупа хорошо разопревает и впитывает ароматные запахи приправы. Перед едой луковицы очистите от шелухи.

Врачи советуют за 30 минут *до еды выпить стакан кипяченой воды, настоя лекарственной травы, цветов или плодов деревьев и кустарников, особенно с содержанием витамина B_6, который вместе с кальцием оберегает от спазмов сосудов, судорог, мышечного и нервного напряжения.* В пожилом возрасте врачи не советуют употреблять настои кровоостанавливающей травы (это крапива, тысячелистник, подорожник), которые могут привести к образованию сгустков крови, тромбов в сосудах. Кровоостановление обеспечивают дубильные вещества и витамин К, которого много в картофеле.

В день можно выпить **настой одной чайной ложки листового зеленого чая**, он содержит вещества для сохранения зубов. Потрите сырую тыкву (она содержит природный фтор для лечения зубов, а при варке он теряется), сырую морковь, репу, капусту, перемешайте с луком, лимоном или кислой ягодой. После этого салата вы едите уже приготовленную кашу. Зимой салат и кашу полейте соком кислой ягоды. Такая еда в пожилом возрасте будет полезным и вкусным лекарством. Кашу и салат можно есть отдельно.

Утром выпейте **стакан кипяченой воды** комнатной температуры, в постели полежите полчаса, это хорошее слабительное поможет вам. Завтрак - 1-2 стакана жидкости, салат или овощной суп, или каша, можно добавить немного сливочного масла.

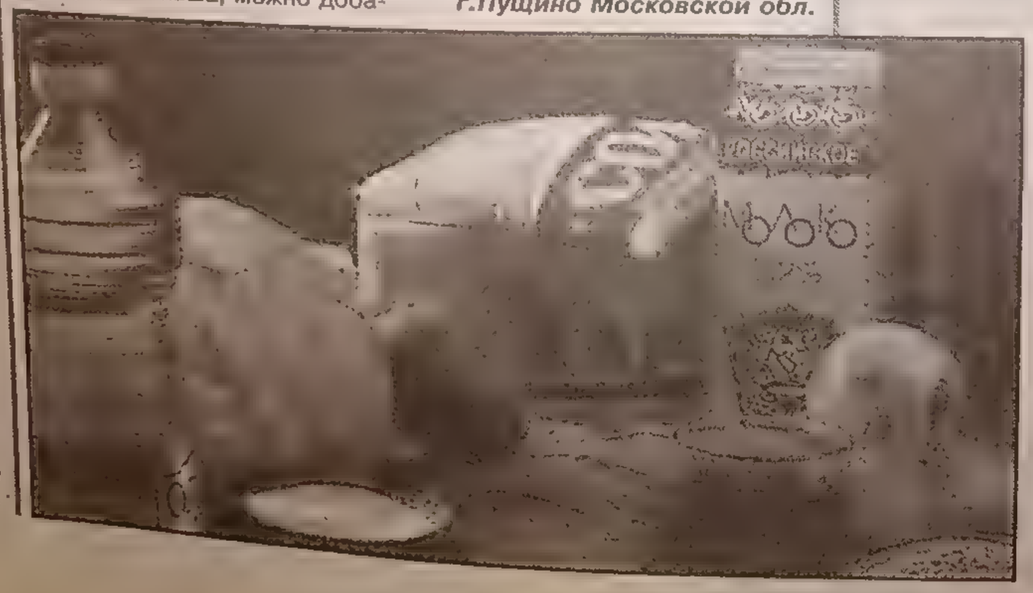
Доводим воду до кипения, приоткрытой крышке, для выхода при нагревании оставшегося хлора. После закипания воды крышку закрываем плотно и кипятим 25 минут. За это время соли кальция и магния становятся водонерастворимыми и оседают на дно посуды.

При приоткрытой крышке, для насыщения кислородом, горячая вода остывает 8 часов. Переливаем воду через марлю и белый осадок на дне сливаем мимо. Для чего это все нужно? Вы поймете, если узнаете, что соли кальция из жесткой воды от 40 до 500 мг/л откладываются на стенки сосудов и они становятся твердыми, нарушается обмен липопротеинов или жиров и белков, образуются атеросклеротические отложения на стенках крупных сосудов.

Яйца мы советуем есть **всмятку**, с полужидким белком и с жидким желтком, для сохранения зародыша и витамина Д. Яйцо опускаем в кипяток на короткое время. Одно яйцо в день или через день, четыре штуки в неделю, мы едим отдельно от каши и крахмалистых овощей, вместе с сочными овощами, это огурцы, лук, огородная зелень. Можно к яйцу добавить дольку лимона, кислые ягоды для быстрого переваривания белка.

Для получения организмом йода мы едим по совету врача **лук порей, дыни, темные ягоды**, по возможности **хурму, фейхоа**. Попробуйте такое питание в пожилом возрасте, со своими добавками. Уже через полгода почувствуете, что болезни вас покидают.

С уважением Л.П.ПОЛУШИНА, г.Пущино Московской обл.



ной косяк в «шведскую стенку» - смотрите зани...

ФАДЕЕВЫ, Н.Новгород.

ВОПРОС - ОТВЕТ

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТКИ - МАЛЕНЬКИЕ БЕДКИ

- У моего сына (4 года) частые заболевания горла. Ставят диагноз: хронический тонзиллит. Я слышала, что очень хорошо помогает бальзам Караваева. Так ли это?

Е.НОРЕНКОВА, Нижегородская область, Лукояновский район.

- Мы проконсультировались по этому поводу **с доктором медицинских наук, отоларингологом Владимиром Ивановичем КОЧЕНОВЫМ**. Он сказал, что в принципе лечить горло бальзамом Караваева можно, но для этого миндалины надо смазывать, что, правда, рискованно, т.к. можно травмировать горло, тем более если речь идет о маленьком ребенке. Поэтому лучше применять полоскание травами.

- Моей дочке 2,5 года. Недавно я сама делала ей уколы, а потом мы пошли в больницу и там мне сказали, что уколы надо делать в верхний наружный квадрат ягодицы. Если делать ниже, то можно повредить нервы и сделать ребенка инвалидом. А я как раз делала в нижний квадрат, не зная, что это так опасно.

Если я все-таки повредила нервы, то как это можно заметить, сразу ли это проявляется или через некоторое время? Ребенок прыгает, бегает, веселый, жизнерадостный, но я очень переживаю и плачу. Напишите, пожалуйста, я буду очень ждать.

О.П., Нижегородская область, Городецкий район.

- Ваши опасения совершенно беспочвенны. Если бы вы повредили нерв (а действительно, седалищный нерв можно задеть иглой, делая укол в нижний квадрат ягодицы), ребенку было бы сразу очень больно, заболела бы нога и он уже точно не смог бы прыгать и бегать. Поэтому успокойтесь, пожалуйста, на этот счет. Подумайте лучше о своих нервах: похоже, у вас повышенная тревожность, иначе бы вы не плакали, когда ребенок прекрасно себя чувствует.

ЧИСТИМ, ЧИСТИМ!

У меня по всему лицу белые шишечки. Подруга мне говорит, что это маленькие жировики. Выдавить их нельзя. Очень прошу вас, напишите, можно ли от них избавиться и как.

С уважением Даша, Нижегородская область.

- Даша, белые шишечки - жировички, о которых вы пишете, удаляются специалистами в косметическом кабинете. Ни в коем случае не пытайтесь их выдавить самостоятельно, сделаете только хуже. Адреса косметических лечебниц (а лучше выбирать именно медицинское учреждение, а не салон при парикмахерской) можно найти в любом рекламном издании.

Несколько адресов даем:

предприятие «Косметология» - Н.Новгород, пр.Ленина, 7,

«Врачебная косметология» - Н.Новгород, ул.Горького, 186;

«Лидия» - Н.Новгород, ул.Пискунова, 19;

Отделение косметологии центральной бассейновой больницы - Н.Новгород, Н.-Волжская набережная, 2.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ЛЫСЫЕ ДЕТИ

Недуг с каждым годом молодеет: все больше страдают облысением дети

Что могло бы предохранить их от дальнейшего прогрессирования болезни? Как помочь маленьким пациентам с большой бедой?

С такими вопросами обратились мы к кандидату медицинских наук, дерматологу Любови Павловне МАЗИТОВОЙ.

К сожалению, до сих пор в мире нет единого научного подхода к определению состояния волос, как нет и гарантированного на сто процентов лечения облысения у детей. Рост, формирование и патологические изменения волосяного покрова зависят от многих причин. Активное выпадение волос может начаться в любом возрасте, но чаще всего - в три года и в период полового созревания.

Нередко его провоцируют **нервные стрессы, длительное психоэмоциональное напряжение или инфекции** с высокой температурой и вторичным воспалением мозговых оболочек (вторичные энцефалиты), реже - **травмы и ушибы головы, пищевые, медикаментозные и бытовые интоксикации.**

Причинами выпадения волос могут быть и нехватка в организме витаминов, животных белков или генетически обусловленные нарушения, при которых наряду с облысением отмечаются и нарушения функций других органов и систем, расстройства зрения и кишечника, патологические симптомы на коже, снижение интеллекта и прочее, и прочее.

Однако все эти факторы не столь страшны, если для них нет благодатной почвы. А ею может стать тяжелое течение беременности и родов, функциональные нарушения в гипоталамусе. Часто дети, которым грозит сверхраннее, скажем так, облысение, параллельно наблюдаются у невропатолога.

В распространении у детей (и у взрослых) такого недуга немаловажное значение имеет и состояние окружающей среды. Загрязнение воздуха, почвы и воды, резкие колебания атмосферного давления, плохое питание и неправильный обмен веществ снижают компенсаторные свойства организма и ухудшают структуру волос.

Медицина не может объяснить один странный факт: в одной семье, имеющей порой до четырех детей, проживающих, разумеется, в одних и тех же условиях, лысеет только один ребенок, у остальных - великолепная шевелюра. Можно ли говорить о наследственном характере недуга?

Конечно, и экономические, и психологические проблемы, сотрясающие общество в последние годы, отрицательно отражаются не только на взрослых. Дети разной психической «настроенности» поразному реагируют на события. Остро переживаемые нищета семьи, скудное питание, отсутствие условий для нормального отдыха ложатся тяжелым грузом на несформировавшуюся психику ребенка и могут стать причиной ускоренного выпадения волос. Пытаться самостоятельно остановить этот процесс рискованно. Лучше обратиться к врачу-дерматологу за помощью.

Первоначальное «очаговое» облысение у детей - чаще всего хроническое, рецидивирующее заболевание. На первых порах волосяной покров на этом участке можно восстановить, если вовремя провести наружное лечение и витаминотерапию. Но родители должны знать, что очаг может вновь появиться уже в большем объеме. Облысение - это не только изменения волосистой части головы Заболевание объясняется функциональными нарушениями ряда органов и систем, прежде всего - нервной, сосудистой, эндокринной. Свидетельствуют об этом - наряду с выпадением волос на голове - отсутствие пушковых волос на туловище, а также обнаруживаемые при внимательном осмотре дистрофические изменения ногтевых пластинок.

Вот мы и подошли к вечному вопросу: что делать?

Обнаружив очаг облысения не приходите в отчаяние. Бросающееся в глаза беспокойство родителей, отрицательно влияя на ребенка, лишь усугубит ситуацию. Правильнее будет настроить себя и ребенка на положительный исход. Нужно незамедлительно обратиться к врачу, пройти детальное обследование и начать правильное лечение.

Едва ли не самое важное в сложившейся ситуации - нормальные взаимоотношения ребенка с родителями и сверстниками. **У детей в спокойном психоэмоциональном состоянии процесс облысения замедляется, а излечение наступает гораздо быстрее.** Они нуждаются в щадящем режиме как в школе, так и дома. **Не следует мыть волосы чаще двух раз в неделю (ежедневное мытье только вредит им).**

В любом случае надо помнить, что облысение (гнездное и тотальное) - это хроническое заболевание и нуждается в длительном диспансерном наблюдении и лечебной профилактике.

Астхик ЕТИМЯН.
©«Помоги себе сам».

НА ПОЛЬЗУ ТЕЛУ

ТОЧКИ-ЗАЩИТНИКИ

В этом году осень нас долго баловала хорошей погодой, а отсюда - хорошее настроение Но как ни крути, зима придет, многим простуды не избежать Заключение на больничном листе от участкового терапевта - «ОРЗ». Печально знаменитая группа острых респираторных заболеваний вирусного генеза, в простонародии именуемая «опять сопли».

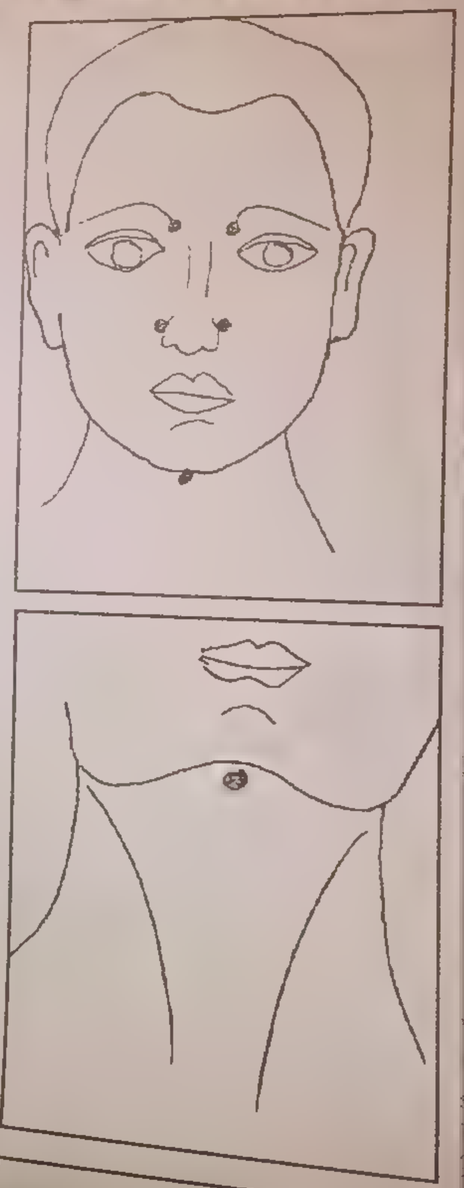
Так вот, чтобы избежать этой проблемы, надо не только держать ноги в тепле, но и чуть-чуть постараться. И будет результат налицо.

Вернее, на нашем лице есть точки, помогающие не попадать на слякотные неприятности. При легком массировании этих точек пальцем (можно на точку нанести какой-либо бальзам типа «КИМ», «Звездочка») возникает активизация защитных сил организма, наших верных помощников в борьбе с респираторными инфекциями.

Перечень точек для воздействия указан на рисунках.

Будьте здоровы.

И.НЕЧАЕВА, кандидат медицинских наук, Н. Новгород.



ВОПРОС-ОТВЕТ

Правда ли, что, если удалось избежать кариеса в детстве, в зрелом возрасте он уже практически неопасен?

Н. ТИМОФЕЕВА, г.Казань.

В известном смысле вы правы: в возрасте 30 - 40 лет содержание фтора в зубах выше, чем в детстве и подростковом возрасте, а значит, у зрелого человека выше степень сопротивляемости кариесу. Однако, если не следить за зубами, вероятность его появления высока всегда

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

КАК И ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

При пищевых ласти желчных про

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

тяжелое течение беременности и родов, функциональные нарушения

Первоначальное «очаговое» облысение у детей - чаще всего хроническое, рецидивирующее заболевание. На первых порах волосяной покров на этом участке можно восстановить, если вовремя провести наружное лечение и витаминотерапию. Но родители должны

В любом случае надо помнить, что облысение (гнездное и тотальное) - это хроническое заболевание и нуждается в длительном диспансерном наблюдении и лечебной профилактике.

Астхик ЕТИМЯН.

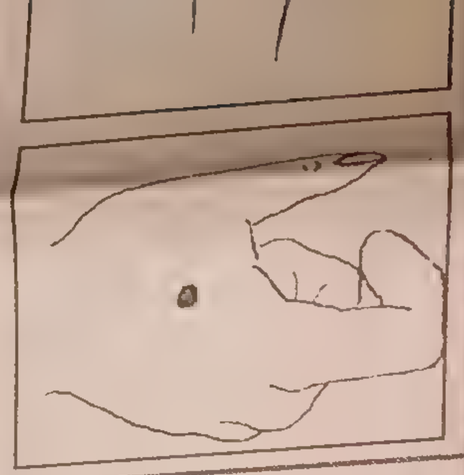
©«Помоги себе сам».

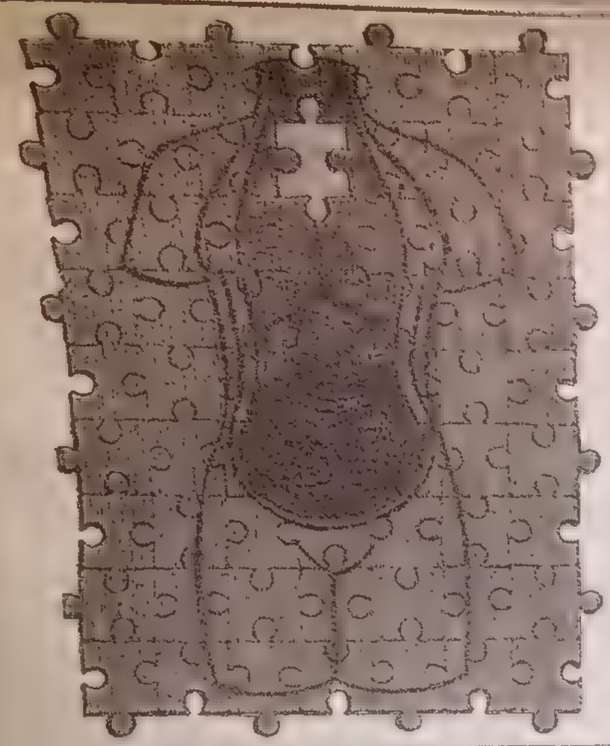
ОТВЕТ

Правда ли, что, если удалось избежать кариеса в детстве, в зрелом возрасте он уже практически неопасен?

Н. ТИМОФЕЕВА, г.Казань.

В известном смысле вы правы: в возрасте 30 - 40 лет содержание фтора в зубах выше, чем в детстве и подростковом возрасте, а значит, у зрелого человека выше степень сопротивляемости кариесу. Однако, если не следить за зубами, вероятность его появления высока всегда.





ПРОВЕРЬ СЕБЯ

КАК И ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

При пищевых отравлениях, как правило, боли бывают острыми, локализуются в разных местах и сопровождаются рвотой и поносом.

Расположенные в правом подреберье и отдающие в правую лопатку в сочетании со рвотой могут быть следствием патологии в области желчных протоков.

Острые боли, вступающие в подреберье, преимущественно с правой стороны, сопровождаемые рвотой, вызывают подозрения в возможности воспаления аппендикса.

У женщин очень часто причиной **боли в низу живота** являются воспалительные процессы в яичниках.

Если боль распространяется до поясницы и до паха с одного бока (реже - с двух), возможно, они связаны с почечной коликой. Их могут сопровождать тошнота и рвота. Частой их причиной является также непроходимость кишечника.

Наряду с острыми болями существуют и хронические боли в животе, чаще всего связанные **с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки**. Как правило, они локализуются **в подложечной области** и могут усиливаться после стрессов, при неадекватной диете, злоупотреблении курением.

Хронические боли в правом подреберье, наступающие после того, как вы съели «запретное» блюдо, свидетельствуют о нарушении функционирования печени и желчных протоков. Если боли локализуются в области лонной спайки, возникает подозрение о воспалении мочеточника, а у женщин - детородных органов.

Все острые и хронические боли в брюшной полости требуют обращения к врачу для установления причины и назначения лечения, соответствующего поставленному диагнозу.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОИ

Слово «соя» произошло от китайского слова «шу» и означает буквально «большой боб». Первые сведения об этой культуре встречаются в рукописях V века до нашей эры. Соя характеризуется как одно из пяти волшебных лекарственных растений.

Тысячелетия назад люди поняли лечебные свойства сои, а современная наука проявляет очень большой исследовательский интерес к этой уникальной культуре. Согласно исследованиям, проведенным в Институте питания Российской Академии медицинских наук установлено, что белок сои является легкоусвояемым, а по биологической ценности не уступает белкам говядины, рыбы и молока и может их заменять.

Результаты химического анализа соевых бобов потрясли мир. Белок сои содержит очень важные для организма незаменимые аминокислоты, витамины, кальций, магний, железо, клетчатку. Соевое масло характеризуется рациональным содержанием очень ценных полиненасыщенных жирных кислот, лецитина, фитостеринов, токоферолов.

Соевые продукты не содержат холестерина.

Какими целебными свойствами обладают продукты из сои?

1. При сахарном диабете снижают уровень сахара в крови.

2. При атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы соя помогает лечить осложнения при сердечно-сосудистых заболеваниях. Когда больной страдает одышкой при малейшей физической нагрузке и даже в покое, возникновением «сердечных» отеков, ему полезны соевые продукты. Они могут оказывать мочегонный эффект и в этом отношении заменять лекарства.

3. Соя полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта - при язвенной болезни, гастритах, упорных запорах.

4. Она благоприятно влияет на организм женщины при гинекологических заболеваниях.

5. Уменьшается риск развития аденомы предстательной железы у мужчин.

6. Соя прекрасно заменяет коровье молоко при аллергии на прием животных белков мяса, молока.

7. Очень полезны продукты сои стареющим людям. Соей надо заменять жирные мясные продукты и сделать их «любимыми».

8. Продукты сои выводят шлаки из организма.

9. Они способствуют профилактике многих болезней.

Человеку, который питается соевыми продуктами, не грозят ожирение, аллергия. Его меньше будут беспокоить сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта и сахарный диабет.

Э.СЕРЛИНА,
врач-диетолог,
кандидат медицинских наук,
Н.Новгород.

ПРЕДУПРЕЖДАЯ БОЛЕЗНЬ

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ

НУЖНАЯ ТРАВКА - К ЛЕЧЕНИЮ ПРИБАВКА

(НАЧАЛО В № 47)

По месяцу рождения все мы относимся к 12 знакам Зодиака. Овен (21 марта - 20 апреля), Телец (21 апреля - 20 мая), Близнецы (21 мая - 21 июня), Рак (22 июня - 22 июля), Лев (23 июля - 23 августа), Дева (24 августа - 23 сентября), Весы (24 сентября - 23 октября), Скорпион (24 октября - 22 ноября), Стрелец (23 ноября - 21 декабря), Козерог (22 декабря - 20 января), Водолей (21 января - 19 февраля), Рыбы (20 февраля - 20 марта).

Если верить медицинской астрологии, то существует предрасположенность к определенным видам заболеваний у людей разных знаков Зодиака.

У Овна уязвимые части тела - голова, глаза, нос, уши, центральная нервная система, верхняя челюсть.

У Тельца - горло, шея, нижняя челюсть, органы чувств.

У Близнецов - плечи, предплечья, грудная клетка, кисти рук.

У Рака - желудок, легкие, кишечник, позвоночник грудной клетки.

У Льва - сердце, ткани, артерии, сетчатка глаз.

У Девы - печень, желудок, кишечник, поджелудочная железа.

У Весов - почки, нервная система, поясница, селезенка.

У Скорпиона - половые органы, мочевой пузырь, позвоночник.

У Стрельца - бедра, суставы, ягодицы, печень.

У Козерога - желчный пузырь, костный скелет, мышечная система, иммунная система.

У Водолея - голени, лодыжки, икры, центральная нервная система.

У Рыб - ступни, пальцы, печень, почки.

Это примерное распределение по знакам Зодиака заболеваний, к которым предрасположен человек. Лекарственные травы медицинская астрология также группирует. Мы приводим таблицу, где дается универсальный метод подбора лекарственных трав. Т.е. человек, родившийся под каким-либо знаком Зодиака, может подобрать для себя растение, которое окажет наиболее эффективное действие в борьбе с недугом.

(Продолжение следует.)

СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

Доктор медицинских наук, ст.научный сотрудник НЦМИ «Диамед», врач высшей категории, криолог Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

«ХОЛОДНАЯ» КРАСОТА ВАШЕГО ЛИЦА

Польза холодового воздействия на кожу лица для улучшения его внешнего вида была известна всегда. Вспомним хотя бы косметические рекомендации, появившиеся еще до нашей эры, протирать кожу кусочком льда. Это стимулирует тонус кровеносных сосудов, способствует повышению тургора кожи.

В косметологию прочно вошла полезная методика криомассажа лица, при котором кожу поглаживают кусочком ваты, смоченным в жидком азоте. При этом происходит активизация слущивания и отторжения старых ороговевших поверхностных слоев эпидермиса. Отмечается противовоспалительный эффект.

Это сугубо терапевтический, поверхностный вариант криогенного лечения кожи.

Однако лечебные возможности глубокого холода в косметологии становятся значительно более широкими, если полномасштабно воспользоваться накопленным опытом криохирургии.

Криодеструкция уже признана самым физиологичным методом разрушения патологических тканей. Она безболезненна, какие-то ни было отрицательные реакции организма общего характера абсолютно отсутствуют, нет интоксикации, торможения кроветворения и иммунитета. Между подвергнутой криодеструкции патологической тканью и здоровыми участками образуется демаркационная линия, четкий раздел. По этой границе, не остается никакого дефекта, углубления.

К единственному недостатку криодеструкции можно отнести весьма ощутимый срок регенерации обновленной чистой кожи под разрушенным участком. В среднем это 2-3 недели. На протяжении этого времени патологическая ткань находится на поверхности кожи в контакте с целостным организмом, что обеспечивает специфическую иммунную стимуляцию против этого вида опухолей, гноеродных микроорганизмов, вирусов, вырабатываются нужные конкретно этому человеку антитела. Так что недостаток оборачивается неоценимым преимуществом.

Уход за кожей после криодеструкции патологических образований заключается исключительно в регулярной (1-2 раза в день) обработке поверхности спиртосодержащими антисептиками. Пациент должен аккуратно относится к корочке, под которой происходит регенерация кожи, не сдирать и не травмировать ее.

После самопроизвольного отторжения крионекротизированного участка открывается нежная, молодая кожица, которая первое время может отличаться по уровню загара от окружающих участков. Поэтому криодеструкцию на лице целесообразнее осуществлять зимой.

Мы уже более 20 лет целенаправленно занимаемся ликвидацией различных патологических образований на коже. Для этого разработаны специальные криоаппараты, криодеструкторы, криозонды, криоинструменты, криоприставки, криоустройства, криоприспособления, криоприборы, криоаппликаторы, криоэлементы, криоблоки, криоголовки, криоэлектроды, крионожи, криоскальпели, криокюретки, криопинцеты, криоаппликаторы, криоэлементы, криоблоки, криоголовки, криоэлектроды, крионожи, криоскальпели, криокюретки, криопинцеты.

Дадим краткий перечень тех патологических образований на коже, которые наиболее успешно ликвидируются при помощи криодеструкции.

Это: невусы, капиллярные гемангиомы, узловые кавернозные гемангиомы, акрохорды, в том числе на веках, фибромы и ангиофибромы, бородавки, папилломы, ограниченные пигментные пятна, кондиломы, ринофима, кожный рог, келлоидные рубцы, крупные гнойничковые очаги, длительно незаживающие эрозии и трещины, герпетические высыпания, болезненные мозоли, базалиома, раковые опухоли, меланома 1-2-й стадии, гиперкератозы, небольшие татуировки и др.

Очень важно, что при помощи криодеструкции можно одномоментно ликвидировать несколько десятков и даже сотни патологических очагов на коже без отрицательных реакций организма. И наиболее рационально, особенно когда речь

леза.

У Весов - почки, нервная система, поясница, селезенка.

У Скорпиона - половые орга-

Зодиака, может подобрать для себя растение, которое окажет наиболее эффективное действие в борьбе с недугом.

(Продолжение следует.)

масштабно воспользоваться накопленным опытом криохирургии.

Криодеструкция уже признана самым физиологичным методом разрушения патологических тканей. Она безболезненна, какие-то ни было отрицательные реакции организма общего характера абсолютно отсутствуют, нет интоксикации, торможения кроветворения и иммунитета. Между подвергнутой криодеструкции патологической тканью и здоровыми участками образуется демаркационная линия, четкий раздел. По этой границе и происходит постепенно заживление, регенерация эпителия под разрушенной плюс-тканью. Сама крионекротизированная опухоль выполняет роль повязки, защищает нарастающий под нее со всех сторон эпидермис. Поэтому практически никогда не образуется грубого рубцевания. Разрушенный участок как бы выдавливается на поверхность загара от окружающих участков. Поэтому криодеструкцию на лице целесообразнее осуществлять зимой.

ратно относится к корочке, под которой происходит регенерация кожи, не сдирать и не травмировать ее.

После самопроизвольного отторжения крионекротизированного участка открывается нежная, молодая кожица, которая первое время может отличаться по уров-

Мы уже более 20 лет целенаправленно занимаемся ликвидацией различных патологических образований на коже. Для этого разработаны специальные криогенные инструменты и способы низкотемпературного лечения. Например - криохирургический массаж лица. Не правда ли, звучит несколько неожиданно - хирургический массаж? Наряду с терапевтическими эффектами, он направлен на одновременную ликвидацию всех пигментных, воспалительных, рубцовых и гиперпластических тканей, нано-

тные пятна, кондиломы, ринофима, кожный рог, келлоидные рубцы, крупные гнойничковые очаги, длительно незаживающие эрозии и трещины, герпетические высыпания, болезненные мозоли, базалиома, раковые опухоли, меланома 1-2-й стадии, гиперкератозы, небольшие татуировки и др.

Очень важно, что при помощи криодеструкции можно одномоментно ликвидировать несколько десятков и даже сотни патологических очагов на коже без отрицательных реакций организма. И наиболее рационально, особенно когда речь идет о наличии множественных опухолевых проявлений папилломавируса (бородавки, акрохорды, кондиломы...), одномоментно подвергнуть их все криогенной деструкции. Это обеспечит резкое уменьшение обсемененности организма онкогенными вирусами, создаст наиболее мощный имунный противовирусный и противоопухолевый толчок.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МЕТОД ПОДБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Знак Зодиака, под которым родился человек	Органы и системы, требующие лечения											
	Органы головы, волосы	Горло, щитовидная железа	Бронхи, легкие, плечи	Органы пищеварения, молочные железы	Сердечно-сосудистая система	Кишечник, кроме прямой кишки	Почки, мочевой пузырь	Половые органы, прямая кишка	Бедра	Костно-мышечная система	Лодыжки	Ступни, иммунная система
	Растениями какого знака лечить											
Овен ♈	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓
Телец ♉	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈
Близнецы ♊	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉
Рак ♋	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊
Лев ♌	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋
Дева ♍	♍	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌
Весы ♎	♎	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍
Скорпион ♏	♏	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎
Стрелец ♐	♐	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏
Козерог ♑	♑	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐
Водолей ♒	♒	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑
Рыба ♓	♓	♈	♉	♊	♋	♌	♍	♎	♏	♐	♑	♒

XV ТУР

БУРИМЕ

БУРИМЕ ТЫ, БУРИМЕ, ВЕСЕЛО ТЕБЕ И МНЕ

Приближается к концу наш конкурс буриме. Друзья, поторопитесь с выполнением последнего задания: в следующем номере будут опубликованы не только буриме последнего, XVI тура, но и имена призеров!

Ну а теперь предлагаем насладиться сочинениями претендентов на победу в XV туре.

№ 1
Я на ночь пью кефир
«Снежок»,
Совсем не ем продукт
соленый,
Потуже затянув свой
ремешок,
Душ по утрам - и организм
мой закаленный.
Б.С.ГЕРГЕЛЬ,
Н.Новгород.

№ 2
Как только выпадет снежок,
Так сразу весь асфальт
соленый.
Пора цеплять на ремешок
К ногам, как тормоз, штырь
каленый.
Ю.В.ПРОЦИВ,
г.Кулебаки.

№ 3
Я сыну подарю
конфеточку «Снежок»,
Свекрови перец дам
соленый,
А муженьку куплю я ремешок.
Себе оставлю только
блин каленый.
И.А.НАУМОВА,
г.Бор.

№ 4
Папы, мамы! Спрячьте
ремешки!
Не бросайтесь словами
калеными!
Поиграйте с ребенком
в снежки,
Угостите чипсами
соленными.
В.М.ДМИТРИЕВА,
г.Саров.

№ 5
Если вам съездят железкой
каленою,
Прочненький к ней
привязав ремешок,
Тряпку с водой приложите,
с соленою,
Если зимой - приложите
снежок.

***

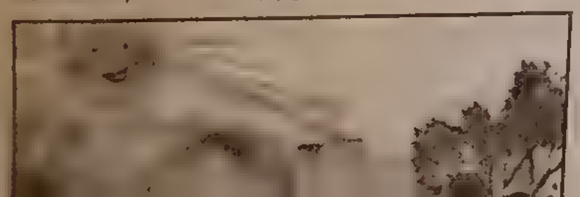
К водке огурчики были
соленые,
Тайно под них распустил
ремешок.
Утром башка, как
болванка каленая,
Спас лишь рассол, да
на темя - снежок.
Р.И.ФОМИН,
Н.Новгород.

ИНТЕРЕСНО!

СМИРНОВИЯ, ПОПОВИЯ И ДАЛЕЕ ВЕЗДЕ

Уж что мы действительно не выбираем в жизни, так это фамилию. По крайней мере до получения паспорта. А откуда вообще взялись эти фамилии, типа Козлов или Баранов?

Анализ архивных документов, телефонных справочников, списков избирателей и других сборников фамилий выявил, что в **России наиболее распространены Ивановы, Кузнецовы, Смирновы и Поповы.** Специалисты по ономастике - науке, изучающей имена собственные, определили четыре «зоны» фамилий - исторически разрозненных территории: «Ивановия» - северо-запад (Псков, Новгород, смежные земли); «Поповия» -север, «Смирновия» - центр и северное Поволжье, от Твери до Нижнего Новгорода, и «Кузнецовия» - юг, от Орла



(от «коваль» - кузнец), у южных славян многочисленны носители фамилий от слова «ковач» - кузнец. Кстати, в Польше частая фамилия - Ковалевский, в Германии - Шмидт, а у англоязычных народов - Смит, с тем же значением слова.

С XIII века имя Иван стало у русских самым распространенным, ибо церковь в перечне святых чествует его 64 раза в году. Еще в начале нашего столетия каждый четвертый крестьянин был Иваном (в городах это имя встречалось реже), поэтому и Ивановых на Руси пруд пруди.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ГАГАРИН

Диалектное слово «гагара» - морская птица - имеет различные переносные значения: хохотун, зубоскал, неуклюжий. Фамилия образована от прозвища или нецерковного личного имени. Созвучна ей фамилия Гагрин. Носители ее могут быть выходцами из двух мест

ГЕНИЕВ

Одна из загадочных семинарский фамилий, образованная от звучных абстрактных названий. Среди подобных: Гиероглифов, Июльский, Мелодиев, Нордов, Нумеров, Парадоксов, Талантов (разговорная форма Таланов и даже Таланкин). Ф

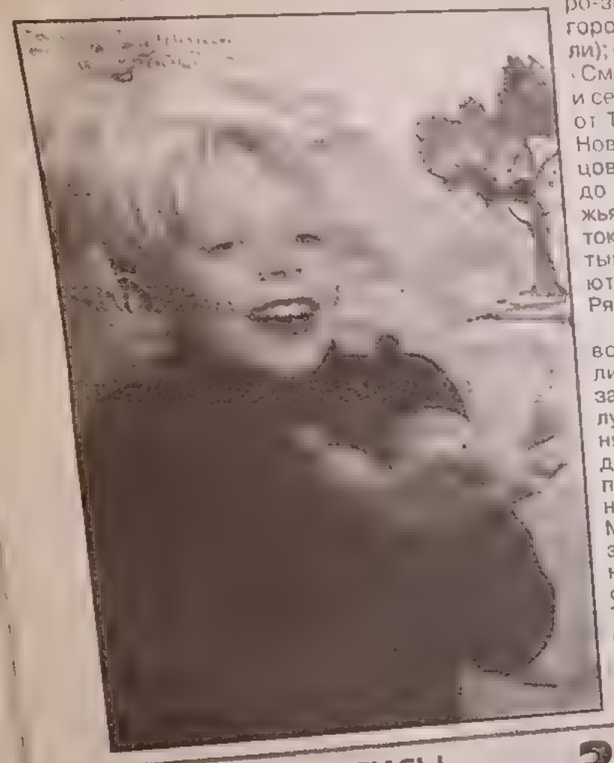
В СВОБОДНУЮ МИНУТУ

ИНТЕРЕСНО!

СМИРНОВИЯ, ПОПОВИЯ И ДАЛЕЕ ВЕЗДЕ

Уж что мы действительно не выбираем в жизни, так это фамилию. По крайней мере до получения паспорта. А откуда вообще взялись эти фамилии, типа Козлов или Баранов?

Анализ архивных документов, телефонных справочников, списков избирателей и других сборников фамилий выявил, что в **России наиболее распространены Ивановы, Кузнецовы, Смирновы и Поповы.** Специалисты по ономастике - науке, изучающей имена собственные, определили четыре «зоны» фамилий - исторически разрозненных территории «Ивановия» - северо-запад (Псков, Новгород, смежные земли); «Поповия» -север, «Смирновия» - центр и северное Поволжье, от Твери до Нижнего Новгорода, и «Кузнецовия» - юг, от Орла до Среднего Поволжья и дальше на восток. Границы этих четырех зон сталкиваются на Тульской и Рязанской земле.



Чаще других встречаются фамилия Кузнецов и связанные с ней по смыслу фамилии. Это и понятно: кузнец в каждом селении был приметным и самым нужным человеком. Может, поэтому и зона распространения в России этой фамилии огромна - от Тулы, где их больше всего, до Нижнего Новгорода и Самары. Из западных областей пришли Ковалевы (от «коваль» - кузнец), у южных славян многочисленны носители фамилий от слова «ковач» - кузнец. Кстати, в Польше частая фамилия - Ковалевский, в Германии - Шмидт, а у англоязычных народов - Смит, с тем же значением слова

С XIII века имя Иван стало у русских самым распространенным, ибо церковь в перечне святых чествует его 64 раза в году. Еще в начале нашего столетия каждый четвертый крестьянин был Иваном (в городах это имя встречалось реже) поэтому и Ивановых на Руси пруд пруди.

Фамилия Попов, распространенная на русском Севере и особенно в Архангельской области, в XVII веке «перетекает» в степные просторы «дикого поля», разлившись по Дону и Нижнему Поволжью. Почти отсутствуя у западных славян, фамилия Попов очень часто встречается у болгар

Четвертая из лидирующих русских фамилий - Смирнов (от архаичной формы «смирный» - тихий, послушный). Преобладает в основном в Северном Поволжье (Ярославская, Владимирская и другие области).

Следом за данным «квартетом» идут **Новиковы, Морозовы, Барановы; Степановы, Борисовы, Гришины, Сорокины, Волковы, Зайцевы, Козловы, Макаровы, Ермаковы, Киселевы.**

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОБЕРЕГИСЬ!

ЗЛО НА ТЕЛЕФОНЕ

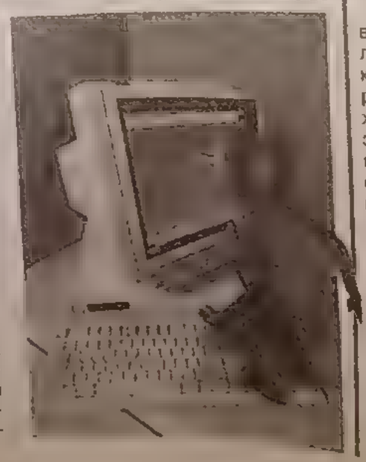
Они лгут без зазрения совести, крадут кредитные карточки и подделывают подписи - лишь бы оплатить очередную порцию «кайфа». Нет, они не «сидят на игле», скорее, «висят» на телефонной линии, соединяющей их компьютеры с Интернетом. Эту глобальную компьютерную сеть медики все чаще сравнивают с наркотиком - однажды окунувшись в мутные компьютерные «воды», многие просто отказываются выныривать обратно.

40 компьютерных часов в неделю - именно этот рубеж медики называют границей, которую нельзя переступать: здесь заканчивается модное хобби и начинается опасная вредная привычка. Психотерапевт Кимберли Янг из Питтсбургского университета убеждена: «запойное» увлечение Интернетом наносит удар по личной жизни человека, ухудшает психологический климат в семье и приводит к возникновению проблем на работе.

Распространение «виртуальной заразы» среди школьников и студентов уже вызвало ответную реакцию руководства ряда колледжей, где введены ограничения пользования учебными компьютерами. В психиатрической больнице Маклин при Гарвардском университете открылась даже специальная клиника для лечения больных компьютерной болезнью.

«К сожалению, люди слишком по-доброму относятся к компьютеру и не воспринимают его как источник зла», - считает Джонатан Кэндэлл, организовавший при Мэрилендском университете специальные реабилитационные сеансы для тех, кто запутался в компьютерной сети.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ГАГАРИН

Диалектное слово «гагара» - морская птица - имеет различные переносные значения: хоть хотун, зубоскал, неуклюжий. Фамилия образована от прозвища или нецерковного личного имени. Созвучна ей фамилия Гагрин. Носители ее могут быть выходцами из двух мест: в верховьях Волги гагрить - кричать по-гусиному, а в тверских краях гагры - крестинный обед.

Родственная фамилия Гагин, скорее всего, тоже «родом» с севера, потому что в основе ее слово «гага» - северная морская птица, знаменитая своим ценным пухом, мягким и теплым. Однако прозвище Гага могло быть дано и заике, косноязычному человеку, который, как гусь, гагачит, а что - непонятно.

ГАЕВ

Фамилия означает то же, что Дубровин, Лесков, Рощин: гай - по-украински - небольшой лес, дубрава, роща. Такое прозвище могло быть дано жителю леса; оно и стало фамилией (родственная - Гаевский).

ГАЛЬЯНОВ

Гальян - так называют в оренбургских краях рыбу вьюн. Фамилия могла образоваться от прозвища какого-то юркого, подвижного человека. Кальянов - однофамилец Гальянову и не имеет отношения к кальяну - турецкой трубке.

ГАМЗИН

Фамилия эта образована, возможно, от прозвища бережливого, скуповатого человека, у которого копеечка копеечку бережет, ведь гамза, гомза - кожаный кошель для денег, а гамзить - копить деньги. В западных губерниях России гамзить означало гнусить, говорить в нос

ГАРКУНОВ

В основе фамилии прозвище Гаркун (которое могло быть и мирским именем) - тот, кто гаркает, громко, отрывисто кричит, говорит в повышенных, резких тонах. Скажем, по-украински гаркуша - ворона. Отсюда варианты фамилии - Гарканов, Гаркавый.

ГЕНИЕВ

Одна из загадочных семинарский фамилий, образованная от звучных абстрактных названий. Среди подобных Гиероглифов, Июльский, Мелодиев, Нордов, Нумеров Парадоксов, Талантов (разговорная форма Таланов и даже Таланкин), Феноменов, Экспериментов.

Однако очень может быть, что фамилия Гениев происходит от имени Гении - хранитель домашнего очага (лат.)

ГИЛЯРОВСКИЙ

Возможно, эта фамилия образована от старинных имен Гилар, Гиларий - веселый (греч.) Однако она могла быть дана и в семинарии от греческого слова «гилярис», имеющего то же значение. Вариант - Гиляров

ГЛАГОЛЕВ

Фамилия книжная: глаголь - так называлась буква «Г» в церковнославянской азбуке. Это прозвище могли дать ученику, четвертому в списке (аз, буки, веди, глаголь... - кстати, есть фамилии Азбукин, Азов, Букин!), или сутулому, высокому, худому человеку, чья фигура напоминала эту букву. В переносном значении слово «глаголь» употреблялось и в значении крючкотвор, сутяга; такое прозвище тоже вполне могло стать основой фамилии.

ГЛАДИЛОВ

Гладило - такое прозвище получал в рязанских краях женолюб, ухажер, любитель поухаживать. А вообще-то, гладило - деревянный, костяной или стеклянный инструмент для наведения лоска. Вариант фамилии - Гладилин.

ГЛАДКОВ

В основе фамилии прозвище какого-то очень не худого человека: гладкий, гладыш - полный, дородный, сытый (вариант - Гладышев). Прозвища в форме прилагательных на -кий образовали несколько подобный фамилий на -ков: Басков (баский - изящный, красивый), Жидков (или Житков - написание с «т», вероятно, вызвано желанием избежать аналогий со словом «жидок» - еврейчик), Кротков, Мягков, Сладков, Тонков, а также Высоков, Глубоков, Широков.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Я ДЕЛАЮ ТАК

ДИСБАКТЕРИОЗ

(Продолжение. Начало в № 46, 47)

Основу наших болезней закладывают в роддоме, прикладывая ребенка к груди матери не сразу после рождения, а спустя несколько дней. А нужно немедленно, чтобы с молозивом матери ребенок получил все необходимое для нормальной работы всего желудочно-кишечного тракта. Мою дочь мне дали только на седьмой день. Ох и намучилась я с ней. Сейчас-то я понимаю, в чем причина.

Итак, неправильное питание, лишенное достаточного количества пищевых волокон, кремния и йода, приводит к нарушению всей пищеварительной системы, к падению иммунитета. Малейшая простуда приводит к возникновению болезни, которую лечат антибиотиками, а они напрочь уничтожают всю полезную микрофлору кишечника. (Полезная микрофлора обеспечивает 90% иммунитета. Вы только вдумайтесь - 90%!) И если это повторяется несколько раз, то становится все хуже и хуже. Каждое дуновение ветерка снова приводит к болезни, и с каждым разом доза антибиотиков все выше. В последнее время назначают вместе с приемом антибиотиков бифидок, бифидумбактерии, но это мало помогает.

С чего обычно начинаю я

1. **Энтеросгель** - это кремнийорганическое соединение, которое удаляет из крови и кишечного содержимого все патогенное, не нужное нашему организму, очищает кровь, что сразу отражается на нашем самочувствии, т.к. повышается иммунитет.

2. **Лимфосан** очищает лимфу. Обычно в таких случаях использую иммуностимулирующий, но в последнее время появился специальный - энтеровит.

но я рекомендую готовить всю пищу на кремниевой воде. Для этого настаивают воду на кремешках. У меня, например, стоит банка с камешками кремния. Кремешков хватит на десять лет.

5. **Маринид** - это таблетированная морская капуста. Я долго экспериментировала на себе, как лучше всего вводить йод в организм. Дело в том, что переборщить в этом деле ни в коем случае нельзя! Потому что гипофункция щитовидной железы может перейти в гиперфункцию. Йод должен поступать в организм только в связанном виде. Очень хороша в этом плане морская капуста, но где ее взять в свежем виде каждый день? Поэтому можно покупать таблетки из нее, их, кстати, с удовольствием принимают и дети. Кроме того, в мариниде содержатся микро- и макроэлементы, витамины, липиды, полезные для вашего организма.

При употреблении маринида приходит в спокойное состояние нервная система, улучшается работа сердца, укрепляется память.

(Продолжение следует.)

А.С.ПОХОДЯЕВА,
г.Шахунья Нижегородской области.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ПОЛЕЗНО БЫТЬ УПРЯМЫМ

Аллергия у детей сегодня беспокоит не одно родительское сердце. Сколько переживаний доставляет семье заболевший ребенок.

Уже в грудном и раннем детском возрасте становится понятно, сколь продолжительным и тяжелым по своим последствиям может стать аллергическое заболевание. Собственный опыт показывает, что эта болезнь не является проклятием судьбы, а лишь следствие разных причин.

Сегодня многие дети страдают атопическим дерматитом или диатезом. Заболевание это лечится очень трудно, и приходится годами прикладывать усилия, чтобы добиться результатов.

Вот я и хочу рассказать о том, как мы всей семьей боремся с этим недугом.

Когда родился сын, я о диатезе знала лишь понаслышке и никогда не видела, как он проявляется. Роды прошли тяжело, с осложнениями, и ребенка принесли кормить только на четвертый день. А через два дня, находясь еще в роддоме, я заметила у малыша на лице красные пятнышки. Тогда я этому не придала особого значения, потому что через несколько дней они пропали.

Месяц я Максима кормила грудным молоком, но за это время, увы, он поправился только на 120 г. Молока явно не хватало, пришлось докармливать смесями. Малыш никак не хотел к ним привыкать, у него сразу расстроился стул, открылась рвота. Но кормить нужно было чем-то, и вскоре ребенок приучился к новой еде.

Опять понеслись чередой таблетки, биопрепараты, ванны, примочки, настои из трав и т.д. Но, увы, безрезультатно, что не знаешь, чем ему помочь.

Но судьба нас свела с другим врачом, которая хоть как-то начала Максима лечить. Все лето мы пили биопрепараты, антигистаминные таблетки, сидели на диете. Но в конце августа все началось снова, правда, вязкая жидкость не текла, но щеки, лоб, подбородок, местами руки и ноги покрылись красной коркой, которая тоже чесалась и безобразила годовалого малыша.

Ухудшения состояния Максима я ждала, но произошло это внезапно. Диатез распространился почти повсеместно, больше было пораженной кожи, чем чистой. Я поначалу растерялась, но собравшись с силами, продолжила лечение. На протяжении пяти месяцев, с января по май, каждый день мы протирали ребенка упаренной уриной, поили и временами чистили кишечник.

Обострение длилось месяц. А в середине апреля мы увидели чудо. Красные корки, которые покрывали руки, ноги, щеки малыша стали светлее и мягче. И в те-

помогает.

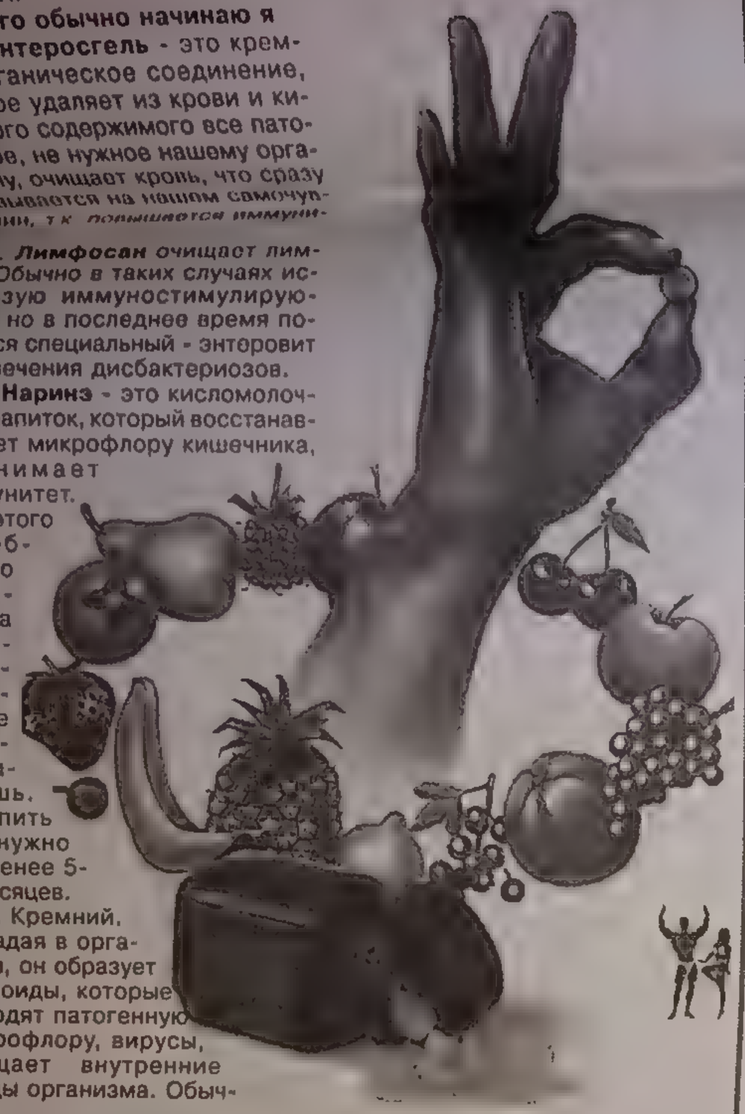
С чего обычно начинаю я

1. **Энтеросгель** - это кремнийорганическое соединение, которое удаляет из крови и кишечного содержимого все патогенное, не нужное нашему организму, очищает кровь, что сразу сказывается на нашем самочувствии, *т.к. повышается иммунитет.*

*2. **Лимфосан** очищает лимфу. Обычно в таких случаях использую* иммуностимулирующий, но в последнее время появился специальный - энтеровит для лечения дисбактериозов.

3. **Нариндз** - это кисломолочный напиток, который восстанавливает микрофлору кишечника, поднимает иммунитет. Без этого лечебного напитка дисбактериоз не ликвидируешь. Но пить его нужно не менее 5-6 месяцев.

4. Кремний. Попадая в организм, он образует коллоиды, которые выводят патогенную микрофлору, вирусы, очищает внутренние среды организма. Обыч-



ПОПРОБУЙ!

КАК ОСТАНОВИТЬ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Как остановить выпадение волос и образование лысины?
П.ГОРЛОВ, г.Урень.

1. Трава (ветки) можжевельника. *Смешать половину с листьями березы. Горсть смеси кипятить в 3 литрах воды 5 минут. Укутать на час потеплее. Этим отваром мыть голову и ополаскивать. Укрепляет волосы.*

2. Луковый сок. *Втирать луковый сок с крепким отваром корней лопуха. На 4 части лукового сока следует брать 6 частей отвара лопуха.*

3. Облепиха. Настой плодов и листьев употреблять внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при облысении. 2 ст.ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2-4 часа в плотно закрытой посуде, процедить.

Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

красные пятнышки. Тогда я этому не придала особого значения, потому что через несколько дней они пропали.

Месяц я Максима кормила грудным молоком, но за это время, увы, он поправился только на 120 г. Молока явно не хватало, *пришлось докармливать смесями. Малыш никак не хотел к ним привыкать, у него сразу расстроился стул, открылась рвота.* Но кормить нужно было чем-то, и вскоре ребенок приучился к новой еде.

А тут еще новое несчастье. Максим заболел, пришлось лечь в больницу и получить порцию антибиотиков, и это тогда, когда ребенку был всего один месяц. Правда, пробыли мы там всего сутки, на свой страх и риск я ушла из инфекционной больницы и продолжила лечение дома уже другими средствами

Участковый врач нас очень ругала, ведь теперь ответственность за здоровье малыша ложилась и на нее. Как ни странно, за неделю ребенок поправился.

Но смесь и уколы сыграли свое дело в развитии дисбактериоза. Щеки у Максима горели, как два факела. Врач-аллерголог прописала нам диету на введение прикормов и мазь. Почти каждую неделю мы ходили на прием, но ребенку становилось все хуже. Врач предлагала новые мази, а меня успокаивала, что как появится весеннее солнце, диатез сам собой пройдет. Мы ждали весну, смазывая ребенку разными мазями щеки и делая примочки из трав. Наступил апрель. Все живое радовалось солнцу, но нам весна принесла новые слезы. Такого обострения болезни я не видела никогда. На щеках, на лбу и подбородке малыша стали образовываться волдыри, которые прорывались, и из них вытекала вязкая прозрачная жидкость. Временами она застывала, образуя желтые корки, и все это сопровождалось сильным зудом.

Ребенку было уже полгода, а пеленать на ночь его приходилось вместе с ручками, чтобы он не расчесывал себе пораженные места. А когда ходили гулять, то щечки закрывали марлевыми салфетками, иначе шапка прилипала. Врач-аллерголог посоветовала нам промывать щечки настоем череды и раствором фурацилина и опять меня успокоила, что к лету все пройдет. На мучения ребенка страшно было смотреть, а главное, осознавать то, что это я виновата в его болезни. Ведь я ела все, что хотела, и не обращала внимания на его реакцию. Теперь я ела только гречневую кашу, пила кефир и ела творог. Через неделю щеки стали чистыми, но на лбу и подбородке появились новые волдыри. Я испугалась, что это может быть аллергия на творог, и перестала его есть. Но ничего не изменилось. Тогда я стала пить противоаллергические препараты, тавегил, супрастин, диазолин, сидела на диете. Но в конце августа все началось снова, правда, вязкая жидкость не текла, но щеки, лоб, подбородок, местами руки и ноги покрылись красной коркой, которая тоже чесалась и безобразила годовалого малыша.

Опять понеслись чередой антибиотики, биопрепараты, ванны, примочки, настои из трав и т.д. Но, увы, безрезультатно. Анализ на дисбактериоз показал большое количество патогенной флоры. Тогда врач пошла на крайние меры, назначив нам антибиотики с последующей обширной программой реабилитации. С антибиотиками мы были уже знакомы, лечить таким образом ребенка я не хотела, а как лечить, не знала.

Мне предложили почитать книги Г.П.Малахова «Очищение организма» и «Биоритмология и уринотерапия». Целый месяц в свободное время я изучала эту методику. И все равно было страшно отойти от кетотифена и других лекарств и встать на путь естественного оздоровления. Ведь этот опыт я буду проводить не на себе, а на собственном ребенке. Пугало еще предупреждение Г.Малахова о том, что через какое-то время после начала лечения будет сильное ухудшение, т.к. болезнь начнет выходить. Куда еще хуже, когда и так все плохо?

Но морально настроившись, я решила малыша лечить с помощью уринотерапии. Максиму три дня я не давала никаких лекарств, а на четвертый день стала собирать его мочу. В течение дня ребенок принимал ее внутрь 3 раза за 10-15 мин. до еды, а по вечерам делала клизмы и упаренной до 1/4 уриной протирала пораженные места. Ровно в девять часов у нас стоял такой сильный крик, потому что процедура эта очень болезненная. Затем, когда тело ребенка высыхало, мы ополаскивали его под душем.

Неизлечимых болезней не бывает, все зависит от человека, который решил с ними бороться. Бог испытаний не по силам не дает, и болезнь ребенка я воспринимала именно как испытание.

чистой. Я поначалу растерялась, но собравшись с силами, продолжила лечение. На протяжении пяти месяцев, с января по май, каждый день мы протирали ребенка упаренной уриной, поили и временами чистили кишечник.

Обострение длилось месяц. А в середине апреля мы увидели чудо. Красные корки, которые покрывали руки, ноги, щеки малыша стали светлее и мягче. И в течение четырех дней от них остались только коричневые пигментные пятна. Диатез уходил прямо на глазах.

Вот в таком состоянии я решилась показать ребенка врачу. Она была удивлена и в то же время довольна, что мы сами отошли от медикаментозного метода лечения. Врач порекомендовала нам биопрепараты для восстановления микрофлоры кишечника и посоветовала сдать анализ на дисбактериоз.

Результаты анализа превзошли все наши ожидания. Патогенная флора была полностью уничтожена, не хватало только бифидо- и лактобактерий. Уриной мы лечились весь май. Максиму уже не было больно, вскоре сошли пигментные пятна, и кожа очистилась совсем.

Летом в еде малышу не было ограничений. Он ел тарелками викторию (самую опасную ягоду), малину, землянику, - в общем, все, что давали лес и сад. И никаких высыпаний.

На третий год жизни диатез проявился по осени и весне, но мы уже знали, как с ним бороться. Урина, настои, отвары, ванны из трав вошли в нашу жизнь как нечто обязательное.

Сейчас опять осень, Максиму пошел четвертый год, и опять начались клизмы, травы, гомеопатия. Но диатез на сегодняшний день очень слабый, легкие покраснения, и это в фазе обострения. Значит, результатов мы все-таки добились.

Неизлечимых болезней не бывает, все зависит от человека, который решил с ними бороться. Бог испытаний не по силам не дает, и болезнь ребенка я воспринимала именно как испытание. На протяжении четырех месяцев до того счастливого дня, когда кожа у малыша на наших глазах стала меняться, веры в успех этого мероприятия у меня не было, а было какое-то тупое упрямство, оставшееся еще с детства, оно-то и помогает мне продолжать начатое дело и по сей день.

Евгения ПОЛЯКОВА,
Н.Новгород.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ВСЕГО-ТО БАНЯ

Читая вашу газету, несколько раз наталкивался на проблему «горящих подошв». Сейчас мне 69, а в 55-57 лет у меня тоже горели подошвы. Что я только не делал! Бегал в носках по снегу, стоял в сугробе по 5-10 минут голыми ступнями. Наконец где-то прочитал о существовании потовых каналов и их закупорке. Распарил ступни, соскоблил ороговевшую кожу, и все у меня прошло! Теперь я в каждую баню стараюсь удалять ороговевшую кожу на ногах. Проблем нет.

В.М.НОСКОВ, г.Городец.

ВЫ СПРАШИВАЛИ

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПЯТНАМИ ВИТИЛИГО?

Что бы вы посоветовали для лечения витилиго? Пятна появились совсем недавно, возможно, у меня еще есть шанс на излечение. Может быть, читатели поделятся своим опытом? И если можно, напечатайте про препарат мелагенин и где его можно приобрести.

Н.Н., Н.Новгород.

Адресуем первый вопрос читателям нашей газеты. Возможно, некоторые из вас, друзья, имеют собственный опыт борьбы с этим недугом. Мы, в свою очередь, готовы его опубликовать.

К сожалению, официальная медицина пока не нашла кардинального и надежного способа избавления от этого заболевания, т.к. причина его неизвестна. Одни предполагают, что она заключается в нервно-эндокринном расстройстве, другие считают, что витилиго имеет вирусное происхождение. Но все соглашаются с тем, что обострение болезни, ее вспышки связаны с эмоциональными стрессами. Недаром витилиго чаще начинается в детстве или юности, когда психика особенно уязвима. Поэтому очень важно для профилактики обострений создавать спокойную, дружелюбную, бодрую атмосферу.

Витилиго проявляется в депигментации кожи, при этом на коже образуются резко ограниченные белые пятна. Другое название болезни - песь.

В древности (а болезнь известна с древних времен) витилиго лечили травами, в составе которых, как стало известно позднее, содержатся вещества фотокумарины (при облучении они темнеют). Препараты на их основе применяются до сих пор - как внутрь, так и наружно - втираются в обесцвеченные участки кожи. Это лечение сочетают обычно с ультрафиолетовым или лазерным облучением, и проводится оно только под контролем врача. Лечение длительное, включает несколько курсов и может вызвать побочные эффекты (поэтому-то особенно необходимо врачебное наблюдение).

Препарат мелагенин, о котором вы спрашиваете, действительно зарегистрирован как лекарственное средство. Это новое лекарство, которое производят на Кубе. Но дать справку о его наличии в аптеках нам не смогли даже в фармуправлении: фармацевтический рынок сегодня развивается автономно - каждая аптека вправе заключить договор с разными фирмами-поставщиками, уследить за всеми новинками невозможно.

А вот что советует русская народная медицина больным витилиго.

Ряска. Все знают это растение, растущее на водной поверхности прудов. Ее надо просушить и смешать с медом в пропорции 1:1, принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день перед едой в течение полугода.

Пастернак. Нужен сок из его корней, который втирают в обесцвеченные пятна. Другой способ: растереть цветы пастернака, смешать полученное сырье (2 ст.ложки) с 100 г вытопленного нутряного свиного сала, протомить на медленном огне 2,5 часа. Мазью смазывать пятна, после чего позагорать.

ОТКЛИК

ПЛЮС КРАСНАЯ ТРЯПКА

О.Смирнова из п.Арья Шахунского района спрашивала, как лечить рожистое воспаление народными средствами. Вот рецепты.

1. **Молотый мел** - 1 часть, **яичные белки** - 1 часть (белков надо от 3-5 яиц). Хорошо перемешать, чтобы получилась сметана. Нанести ровным слоем на красный материал, приложить к больному месту и укутать пуховым платком или чем-то теплым.

Через 3 дня лечение повторить, если воспаление немного осталось. Повязку сменить, а мазь сделать свежую.

2. **Листья лопуха.** На болячку наложить свежие листья, смазанные сметаной, или больное место мазать соком корней лопуха. Листья накладывают внутренней белесой стороной.

Возвращаясь к напечатанному

В газете № 25 от 22.06. 2000 г. была напечатана статья «Еще раз про эликсир». Состав эликсира такой же, и написано, что он от атеросклероза и гипертонии. А еще надо добавить очень важный момент: если регулярно и вовремя пить это лекарство до последней ложки, то забудете о больнице, о боли в сердце, избавитесь от стенокардии, ишемии, шума в голове.

С.КРАСИЛЬНИКОВА, Н.Новгород.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

ВСЕ НАШИ БОЛЕЗНИ - ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Хочу предложить рецепт от «помешательства». Извините, но в вашей газете я ни разу не встречала заметок на эту тему. Это средство успешно применяется при ве-

ческие, но и органические реакции.

Нужно 1 ст.ложку пепла (можно использовать древесную золу или пепел от сигарет) настоять в 0,5 л

Принимать настой по 1 ст.л. 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

И в заключение хочу написать вот о чем. **Все наши недомогания связаны с негатив-**

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВСЕ НАШИ БОЛЕЗНИ - ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Хочу предложить рецепт от «помешательства». Извините, но в вашей газете я ни разу не встречала заметок на эту тему. Это средство успешно применяется при лечении паралича конечностей, старческом дрожании рук, головы.

В случае помешательства нужно лечиться настоем пепла, т.к. при подобном состоянии организма биохимические процессы в нервных тканях замедляются, нужно вспомнить о катализаторах (солях литня), которые ускоряют не только химические, но и органические реакции.

Нужно 1 ст.ложку пепла (можно использовать древесную золу или пепел от сигарет) настоять в 0,5 л кипятка и пить по 2 ст.л. 2-3 раза в день. Результат бывает поразительным, болезнь уходит, рецидивов не наблюдается. Но требуется длительное применение настоя.

Еще хочу дать рецепт от лямблиоза печени: 25 г кашицы чеснока, 25 г кашицы хрена (провернуть через мясорубку хрен и чеснок) и 0,5 водки настоять в теплом месте 10 дней, периодически встряхивать содержимое, процедить, отжать. Принимать настой по 1 ст.л. 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

И в заключение хочу написать вот о чем. **Все наши недомогания связаны с негативными эмоциями.** Внимательно проанализируйте свои поступки накануне болезни и попытайтесь справиться с ошибками и исправить их. Измените свое отношение к окружающему миру, тогда и выздоровление наступит гораздо быстрее, чем вы ожидаете.

С уважением
Валентина Александровна СИМБИРЕВА,
г.Балаково.

ВСТРЕТИЛИСЬ

ПИСЬМА

НАСТОЙКА? ПОЖАЛУЙСТА!

Срочно требуется настойка болиголова, любое количество, или сам болиголов. Оплату гарантируем. 603136, Н.Новгород, б-р 60 лет Октября, д.26, кв.45, Ермолаевой Л.С.

- Хочу сообщить о результатах лечения своего заболевания. У меня миома матки и киста на яичнике. Я приготовила настойку болиголова сама и принимала ее примерно в течение 3 месяцев по специальной методике А.М.Ермольчика. В конце этого срока киста рассосалась (я даже чувствовала это по боли в правом боку), а через два месяца УЗИ показало уменьшение миомы с 9 недель до 6! Я этому очень рада! Аналогичные результаты были и еще у двух женщин, купивших у меня настойку. Теперь я верю в силу этого лекарства, т.к. испытала его действие на себе.

По мнению многих народных травников, настойка болиголова должна назначаться также при эндометриозе, полипах тела и шейки матки, мастопатии, аденоме предстательной железы, полипах мочевого пузыря, желудка, кишечника, носоглотки, гортани. Наружно - при суставном ревматизме, подагре, ушибах, роже, красной волчанке, варикозном расширении вен, тромбофлебите.

И все-таки для улучшения общего самочувствия, поднятия жизненного тонуса, а значит, и повышения иммунитета, лучше принять для профилактики всего 1 курс настойки болиголова.. Не надо ждать, когда будет поздно! Кому нужна настойка, звоните. Тел. в Н.Новгороде 78-35-22.

С уважением
М.А.АНДРЕЕВИЧЕВА.

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТАТЬ...

Иметь нормальное давление, хорошие слух и зрение и кое-что еще - обычное желание любого человека пожилого возраста. Газета «Рабочая трибуна» (была такая!) в сентябре 1993 года опубликовала небольшую заметку «От инсульта, и от склероза», в которой давались простейшие рекомендации по поддерживанию здоровья. Я их с тех пор и выполняю по утрам, прежде чем встать с постели. Убедился, что эти рекомендации полезны и эффективны.

Утром после сна, не вставая, лежа на спине, проделайте следующие упражнения:

1. Указательными пальцами обеих рук помассируйте стенки носа вверх-вниз, захватывая пазухи - 10 раз. Это улучшает кровообращение носовой части - излечивается гайморит и ринит.

2. Указательными и средними пальцами помассируйте над и под бровями. Движения надо делать от виска к носу и обратно 10 раз. Это улучшает кровообращение вокруг глаз, рассасывается катаракта.

3. Указательными и средними пальцами обеих рук помассируйте вокруг ушей 10 раз. Улучшается слух.

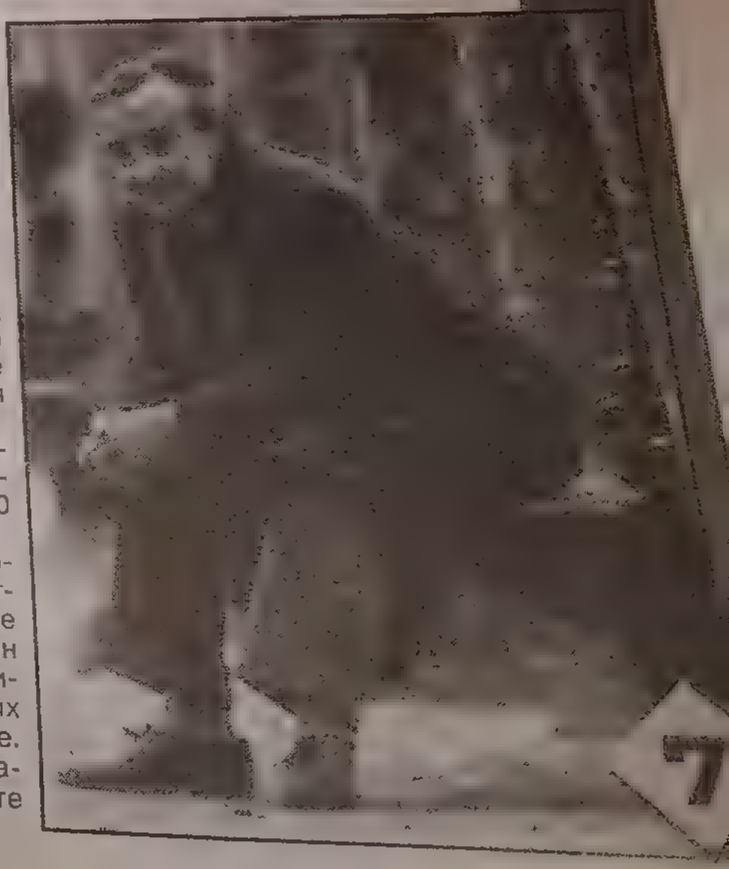
4. Ладонями обеих рук потрите уши 10 раз. Улучшается слух, а поскольку нервные окончания ушных раковин связаны со всеми внутренними органами, у последних улучшается кровоснабжение.

5. Правой или левой ладонью хорошенько потрите шею, шейные позвонки 10 раз. Улучшается поступление крови в голову.

6. То же самое сделайте 10 раз и с затылочной частью головы.

Времени на эти упражнения уходит всего лишь 6-8 минут. Повторить их надо днем и вечером. И спустя две недели давление должно нормализоваться, зрение улучшится, перестанет болеть голова, должно исчезнуть головокружение. Предупреждаются инсульт и старческий склероз.

Д.А.ВОРОНОВ,
Н.Новгород.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ, ИЛИ ПРОСТО ПРОСТАТА

(ЛИКБЕЗ ДЛЯ НАСТОЯЩИХ МУЖЧИН)

Предстательная железа - орган мужской половой системы. Через простату проходит мочеиспускательный канал - уретра, а в него впадают два семявыбрасывающих протока, по которым из яичек в момент эякуляции поступает сперма. Простата чем-то похожа на грецкий орех. Да и размеры у нее примерно такие же. Весит она граммов 15-20.

Главный мужской секрет

Есть какое-то обманчивое, ироничное несоответствие между такими скромными размерами предстательной железы и ее огромным значением в жизни мужчины. В чем же секрет ее влияния на нас? В ее секрете. Секрет простаты - вещь удивительная. Он состоит из самых разных продуктов: белков, иммуноглобулинов, ферментов, витаминов, лимонной кислоты и ионов цинка. Именно благодаря этому секрету сперматозоиды становятся активными и жизнеспособными. Кроме того, без него было бы невозможно нормальное семяизвержение: он разжижает сперму.

Но это еще не все. Простата препятствует проникновению микробов из уретры в мочевой пузырь и выше. Простата принимает участие в формировании оргазма.

Разговор с ведущим специалистом урологического отделения МОНИКА, кандидатом медицинских наук В.В.БАЗАЕВЫМ.

- Владимир Викторович, вот, к примеру, у меня за 30 лет не было проблем по вашей части и сейчас никаких жалоб нет. Значит ли это, что с простатой все в порядке?

- То, что вы к 30 годам впервые попали в кабинет уролога, говорит не столько о хорошем здоровье, сколько о вашем легкомысленном отношении к нему. Ведь отсутствие жалоб - еще не признак благополучия. При урологическом обследовании практически здоровых мужчин, у которых тоже не было жалоб со стороны мочеполовой системы, выясняется, что у 30-50% есть явления хронического простатита. Простатит зачастую никак себя клинически не проявляет и обнаружить его может только специалист. Для серьезного лечения врач-уролог - очень уважаемый человек, и надо периодически наносить ему визиты.

Детям до 16 лет разрешается...

простатиту присоединяется вторичная инфекция.

- За счет какого из этих трех видов молодеет простатит? За счет инфекционного? Ведь ребята сейчас довольно рано вступают в половую жизнь, и далеко не всегда с презервативом в кармане.

- Это верно, и все же у подростков чаще возникает застойный простатит. На мой взгляд, не в последнюю очередь благодаря тому, что у нас стала очень доступной эротическая и порнографическая продукция - от дешевых газеток до отлично иллюстрированных журналов, не говоря уже о видеокассетах. На телевидении этого добра тоже хватает.

- А какая связь?

- Очень простая: возникает половое возбуждение, которое у подростка не имеет естественного выхода, не реализуется. Ведь что такое эрекция без последующей эякуляции? Приток крови к половым органам, в том числе и к простате, которая набухает, как губка. «А откачка» этой крови не происходит. Сперматозоиды погибают, а у остальных резко снижается подвижность и они начинают крутиться на одном месте, не совершая необходимых поступательных движений к яйцеклетке. И оплодотворение не происходит. Так что жалобы на бесплодие у этих пациентов - вещь достаточно распространенная.

Теперь про потенцию. Интересно, что на ранних стадиях развития простатита мужчина может показаться кому-то (и самому себе) даже более сексуально активным, чем обычно. Дело в том, что воспаление и застой крови в области семенного бугорка вызывают повышение половой возбудимости и усиление либидо (влечения). Но этот обманчивый подъем длится недолго, а затем

лать, я думаю, в наше время просвещенные люди не должны за это ругать и стыдить своего ребенка. У него и без того очень сложный возраст, а осуждение близких, их бестактность может стать серьезной психологической травмой, он будет страдать, начнет замыкаться в себе. Это неверный путь.

Холодно, трясет и хочется выпить

- Владимир Викторович, что еще в нашей жизни предрасполагает к развитию простатита? Я слышал, переохлаждение может сильно навредить...

- Еще как может. На случай таких сюрпризов погоды в любом, даже самом скромном мужском гардеробе должно быть теплое нижнее белье, особенно если человек работает на открытом воздухе. Но это не значит, что бдительность нужна только зимой. Очень коварные времена года - весна и осень, погода переменчивая и можно запросто в транспорте разгорячиться и вспотеть, а выйдя на улицу, - простудиться. Не стоит также злоупотреблять алкоголем, особенно пивом. Оно вызывает застой крови в малом тазу, а это прямой путь к простатиту.

- Что вы можете сказать о сексуальной жизни при простатите?

- Если нет осложнений, то ограничений в сексуальной жизни не должно быть. Но при обострении простатита, когда появляются боли, лучше воздержаться от половых контактов.

- Какие симптомы простатита должны насторожить мужчину?

- Это, прежде всего, боли в области промежности, которые могут отдавать в прямую кишку, в половой член, в мошонку. Может появиться ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, частые позывы к мочеиспусканию, иногда ночью. Может появиться боль при мочеиспускании, капельное выделение мутной жидкости из уретры. Но все эти симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому нужно обязательно обратиться к врачу.

- Как часто нужно проходить профилактический осмотр?

- Раз в год. Это не так уж много.

- Владимир Викторович, а как вы относитесь к народным средствам?

- Положительно. Но только в сочетании с традиционными методами лечения. Например, при простатите очень полезны настои из листьев брусники, из цветков ромашки, из плодов шиповника. Полезны ванночки с настоем ромашки, с отваром коры дуба. Но все это должно быть назначено врачом.

- Ну и напоследок, Владимир Викторович, несколько слов о профилактике.

- Профилактика простатита - это, прежде всего, здоровый образ жизни, умеренность в еде, в алкоголе, в сексуальной жизни. Это своевременное лечение инфекционных заболеваний, которые могут вызвать простатит. Это, наконец, регулярная половая жизнь. Ведь что такое эрекция без последующей эякуляции? Приток крови к половым органам, в том числе и к простате, которая набухает, как губка. «А откачка» этой крови не происходит. Сперматозоиды погибают, а у остальных резко снижается подвижность и они начинают крутиться на одном месте, не совершая необходимых поступательных движений к яйцеклетке. И оплодотворение не происходит. Так что жалобы на бесплодие у этих пациентов - вещь достаточно распространенная.

Теперь про потенцию. Интересно, что на ранних стадиях развития простатита мужчина может показаться кому-то (и самому себе) даже более сексуально активным, чем обычно. Дело в том, что воспаление и застой крови в области семенного бугорка вызывают повышение половой возбудимости и усиление либидо (влечения). Но этот обманчивый подъем длится недолго, а затем

вать мочиться ночью, не связанная с избыточным количеством выпитой накануне жидкости. Могут быть рези при мочеиспускании. Но чаще всего мужчин приводит к врачу появление болей при эрекции, во время и после эякуляции. Пациенты иногда рассказывают, что у них в самый ответственный момент возникает ощущение будто кто-то ползает в мочеиспускательном канале или как будто там протягивают нитку. Очень часто простатит сопровождается самыми разнообразными болями в «трусиковой зоне»: в яичках, над лоном, в паховой области, сзади в крестце. Типична боль в промежности при дефекации, отдающая в головку полового

нии практически здоровых мужчин, у которых тоже не было жалоб со стороны мочеполовой системы, выясняется, что у 30-50% есть явления хронического простатита. Простатит зачастую никак себя клинически не проявляет и обнаружить его может только специалист. Для серьезного мужчины врач-уролог - очень уважаемый человек, и надо периодически наносить ему визиты.

Детям до 16 лет разрешается...

- Владимир Викторович, а правда, что простатит «помолодел»?

- Правда. До последнего времени было принято считать, что это болезнь молодых и зрелых мужчин, от 20 до 45-50 лет. А теперь мы все чаще сталкиваемся с простатитом у подростков, в период полового созревания, когда железа только-только начинает функционировать как орган.

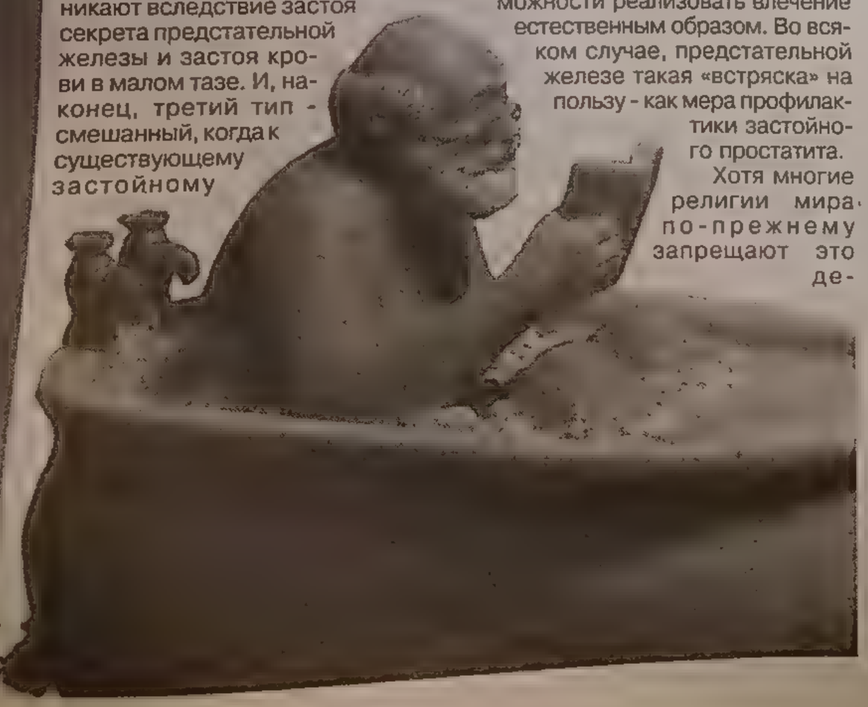
- С чем связана такая нехорошая «акселерация»?

- Простатиты - в зависимости от причины можно разделить на 3 группы. Во-первых, инфекционные простатиты. Инфекция проникает в организм, как правило, через мочеиспускательный канал. Это и гонококки, и трихомонады, и грибки, и вирусы - тот же герпес. Быстро растет число уретропростатитов, вызванных хламидиями, уреаплазмами.

- А основной путь заражения - половой?

- Он самый. Кстати, поэтому контрацептивы - не только защита от сифилиса и СПИДа, но также и от инфекционного уретропростатита.

Другая большая группа простатитов - неинфекционные. Они возникают вследствие застоя секрета предстательной железы и застоя крови в малом тазе. И, наконец, третий тип - смешанный, когда к существующему застойному



о видеокассетах. На телевидении этого добра тоже хватает.

- А какая связь?

- Очень простая: возникает половое возбуждение, которое у подростка не имеет естественного выхода, не реализуется. Ведь что такое эрекция без последующей эякуляции? Приток крови к половым органам, в том числе и к простате, которая набухает, как губка. «А откачка» этой крови не наступает. И кроме того, происходит гиперпродукция секрета простаты, но сама она „ее протоки от этого секрета не освобождаются, так как нет семяизвержения. Вот и получается двойной застой - крови в малом тазе и секрета в предстательной железе. А если это происходит изо дня в день в течение долгого времени, то нет ничего удивительного, что в таком юном возрасте может развиться простатит.

- Если я правильно понял, вы не противник подростковой мастурбации?

- Почему только подростковой? Есть профессии, которые связаны с длительным воздержанием из-за работы в условиях закрытого мужского коллектива - нефтяники, проводники поездов дальнего следования, моряки. Им что, мужеложеством заниматься? Или в чужой земле бросаться на первую подвернувшуюся портовую шлюху?

А мастурбация - это вынужденная половая разрядка, своего рода предохранительный клапан, позволяющий выпустить пар и сбросить давление, когда нет возможности реализовать влечение естественным образом. Во всяком случае, предстательной железе такая «встряска» на пользу - как мера профилактики застойного простатита.

Хотя многие религии мира по-прежнему запрещают это де-

бом, даже самом скромном мужском гардеробе должно быть теплое нижнее белье, особенно если человек работает на открытом воздухе. Но это не значит, что бдительность нужна только зимой. Очень коварные времена года - весна и осень, погода переменчивая и можно запросто в транспорте разгорячиться и вспотеть, а выйдя на улицу - продрогнуть на холодном ветру.

- А у кого своя машина?

- У них свои факторы риска. Автолюбители - наш контингент, один из самых стабильных. Вы знаете, что из себя представляют российские дороги, особенно в сельской местности. То и дело подскакивая на сиденье, водитель получает хроническую микротравму промежности. А если это сопровождается вибрацией, как, например, на старых тракторах, то шанс получить простатит резко возрастает. Добавьте к этому многие часы, проводимые на голой земле под машиной, - не у всех же есть личный автомеханик. Я бы сказал, что для владельца автомобиля иметь знакомого уролога - не менее важно, чем знакомого автослесаря или гаишника.

Что еще способствует развитию простатита? Гиподинамия, сидячий, малоподвижный образ жизни, приводящий к застою крови в малом тазе. А также всевозможные злоупотребления: острой и жирной пищей, никотином, алкоголем. Уже доказано, что хронический простатит встречается у 75% алкоголиков. Дело в том, что все эти удовольствия приводят к падению тонуса венозной стенки, вызывая расширение сосудов и застой крови. Не случайно область малого таза называют «венозным болотом» - здесь масса вен и очень рыхлая жировая клетчатка, которая не в состоянии удержать стенку сосудов от расширения. Получается идеальная почва, отлично вспаханное поле, только вместо семян - микробы, а в результате - «вырастает» простатит.

Портрет нелеченого простатика

- Владимир Викторович, а чем чреват и опасен простатит, если его запустить?

- Во-первых, страдает репродуктивная функция. Хронический воспалительный процесс в простате со временем может привести к атрофии железок, выделяющих секрет. И тогда начинает выделяться либо неполноценный секрет, либо его слишком мало, либо он содержит патологические примеси. А в результате часть спермато-

Теперь про потенцию. Интересно, что на ранних стадиях развития простатита мужчина может показаться кому-то (и самому себе) даже более сексуально активным, чем обычно. Дело в том, что воспаление и застой крови в области семенного бугорка вызывают повышение половой возбудимости и усиление либидо (влечения). Но этот обманчивый подъем длится недолго, а затем начинается неуклонный «спуск»: снижаются либидо и потенция, уменьшается время эрекции, она становится более вялой.

Очень неприятный для мужчины симптом запущенного простатита - преждевременная эякуляция: семяизвержение наступает после нескольких фрикций, а порой и до начала полового акта. Кстати, не надо это путать с преждевременной эякуляцией от перевозбуждения, когда здоровый мужчина после долгого воздержания наконец остается наедине с объектом своего вожделения, весь горит желанием, как оживший вулкан, - и вдруг от нетерпения происходит извержение! Досадно, что и говорить, но это естественная, физиологическая реакция. А здесь совсем другое дело: нелеченый простатит может привести мужчину к стойкой невозможности нормально выполнять свою сексуальную функцию.

Согласитесь, уже одного этого достаточно, чтобы отбить у человека вкус к жизни, нарушить сон и ухудшить аппетит. Но этим простатит не ограничивается. Избыточное поступление в кровь полипептидов отрицательно сказывается на умственной и физической работоспособности, негативно влияет на психику. Простатик со стажем - особый психологический тип, надо сказать, не самый приятный в общении. Такие больные часто бывают в подавленном состоянии, они ипохондричны, мнительны, зациклены на своих ощущениях.

Если хронический простатит вступает в свою заключительную стадию - склероз, то это уже чревато сужением мочеиспускательного канала. Нарушается опорожнение мочевого пузыря, происходит застой мочи.

Жалобы сильного пола

- Каковы первые сигналы простатита, его наиболее частые симптомы, при появлении которых надо быстро идти к урологу?

- На первое место я бы поставил нарушение мочеиспускания: оно может участиться днем, появляется необходимость вста-

возникает ощущение будто кто-то ползает в мочеиспускательном канале или как будто там протягивают нитку. Очень часто простатит сопровождается самыми разнообразными болями в «трусиковой зоне»: в яичках, над лоном, в паховой области, сзади в крестце. Типична боль в промежности при дефекации, отдающая в головку полового члена.

И наконец, очень часто простатит... вообще себя никак не проявляет.

- Понял. Владимир Викторович, а что показывает опыт: у каких мужчин бывает больше хлопот и неприятностей с простатой - у донжуанов или у донкихотов?

- Опыт показывает, что первым больше светит инфекционный простатит, а вторым - застойный. А вообще, крайности обычно до добра не доводят. Поэтому половые эксцессы так же вредны, как и длительное воздержание. Пациенты, перевыполнившие «суточный план» по количеству половых актов, нередко жалуются, что последняя эякуляция у них идет уже с примесью крови. А о чем это говорит? О том, что в предстательной железе нарушено кровообращение. Так что все хорошо в меру, а она у каждого своя. У всех разные потребности, в зависимости от воспитания, от темперамента, от гормонального фона. Поэтому, когда один говорит: «Я за ночь 5 раз», а другой: «А я за месяц 1 раз», - это вовсе не значит, что кто-то из них болен.

- Лечение простатита - довольно дорогое нынче удовольствие, не всем по карману.

- А что делать? Урологические отделения наших стационаров забиты больными, которым нужна срочная хирургическая помощь: с мочекаменной болезнью, онкологическими заболеваниями почек. Согласитесь, было бы несправедливо отказать такому больному в госпитализации, а на свободную койку положить пациента с простатитом. Когда речь идет о жизни и смерти, проблемы больных простатитом кажутся чем-то несерьезным. Еще с советских времен идет это пренебрежительное отношение к малой урологии и ее пациентам: «С простатитом жить можно! И работать тоже. Подумаешь, сексуальные проблемы! От этого еще никто не умирал».

От простатита не умирают, но если он «запущенный», нормальной такую жизнь назвать трудно.

Ликбез организовал Дмитрий КУБРАКОВ.

©«Медицина для вас».

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

СТРОИТЕЛЬСТВО ЛИЦА

К сожалению, женщины редко задумываются над тем, что упражнения для мышц лица так же важны, как и тренировка тела. Метод естественной подтяжки, при которой не требуется помощь специалистов или дорогостоящие косметические операции, называется фейсбилдинг, или «строительство лица». Делая несколько простых упражнений, можно разгладить морщины, сделать кожу более упругой и эластичной, а лицо - молодым и гладким и даже избавиться от некоторых кожных заболеваний!

Все искусственные косметические методы омолаживания кожи дают временный эффект и требуют постоянных повторов, а упражнения системы фейсбилдинга, отнимающие всего десть минут в день, дают более долгосрочный эффект.

Эти простые, легко запоминающиеся упражнения гарантируют вашему лицу молодость, а результаты становятся заметными уже через месяц.

Несмотря на то что поначалу фейсбилдинг может показаться делом сложным, после нескольких попыток упражнения становятся простыми и доступными. Упражнения предназначены для отдельных участков лица, каждый из которых тренируется независимо: есть специальные движения для нижней челюсти, висков, лба, щек, носа и темных участков под глазами. Каждый участок растягивается до максимального предела, при этом система в целом сосредоточена на работе мышц. В процессе занятий важно следить за дыханием, задерживая его в момент растяжки.

Если выполнять упражнения и сочетать их с простой диетой, вам никогда не потребуются искусственные косметические подтяжки лица. Важно помнить, что каждый потребляемый вами продукт имеет свое особенное воздействие на организм, в том числе и на кожу, и задача натуротерапии состоит в том, чтобы исключить все то, чье влияние имеет негативный характер. Например, у людей, часто употребляющих рис, кожа будет намного лучше и моложе, чем у тех, кто любит мучное и ест много хлеба.

Рецепт для здоровой кожи из сокровищницы натуротерапии

Утро. Положите ложку пшеничных отрубей в чашке воды.

Вечер. Слейте воду, положите отруби в кусочек чистой ткани и завяжите в узелок. Возьмите чайную ложку черного изюма, несколько сушеных абрикосов и одну чернослив-ину, замочите в чашке с водой.

Утро следующего дня. После умывания, но до приема пищи и питья, съешьте сначала отруби, потом сухофрукты вместе с водой, в которой они вымачивались. Добавьте чайную ложку кефира в полстакана теплого молока. Выпейте через два часа. Важно, чтобы молоко не успело свернуться, потому что, превратившись в кефир, оно потеряет целебный эффект.

Повторять надо ежедневно - и уже через несколько месяцев вы заметите результат.

А теперь несколько упражнений из системы фейсбилдинга.

Укрепление всего лица. Глубоко вздохните и, делая выдох, произнесите звук «о», следя за тем, чтобы губы закрывали зубы. Не меняя положения рта, начинайте поднимать щеки на счет 5, как будто улыбаетесь, стараясь, чтобы улыбка была «до ушей». Сохраняйте это положение в течение десяти секунд, дыша через нос. На счет 5 вернитесь в нормальное состояние. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, между линией роста волос и внешними уголками глаз не должно быть складок.

Упражнение для шеи. С усилием оттяните нижнюю губу вниз, обнажая нижние зубы, обращая особое внимание на то, чтобы уголки рта при этом не были задействованы. Если вы правильно выполнили упражнение, с обеих сторон шеи выступят мускулы. Повторяйте тридцать раз в течение минуты.

Упражнение для рта. Поднимите уголки рта вверх, словно хотите рассмеяться, задержите их в таком положении в течение пяти секунд. Чтобы предотвратить углубление мимических морщинок вокруг глаз, указательные пальцы рук в течение всего упражнения держите прижатыми к боковым участкам глазниц, но не давите на кожу. Повторяйте в течение минуты.

Упражнение для щек. Сохраняя лицо как можно более спокойным и расслабленным, произнесите «у», замрите и, не меняя положения, досчитайте до пяти. Медленно разведите губы как можно дальше в стороны, одновременно произнося длинное «и», стисните зубы, сохраняя положение, досчитайте до пяти. На счет 5 верните мышцы лица в естественное положение. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, после его окончания в области рта должно возникнуть едва заметное покалывание.

Упражнение для глаз. Смотрите прямо на себя в зеркало. Максимально широко раскройте глаза, на счет 5 медленно поднимите верхнее веко, не поднимая бровей и не моргая. Держа глаза как можно более широко раскрытыми, досчитайте до пяти. Постепенно верните верхнее веко в естественное положение. Чтобы глаза отдохнули, приложите к ним ладони, предварительно потерев их одна о другую для поднятия температуры. Повторите пять раз. Если вы правильно делаете упражнение, над радужной оболочкой глаза должен стать виден белок.

Упражнение для лба. Положите на стол перед собой зеркало. Посмотрите в него, склонив шею и держа спину прямо. Глядя вниз в зеркало, как можно выше поднимите брови. Сохраняя положение, досчитайте до пяти. Начинайте медленно опускать брови. Достигнув самой низкой точки, замрите и досчитайте до пяти. Расслабьтесь и верните лицо в нормальное положение. Повторите десять раз. Если вы правильно выполняете упражнение, вы должны чувствовать движение верхнего века и лба.

Татьяна ВИОЛИНА.

СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

НА ПОЛЬЗУ ТЕЛУ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ДОПУСКАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Ночные кремы надо наносить на всю ночь.

Неверно. Применение кре-

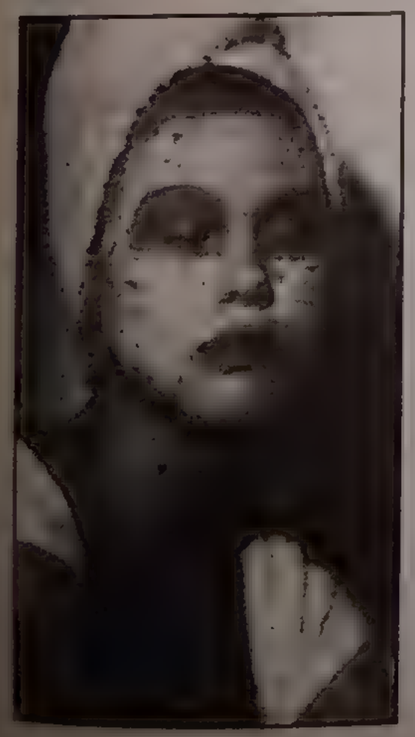
Ночные кремы предполагают использование не в течение всей ночи, а за 2-3 часа до сна.

НА ПОЛЬЗУ ТЕЛУ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ЧАСТО ДОПУСКАЮТ ЖЕНЩИНЫ

Ночные кремы надо наносить на всю ночь.

Неверно. Применение кремов не обосновано после 8 часов вечера или в тех случаях, когда до сна осталось меньше 2-3 часов. Наносить питательные и увлажняющие составы непосредственно перед сном даже вредно: микросистема лица напрямую связана со всем организмом и, когда вы начинаете ухаживать за лицом, активизируются некоторые внутренние органы. Эффект позднего использования косметических средств сродни эффекту позднего ужина. Поэтому не давайте лицу обильного питания в это время, не кормите его, наносите очень небольшое количество косметических средств. Многие проблемы лица начинаются именно на этом уровне - отечность, мешки под глазами, набухания верхнего и нижнего век, усугубление морщин, расширение пор, увеличение сосудистого рисунка.



Ночные кремы предполагают использование не в течение всей ночи, а за 2-3 часа до сна. На ночь их оставлять ни в коем случае нельзя.

Кремы надо держать на лице, пока не впитаются полностью, маски - пока не засохнут.

Неверно. С физиологической точки зрения кожа и мышцы лица устроены таким образом, что больше 10 минут (если нет на то специальных лечебных показаний) на лице нельзя держать ни маски, ни кремы. Если крем не впитался за 10 минут, его надо аккуратно снять салфеткой. Уже 10-15 минут «закупорки» пор вызывают нарушение дыхательной функции кожи. Если же это происходит систематически, появляются отечность, расширенные поры, дряблая кожа.

Маски можно делать через день.

Со стола, с огорода - хоть каждый день, потому что они по большей части направлены на очищение.

Химические маски - не чаще чем раз в неделю. Простой рецепт домашней маски для увлажнения и питания: столовая ложка пшеничной муки смешивается с 1 желтком, наносится на чистое сухое лицо, через 10 минут (максимум) смывается. То же самое - творог со сметаной.

Чем больше крема на лице, тем лучше.

Все необходимое достигается малым количеством, поэтому крем надо наносить тонким слоем. Для достижения эффекта достаточно 2-3, а иногда и полуграмма. Кроме того, сейчас в составы кремов входит большое количество всякого рода кислот, вытяжек, основ, требующих осторожного обращения. Это лечебные средства, передозировка которых может дать осложнения в виде аллергии, дерматитов и проч.

никогда не потребуются искусственные косметические подтяжки лица. Важно помнить, что каждый потребляемый вами продукт имеет свое особенное воздействие на организм, в том числе и на кожу, и задача натуротерапии состоит в том, чтобы исключить все то, чье влияние имеет негативный характер. Например, у людей, часто употребляющих рис, кожа будет намного лучше и моложе, чем у тех, кто любит мучное и ест много хлеба.

Рецепт для здоровой кожи из сокровищницы натуротерапии

Утро. Замочите столовую

нос. На счет 5 вернитесь в нормальное состояние. Повторите пять раз. Если вы делаете упражнение правильно, между линией роста волос и внешними уголками глаз не должно быть складок.

Упражнение для шеи. С усилием оттяните нижнюю губу вниз, обнажая нижние зубы, обращая особое внимание на то, чтобы уголки рта при этом не были задействованы. Если вы правильно выполнили упражнение, с обеих сторон шеи выступят мускулы. Повторяйте тридцать раз в течение минуты.

Упражнение для рта. Под-

жите на стол перед собой зеркало. Посмотрите в него, склонив шею и держа спину прямо. Глядя вниз в зеркало, как можно выше поднимите брови. Сохраняя положение, досчитайте до пяти. Начинайте медленно опускать брови. Достигнув самой низкой точки, замрите и досчитайте до пяти. Расслабьтесь и верните лицо в нормальное положение. Повторите десять раз. Если вы правильно выполняете упражнение, вы должны чувствовать движение верхнего века и лба.

Татьяна ВИОЛИНА, врач-косметолог.

КРАСИВАЯ И СТРОЙНАЯ

ПОДНЯТЫЕ РУКИ ПОМОГАЮТ ПОХУДЕТЬ!

Слыхали? При поднятых руках после приема пищи заметно худеешь.

Почему? Потому что желудочно-кишечный тракт становится менее извилистым, что способствует быстрому прохождению пищи к выходу. Это **первая польза**.

2-я польза. Отвисшие ру-ки - всегда тяжелые. Отвисают руки - деформируется позвоночник. Отсюда остеохондроз и прочие болячки. Поднимая почаще руки, вы как бы облегчаете их. Позвоночник вытягивается и вы к тому же развиваете такое качество, как гибкость.

3-я польза. С возрастом органы и грудной, и брюшной полости как бы оседают. Напри-

мер, сердце, случается, меняет свое положение. Иногда наклоняется, а иногда даже «ложиться» на бок. Есть такой термин «лежачее» сердце. Это и опасно, и болезненно. Поднимая руки вверх, вы приподнимаете и сердце. Приподнимаются, подтягиваются и все другие органы. При опущенных же органах отвисает живот, слабеет пресс. Поднимая руки, вы укрепляете мышцы живота.

4-я польза. Хорошо поднимать руки не только после еды, но и после питья. В таком случае вода не задерживается в организме. Она быстро проходит через кишечник, смывая все налипшее на его внутренних стенках. Совет прост: обязательно

минут за 20-30 до приема пищи выпейте стакан-полтора простой воды и поднимите вверх руки. Если вас мучают запоры, вы получите в итоге большое облегчение.

Руки поднимать лучше так: держать их параллельно или в «замок», немного потянуться вверх следом за ними, минуты 3-4 походить в таком положении.

СЕБЕ, ЛЮБИМОЙ

ЛУКОВЫЕ МАСКИ

Для обезжиривания кожи лица хорошо применять маску, которая сушит кожу, впитывает ее выделения: из 2 головок натертого репчатого лука выжать сок, добавить столовую ложку сока лимона. Наложить маску на 20-25 минут, затем смыть ее теплой и ополоснуть лицо холодной водой.

При жирной коже подойдет и такая маска. Смешайте лук с 6-процентным столовым уксусом (1:1). Смочите смесью салфетку и наложите ее на лицо на 15-20 минут.

Для сухой и нормальной кожи полезна медово-луковая маска. Смешайте свежевыжатый сок репчатого лука с медом в соотношении 1:1 и нанесите смесь на лицо на 15-20 минут.

Для очень сухой кожи испечь 2 луковицы, растереть их, чтобы получилось пюре, и добавить 2 столовые ложки меда. Маска наносится на предварительно очищенную кожу лица на 15-20 минут. Снимают ее влажной салфеткой.

Дефекты кожи

При огрубевших лишаях на лице вам поможет свежий сок репчатого лука. Смазывайте им пораженный участок 2-3 раза в день.

Веснушки можно устранить или сделать малозаметными, если протирать лицо утром и вечером соком репчатого лука.

Для борьбы с пигментными пятнами и веснушками свежевыжатый сок лука смешивают с равным количеством разжиженного меда и наносят в виде маски на лицо. Через 20 минут маска снимается влажным тампоном. Такие маски делаются ежедневно до получения желаемого эффекта.

Рената БАРДИНА.

©«Женское здоровье».

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№48, 30 ноября 2000 года

ПУБЛИКАЦИИ

МЫ И ЗВЕЗДЫ

ОБАЯТЬ НАЧАЛЬНИКА

Многих волнует вопрос поиска работы. И многие уже потеряли всякую надежду заполучить ее. Бесконечный обзвон фирм, приглашающих новых сотрудников, походы на собеседование и мучительное ожидание звонка. Последний этап самый сложный, ведь может длиться недели и месяцы, а бывает, что он вообще не кончается. Но, оказывается, его можно сократить, если правильно вести себя с работодателем на собеседовании. Важно одеться и построить свою речь в согласии с характером планеты, управляющей тем днем, в который вы пришли на собеседование.

Даже в трудный день понедельник можно устроиться на работу, если одеться в светлую одежду и вести себя спокойно, не делать резких движений и говорить мягким, негромким голосом. Луна - управительница этого дня, планета водной стихии, к которой относятся неяркие, как будто размытые тона. Если в понедельник одеться в пеструю одежду, то между вами и окружающим миром будет мало гармонии, он не станет способствовать вашей удаче. Луна - планета нежности, склоняющая нас на поиск душевного спокойствия и понимания другими людьми. В понедельник очень важно выглядеть понимающим человеческую природу.

Покажите потенциальному работодателю свое умение находить общий язык с людьми, свои способности в области психологии или свою чуткую душу. Особенно легко в понедельник устроиться на работу, связанную с воспитанием детей, с их начальным образованием, с благоустройством жилья и местности, с медициной, или в благотворительную организацию, ведь Луна заведует темой дома, семьи, воспитания, заботливостью, милосердием. В этот день больше шансов устроиться на любую работу у домохозяек, воспитателей и людей, для которых очень важна эмоциональная атмосфера в коллективе.

Во вторник ходить на собеседование немного опасно, ведь Марс, управляющий этим днем, - планета действия, к активному началу, и в день Марса лучше идти на собеседование в новую, недавно начавшую свою деятельность фирму.

Вас обязательно возьмут на работу в среду, если вы молоды, умны и хорошо владеете речью. Меркурий, управляющий этим днем, - планета молодости, мыслительных процессов и речи. На собеседовании в среду важно много говорить, по возможности сложными фразами, чтобы выглядеть умным. В этот день стоит предпочесть легкий стиль одежды - никакой классики, а только джинсы, свитер, кроссовки. И постарайтесь выглядеть помоложе. Меркурий - покровитель торговли, и уж кем-кем, а торговым агентом или продавцом в среду стать проще всего. Однако в среду остерегайтесь - много людей попадаются в сети финансовых пирамид.

Если вы мечтаете о карьере, о перспективной работе, постарайтесь попасть на собеседование в четверг, в день Юпитера - планеты расширения сферы влияния и масштабных проектов. Однако Юпитер заведует высшим образованием, и если вы его не имеете, то получить работу в четверг будет весьма сложно. *Юпитер связан также и с заграницей, поэтому при устройстве на работу поможет знание иностранных языков, жизни в других странах, географии мира. Внешний вид в четверг*

Венера. У мужчин в этот день меньше шансов быть приняты-ми на работу, чем у женщин, потому что Венера - женская планета. Однако если постараться хорошо выглядеть и красиво говорить, то шансы возрастут. Пятница - самый удачный день для устройства на работу в салон красоты, в цветочный магазин или дизайнерский центр. В этот день не стоит упускать свой шанс в получении работы людям творческих профессий и обладающим хорошим чувством вкуса.

Если собеседование происходит в субботу, сдерживайтесь от лишних речей, не допускайте в свою речь сорных слов. Сатурн - планета-ограничитель, управляющая субботой, - любит все строгое, без излишеств. В этот день важно

Рисунок Н. БОБКОВОЙ

одеться просто, без декоративных деталей, в классическом стиле; важно не делать лишних движений - зашел, сел... встал, ушел. Не стоит соглашаться на кофе или чай. Сатурн заведует недвижимостью и законом, и в этот день много шансов устроиться на управляющую должность, на работу с недвижимостью.

В какой же день лучше идти на собеседование? В тот, в который вы родились, или в тот, в который у вас был день рождения в этом году (последний день рождения). Даже если это был понедельник, общепризнанный тяжелым днем, вам нечего бояться. Это - ваш счастливый день, и все важные дела лучше начинать именно с него.

Елена МАЗОВА.

©«Клуб Эра Водолея».

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ С: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ТЕРАПИИ

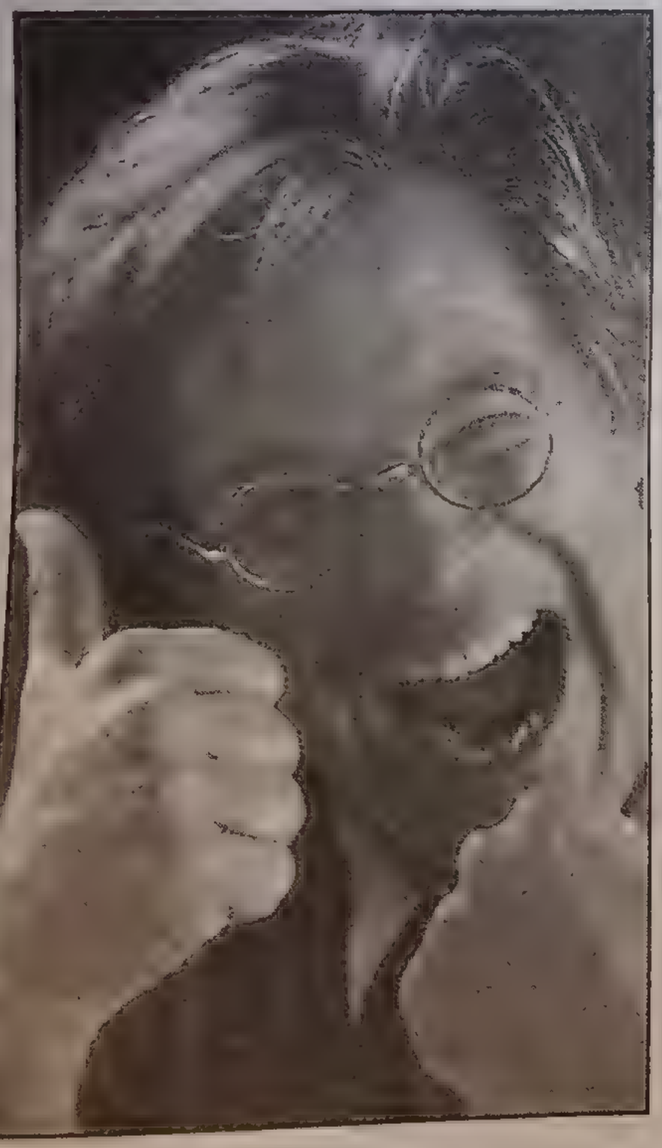
Гепатит С является основной проблемой современной гепатологии. Это связано с широким распространением инфекции: на сегодняшний день в мире зарегистрировано около 200 млн. инфицированных. Причем Россия входит в число стран с высоким уровнем заболеваемости. С момента начала официальной регистрации гепатита С число инфицирован-

ставляющую угрозу развитию общества. Опасность гепатита С состоит еще и в том, что острая фаза и в большинстве случаев хроническая, протекают бессимптомно. Основной признак гепатита - желтуха развивается крайне редко. Несмотря на отсутствие внешних признаков болезни, в печени развивается прогрессирующий воспалительный процесс, который приводит к тяжелым последствиям. Вот почему вирус С называют "ласковым убийцей". Важно подчеркнуть, что вирус

испытаний. При первичном назначении комбинированная терапия по крайней мере в 2 раза эффективней монотерапии интерфероном альфа 2b. У больных с рецидивом хронического гепатита С после курса монотерапии интерфероном *комбинированная терапия в 10 раз* эффективней повторного курса терапии интерфероном. Ребетол может применяться только вместе с Интроном А, усиливая его действие. Монотерапия Ребетолом неэффективна. Т.о. показаниями к назначению

лья и местности, с медициной, или в благотворительную организацию, ведь Луна заведует темой дома, семьи, воспитания, заботливостью, милосердием. В этот день больше шансов устроиться на любую работу у домохозяек, воспитателей и людей, для которых очень важна эмоциональная атмосфера в коллективе.

Во вторник ходить на собеседование немного опасно, ведь Марс, управляющий этим днем, - резкая, горячая планета, склоняющая к быстрым действиям. На собеседовании во вторник вас могут быстро и не очень вежливо выпроводить из офиса, оставив в вашей душе неприятный след, или сразу, не думая, взять на работу. Чтобы первого не произошло, желательно одеться поярче, в красные тона - именно их любит Марс. Важно быстро говорить о себе, но не рассказывать длинных, задушевных историй.



Во вторник нужно показать свой энтузиазм, готовность взяться за любое дело и желание сделать его быстрее других. Марс - планета войны, поэтому во вторник проще устроиться на любую работу военным (военным в отставке). Марс заведует колющими, режущими инструментами, поэтому во вторник легче устроиться на работу, в которой будут использоваться подобные инструменты. Кроме того, Марс дает импульс к

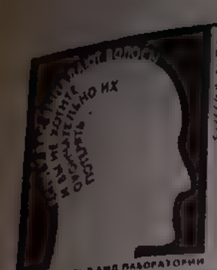
собеседование в четверг, в день Юпитера - планеты расширения сферы влияния и масштабных проектов. Однако Юпитер заведует высшим образованием, и если вы его не имеете, то получить работу в четверг будет весьма сложно. Юпитер связан также и с заграницей, поэтому при устройстве на работу поможет знание иностранных языков, жизни в других странах, географии мира. Внешний вид в четверг не так важен, как внутреннее содержание, знания и намерения. Самое главное на собеседовании в четверг - показать, что вы готовы к длительному сотрудничеству, к работе по расширению деятельности фирмы, к постоянному самообразованию.

На собеседовании в пятницу особенно важно хорошо выглядеть, ведь этим днем управляет красавица

Гепатит С является основной проблемой современной гепатологии. Это связано с широким распространением инфекции: на сегодняшний день в мире зарегистрировано около 200 млн. инфицированных. Причем Россия входит в число стран с высоким уровнем заболеваемости. С момента начала официальной регистрации гепатита С число инфицированных в России возросло более чем в 4 раза. Отличительной чертой вируса С, сравнительно с ранее известным вирусом В, является высокий хрониогенный потенциал. Так, у 75% инфицированных развивается хронический гепатит С с последующим формированием цирроза печени и переходом в гепатоцеллюлярную карциному. Вирус С находится в крови зараженных людей, поэтому основным путем его передачи является контакт с кровью и ее продуктами. Это возможно при переливании крови и ее препаратов, инъекциях нестерильными иглами, татуировке, повреждении кожи и слизистых нестерильными острыми краями медицинских инструментов, в том числе при стоматологических манипуляциях. В более редких случаях возможна передача вируса от матери к ребенку и половым путем. В соответствии с путями передачи высокий риск заражения гепатитом С имеют люди, которым переливают кровь, больные гемофилией, пациенты отделений гемодиализа. Вместе с тем, на современном этапе, в связи с обязательным обследованием на вирус С, риск заражения посредством этих манипуляций значительно снизился. Основным путем передачи вируса С в наших условиях является внутривенное введение наркотиков. Причем часто достаточно 1-2 введений. С учетом роста числа потребителей внутривенных наркотиков, особенно среди молодежи, проблему гепатита С следует рассматривать не только как медицинскую, но в большей мере как социальную, предбессимптомно. Основной признак гепатита - желтуха развивается крайне редко. Несмотря на отсутствие внешних признаков болезни, в печени развивается прогрессирующий воспалительный процесс, который приводит к тяжелым последствиям. Вот почему вирус С называют "ласковым убийцей". Важно подчеркнуть, что вирус поражает не только печень. У 10% инфицированных развиваются так называемые полисистемные проявления: поражение почек, сосудов, поджелудочной и слюнных желез, легких и др. Для диагностики гепатита С в первую очередь необходимо исследование крови на антитела к вирусу С. Этот метод широко используется в клинической практике. При положительном результате необходимо более детальное обследование в условиях специализированного стационара: определение антител к отдельным антигенам вируса, вирусной РНК, биохимическое обследование и, в ряде случаев, пункционная биопсия печени. Этот комплекс исследований позволяет уточнить стадию гепатита (острая, хроническая), определить активность процесса, является основой для назначения противовирусной терапии. Ее основной целью является уничтожение вируса. До недавнего времени единственным методом лечения гепатита С было использование рекомбинантных препаратов интерферона альфа 2b, в частности Интрона А. Эффективность монотерапии была недостаточной, у части больных после отмены препарата наблюдались рецидивы болезни. На современном этапе наибольшие перспективы в лечении гепатита С связывают с комбинированной терапией "Интрон А + Ребетол". Ребетол зарегистрирован в США, Европе и России (март 2000 г.) после завершения длительных международных (в них вошли свыше 1000 больных хроническим гепатитом С) и отечественных

ных с рецидивом хронического гепатита С после курса монотерапии интерфероном комбинированная терапия в 10 раз эффективней повторного курса терапии интерфероном. Ребетол может применяться только вместе с Интроном А, усиливая его действие. Монотерапия Ребетолом неэффективна. Т.о. показаниями к назначению комбинированной терапии являются впервые выявленный хронический гепатит С, обострение после успешного курса монотерапии интерфероном альфа 2b, неэффективность курса монотерапии интерфероном. Лечение следует проводить под наблюдением специалиста-гепатолога. В процессе терапии необходимо контролировать состояние щитовидной железы, количество лейкоцитов и тромбоцитов периферической крови. Возможные отклонения легко корригируются и не являются показаниями для отмены терапии. Кроме того, больным, получающим комбинированную терапию, необходимо использовать контрацептивные средства во время лечения и в течение 6 месяцев после отмены препаратов. Следует помнить, что комбинированную терапию нельзя назначать беременным, планирующим беременность женщинам, кормящим матерям, больным с аутоиммунными и тяжелыми соматическими заболеваниями. Важно подчеркнуть, что комбинированная терапия Интроном А и Ребетолом даже в случае отсутствия элиминации вируса весьма полезна, т.к. уменьшает риск развития цирроза и рака печени у лиц, инфицированных вирусом С. Поэтому на современном этапе, при отсутствии вакцины, комбинированная терапия является единственным методом борьбы с гепатитом С.

О.В.КОРОЧКИНА,
д.м.н., профессор, зав. кафедрой инфекционных болезней НГМА, главный инфекционист департамента здравоохранения администрации Нижегородской обл.


• Выявление причин выпадения волос.
• Микроанализ волос с использованием новейшей техники
• Курс лечебно-оздоровительных процедур
• Индивидуальный и честный подход.
ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ
ЛАБОРАТОРИЯ
Обращаться в АМД ЛАБОРАТОРИИ
Н.Новгород, ул.Рождественская, 11/13 (Дом моделей), оф. 215, с 9.00 до 20.00,
(8312) 344-644.

КОМУ СТРАШНЫ МАГНИТНЫЕ БУРИ?

Где-то читала, что ученый-физик А. Чижевский установил закономерность между солнечной активностью и психической неуравновешенностью людей. Якобы в год солнечных бурь чаще случаются войны, революции и другие потрясения. Интересно, а влияет ли солнечная активность на физическое здоровье людей?

Марина КАЛАШНИКОВА, Саратов.

Увы, влияет, и не самым положительным образом. Время от времени на Солнце происходят вспышки неизвестного происхождения, и в результате сгустки плазмы вылетают в космос. Через два дня они доходят до Земли и вызывают геомагнитные колебания. Это и есть магнитная буря. Сами по себе магнитные колебания, связанные с бурями, слабее, чем те, что возникают возле обычной трансформаторной будки... Но в том-то и дело, что наш организм, как радиоприемник, настроен на слабые магнитные поля и весьма на них реагирует. В частности, изменяется состав крови - она становится гуще и течет медленнее. А значит, ухудшается снабжение клеток кислородом и питательными веществами. Здоровый организм компенсирует эту «неприятность» тем, что быстро перестраивается. А вот организм, ослабленный недугами, реагирует. Возникает головная боль, заторможенность, вялость, раздражительность. Особенно страдают люди с сердечными заболеваниями, вегето-сосудистыми расстройствами, с избыточным весом. По статистике, во время магнитных бурь число инфарктов увеличивается более чем в 3 раза, инсультов - в 2, приступов стенокардии - в 1,5. В эти дни увеличивается смертность и нарастает общесоциальный психоз.

Какую же защиту на сегодня можно найти от солнечных возмущений? Прежде всего, людям с перечисленными выше недугами нужно отслеживать в печати информацию о предстоящих магнитных бурях. Накануне рекомендуется попить разные успокаивающие настойки типа пустырника, боярышника, валерианы. Хорошо поддержит организм и стакан отвара шиповника. Некоторым помогает полтаблетки аспирина, так как он способствует разжижению крови.

В эти дни нужно сократить прием углеводов, попросту - сладостей. Отказаться от мяса и жирной пищи. А вот овощи, фрукты, молочнокислые продукты и рыба не противопоказаны.

Не стоит злоупотреблять и физическими нагрузками - всевозможными стирками, уборками, копаниями грядок.

В эти дни эмоциональные нагрузки способны более всего вывести человека «из колеи». Так что берегите свое хорошее настроение. Не смотрите политические, криминальные и прочие будоражащие передачи. Больше гуляйте и читайте прекрасную литературу.

К сожалению, очередной пик солнечной активности приходится на 2001 год. Так что людям, входящим в группу риска, нужно внимательнее отслеживать информацию о геофизических изменениях солнца. Никакие долгосрочные прогнозы не соответствуют действительности. Конкретную магнитную бурю можно предсказать лишь за 2 - 3 дня - только после того, как произойдет вспышка на Солнце.

Светлана БУЛАШОВА.
©«Новости науки».

СОХРАНИ - ПРИГОДИТСЯ

О ПОЛЬЗЕ САМОЛЕЧЕНИЯ

Хотя раньше всегда говорили только о вреде самолечения. Но отсутствие времени, дорогостоящие импортные лекарства с массой противопоказаний, очереди в поликлинике все чаще и чаще заставляют пациентов жить по принципу "сам себе лекарь". Ведь даже кошки и собаки знают, какую траву есть во время болезни.

Все это замечательно. Но кроме интуиции и внутренних потребностей все-таки не мешает знать состояние своего организма. И здесь есть очень простой выход из положения: российская "Технология здоровья" в медицинском центре "ЛИДО". Полное обследование всех органов и систем с компьютерным анализом (все в один день). Лечение аппаратом "Минитаг" по индивидуально составленной схеме. И обязательно бесплатное контрольное обследование после курса лечения.

Нет времени? Лечитесь дома! Аппарат "Минитаг" можно купить. А в медицинском центре "ЛИДО" полное и бесплатное консультирование всех членов вашей семьи по вопросам лечения в домашних условиях. Вместе с аппаратом и книга-атлас по вопросам пользования.

Так где вы хотите лечиться? Дома или у нас?

Лиц.В659059 ЕМЛАК.

ВСЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕЛ.32-70-63 (ЛЕЧЕНИЕ, ДИАГНОСТИКА).
ТОЛЬКО У НАС 50%-ная СКИДКА НА ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЯМ И ПЕНСИОНЕРАМ.*

ГИПЕРТОНИЯ - ЭТО СЕРЬЕЗНО

Гипертоническая болезнь, или просто гипертония, - это общее заболевание организма, важнейшим проявлением которого является повышение артериального давления. Гипертония способствует прогрессирующему и осложненному течению сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенное артериальное давление ведет к поражению органов, в первую очередь сердца, сосудов головного мозга, почек и развитию таких серьёзных осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность. Являясь основным среди факторов риска, гипертония повышает смертность от мозговых инсультов и ишемической болезни сердца, ведь каждые лишние 10 мм.рт.ст. - это значительное увеличение нагрузки на сердце и сосуды.

Рост артериального давления происходит значительно раньше, чем развиваются какие-либо нарушения во внутренних органах, и поэтому своевременно начатое лечение поможет предотвратить осложнения. В начале 2000 года завершена многолетняя работа по отработке методики лечения гипертонии с применением аппарата "Витафон". Об эффективности этого метода можно судить по отзывам больных. "Провела 10 сеансов по лечению гипертонии. Очень довольна, лекарства не употребляю. Спасибо!" - Н.А., пенсионерка. "Спасибо за "Витафон". Благодаря ему, я уже месяц не принимаю лекарств от гипертонии, хотя у меня II стадия." - Л.Ю.Г., Санкт-Петербург. "С

ПРОЗРЕНИЕ
ООО МЦ "Нижфарм"
СУПЕРДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
ул.Родионова, 192д.
Тел. 325-888.
ГЛАУКОМА
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
МИОПИЯ (осложненная)
ПОДБОР ОЧКОВ
ДЕТСКАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЯ и др.
Лиц. № 1600 в 650174.

ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ЛЕЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
Лиц. В659917, рег. №2289 от 13.07.2000 выд. адм. Нижс. обл
Наш адрес: ул.Нартова, 6, тел. 64-12-98.
Проезд трамваями 5, 19, авт. 62, 28 до остановки "ул.Медицинская"
Приоритетные направления деятельности центра:
* комплексное лечение новыми немедикаментозными методами заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, болезней суставов, облитерирующих заболеваний нижних конечностей, трофических язв (озонотерапия);
* программа очищения организма от шлаков со снижением веса (колонно-гидротерапия - промывание кишечника на испанском аппарате "Transcom").
* набор традиционных немедикаментозных методов лечения, таких как массаж, мануальная терапия, рефлексотерапия, физиотерапия.

ЛЕДИ И МУЖЛАНЫ

Мужчины хорошо, а женщины - лучше. Они, как правило, вежливее, тактичнее, мудрее и предусмотрительнее. У дам даже «приделана» антенна, чтобы ловить малейшие изменения настроений и чувств. Мгновенно реагируют они и на скрытое излучение

по сравнению с «нормальными» - необузданны, неуживчивы и трудно поддаются воспитанию. Далее ученые пришли к выводу: станет индивид «проблемным» или нет, зависит от наличия в его хромосоме Х определенного гена.

нов, в первую очередь сердца, сосудов головного мозга, почек и развитию таких серьёзных осложнений, как инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность. Являясь основным среди факторов риска, гипертония повышает смертность от мозговых инсультов и ишемической болезни сердца, ведь каждые лишние 10 мм.рт.ст. - это значительное увеличение нагрузки на сердце и сосуды.

Рост артериального давления происходит значительно раньше, чем развиваются какие-либо нарушения во внутренних органах, и поэтому своевременно начатое лечение поможет предотвратить осложнения. В начале 2000 года завершена многолетняя работа по отработке методики лечения гипертонии с применением аппарата "Витафон". Об эффективности этого метода можно судить по отзывам больных. "Провела 10 сеансов по лечению гипертонии. Очень довольна, лекарства не употребляю. Спасибо!" - Н.А., пенсионерка. "Спасибо за "Витафон". Благодаря ему, я уже месяц не принимаю лекарств от гипертонии, хотя у меня II стадия." - П.Ю.Г., Санкт-Петербург. "Я вылечила свои болячки. Болела рука - прошла за 10 сеансов, коленки тоже теперь не болят. Было очень высокое давление - уже в течение года его у меня нет. Вот какой этот "Витафон"! Еще раз большое спасибо." - О.Т.В. Не всем удается отказаться от лекарств, но практически все сокращают дозы их применения. Методика предусматривает дифференцированный подход к лечению гипертонии и в достаточно полном объеме описана лишь в книге Федорова В. "Витафон - лечение и профилактика заболеваний". В ней популярно изложены причины возникновения заболевания, раскрыты механизмы лечебного воздействия аппарата и аргументированно доказываются его преимущества.*

Аппарат можно приобрести в Н.Новгороде:

Торговый дом "Медтехника", тел: 36-43-82, 32-57-26. Аптека № 313, тел. 36-35-90. ТСФ "Медик" ("Медтехника"), тел. 46-40-52. Аптека № 401, тел.: 53-46-31, 53-99-98. Аптека ТОО "СМК", тел. 19-55-65. Аптека ООО "Фитон", тел. 19-62-51. МП "Аптека 303", тел. 53-64-21. Аптека № 270, тел. 54-19-05. Аптека № 291, тел. 54-39-39. ООО "Омрон-Н.Новгород", тел. 36-95-87. Нижегородский аптечный дом, тел.: 34-91-90, 39-62-16, 65-54-74, 35-18-05. ТФК "Медтехника", тел. 77-50-44. Книгу можно купить в ТД "Медтехника", тел.: 36-43-82, 32-57-26. ООО "Омрон", тел. 36-95-87.

Гос.лиц.№ 003225 от 14.03.97 г. Выд."Упр.мед.пром.Мин.здр. и мед.пром.РФ". Сертифицировано.

ГЛАУКОМА
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
МИОПИЯ (осложненная)
ПОДБОР ОЧКОВ
ДЕТСКАЯ ОФТАЛЬМОЛОГИЯ и др.

* программа очищения организма от шлаков со
гидротерапия - промывание кишечника на испанском аппарате "Transcom"
* набор традиционных немедикаментозных методов лечения, таких как массаж, мануальная терапия, рефлексотерапия, физиотерапия.

"11. Медицинская"

ЛЕДИ И МУЖЛАНЫ

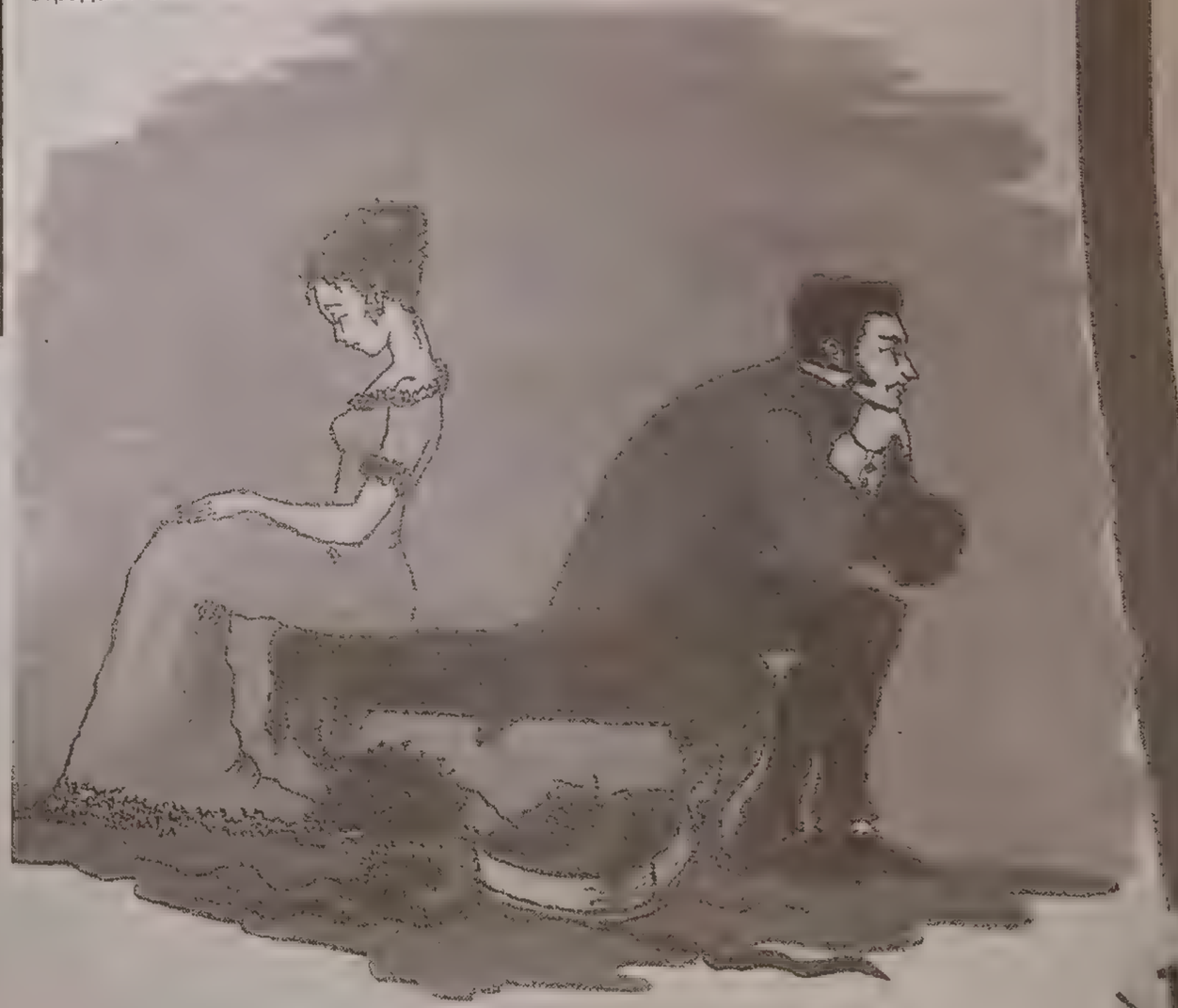
Мужчины хорошо, а женщины - лучше. Они, как правило, вежливее, тактичнее, мудрее и предусмотрительнее. У дам даже «приделана» антенна, чтобы ловить малейшие изменения настроений и чувств. Мгновенно реагируют они и на скрытое излучение мужчин. А помогает им в этом врожденное, инстинктивное «женское чутье».

Недавно было найдено и научное доказательство этого факта: у женщин действительно имеется шестой орган чувств. По мнению британских ученых, это ген, который делает женщину эмоционально и умственно богаче. Это было обнаружено во время исследования девушек, которые вместо двух хромосом Х располагали лишь одной. Как правило, они страдают заболеванием Тернера и по сравнению с «нормальными» - необузданны, неуживчивы и трудно поддаются воспитанию. Далее ученые пришли к выводу: станет индивид «проблемным» или нет, зависит от наличия в его хромосоме Х определенного гена.

Но и это еще не все: поведение этого гена определяется тем, унаследован ли он от матери или от отца. Если девочка наследует хромосому Х от матери, то будет лишена шестого чувства. Но если же в ее клетках «сидит» отцовский ген, то она обогатится женской интуицией!

Мужчина может передавать шестое чувство даже в том случае, если сам он не обладает им. Ученые называют это явление фактором Х. Из этого следует: поскольку у мужчин всего лишь одна хромосома Х, то они с самого рождения страдают синдромом Тернера, то есть «социально ущербны».

ЭКСТРА-ПРЕСС.



В ТРЕЗВОСТЬ?.. ЗА БУТЫЛКУ!

Что делать, если близкий человек спивается и не соглашается на лечение?

Желание жить трезво в большинстве случаев удается сформировать психотерапевтически. Но как быть, если пациент отказывается от любого общения с врачом? Эту задачу каждый решает по-своему.

Иногда жена предлагает мужу пройти лечение, угрожая разводом. Тот вынужденно соглашается, с намерением доказать ей неэффективность любого лечения. Но после занятия с врачом и сам соглашается с необходимостью жить трезво.

Однажды пациента в мой кабинет затолкнули в спину. Он сел на стул спиной ко мне, не желая ничего слышать. Но после трехчасового занятия уже сам горячо доказывал мне, что жить трезво намного лучше, чем с водкой.

А одна женщина просто "купила" своего мужа. Пообещала ему за участие в консультации у врача... бутылку водки. Тот согласился и честно "заработал" пол-литра. После занятия он пил "горькую" уже иначе, без прежнего удовольствия. А через месяц и вовсе "созрел", сам попросил жену записать его на лечение.

С.Н.ЗАЙЦЕВ, врач.
Тел.98-60-95

Лиц.А 382741 от 28.12.98, выдана ЕМЛАК Ниж.обл.

В КОНЦЕ НОМЕРА

ПРОСТО АНЕКДОТ

- Эх! Теперь, как пить дать, попрут из внутренних органов, - с тоской подумал воспаленный аппендикс.

* * *

Приходит пациент к окулисту.
- Первую строку снизу видите?
- Да.
- Читайте.
- Издательство «Полиграфия», тираж 5000 экземпляров.

* * *

- Раньше я был бизнесменом. У меня были деньги, женщины, машины, дача на Канарах. Но однажды врачи поставили мне страшный диагноз.
- Что, СПИД?
- Нет, ГОДЕН!!

* * *

Приходит дама в женскую консультацию и спрашивает:
- Скажите, доктор, не вредно ли заводить ребенка после 40?

Доктор:
- Я думаю, милочка, что на 40-м ребенке можно бы уже и остановиться!

* * *

Мужчина на приеме у врача.
- Вам нужны физические нагрузки.
- Да, доктор, я ежедневно хожу пешком на работу.
- Нет, этой нагрузки для вас недостаточно. Попробуйте ездить на автобусе в часы пик.

* * *

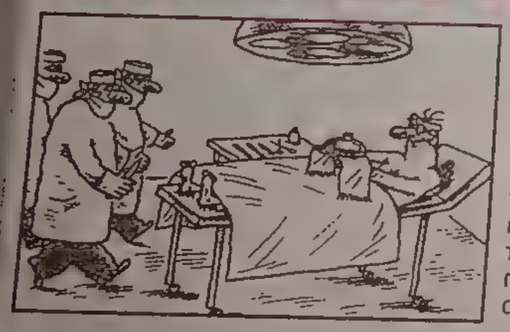
- В кабинете врача:
- Не в состоянии существовать без наркотиков? Примите это лекарство!

Через месяц:
- Ну как, есть изменения?
- Нет. По-прежнему не могу заработать на жизнь, не торгуя наркотиками.

* * *

- Доктор, мне можно будет есть сало?
- Какое там сало!
- Ну не сейчас, а в будущем?
- Какое там будущее!

ОТ ПИВА НЕ ТОЛСТЕЮТ!



В одной кружке пива содержится 200 килокалорий. Но вот любители этого напитка толстеют не от него, а от закуски. Дело в том, пишет газета «АиФ. Дочки-матери», что, как правило, под пиво идет жирная пища, которая при этом съедается в гораздо больших количествах.

©«АиФ-Новости».

ДА УЖ!

СПАСИТЕЛЬНИЦА ПОПАЛА В БОЛЬНИЦУ

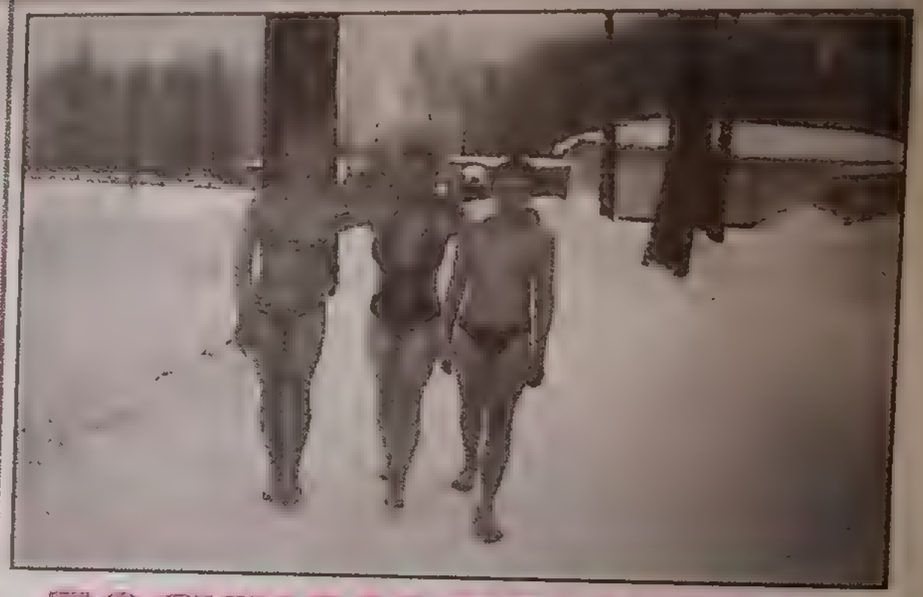
Перевести бабушку через дорогу - благородно, вытащить утопающего - мужество, вынести ребенка из горящего дома - геройство... А спасти самоубийцу? Это может стоить спасителю здоровья. Так, долго лечила в больнице поврежденный позвоночник жительница столицы Мексики Джуанита Мартинес. Правда, в тот злополучный день она спасла двоих сограждан, желавших расстаться с жизнь.

Утром Джуанита не дала разбиться 14-летней девочке, шагнувшей с подоконника второго этажа. А четырьмя часами позже, проходя мимо офисного здания, она стала свидетелем другого инцидента: 35-летняя секретарь офиса, после крупного разговора с шефом, выбросилась с третьего этажа. Но Джуанита поймала ее на лету.

Вообщем, обе жертвы - живы-здоровы, а героиню с места происшествия увезла «Скорая помощь».

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»



БОСИКОМ ПО СНЕГУ - СОВСЕМ НЕ ХОЛОДНО!

Уважаемая редакция!

Мы - воспитанники Верховского детского дома (это Шахунский район) с большим интересом читаем газету «Твое здоровье». Нам очень хочется поучаствовать в фотоконкурсе «Вырасту здоровым».

Дело в том, что мы занимаемся закаливанием по системе Малахова. Зимой ходим раздетые по снегу, а летом обливаемся холодной водой и ходим босиком по утренней росе.

Посылаем вам фотографии. Посмотрите на нас. Разве мы похожи на больных?

На здоровье не жалуемся. Часто во время прогулки по снегу поем песенку: «Если хочешь быть здоров, закаляйся...»

С искренним уважением к вам воспитанники Верховского детского дома Маша Хаймова, Маша Кузнецова, Андрей Чернов.

От редакции: Ай да ребята! Думаем, за их здоровье мы можем быть спокойны!

ЭПОХАЛКА

СЕМЁНОВ ВЫШЕЛ ИЗ ЗАПОЯ...

Семенов вышел из запоя
С большим тяжелым рюкзаком.
Узнал Семенова легко я,
Хоть лично не был с ним знаком.

Сказал, гордясь, Семенов-сын.

Не в силах справиться с собою,
На мужа глядя из окна:

СКАНВОРДИК

от Льва ДАВЫДОВА

ЭПОХАЛКА

СЕМЁНОВ ВЫШЕЛ ИЗ ЗАПОЯ...

Семенов вышел из запоя
С большим тяжелым рюкзаком.
Узнал Семенова легко я,
Хоть лично не был с ним знаком.

Его встречали как героя
Старухи, со скамеек встав:
«Семенов вышел из запоя», -
Шептали ветхие уста.

И кот, гуляющий по крыше,
Едва с карниза не упал:
«Семенов из запоя вышел», -
Он по-кошачьи заорал.

И дети, что неслись гурьбою,
Вдруг присмирели как один:
«Мой папа вышел из запоя», -
Сказал, гордясь, Семенов-сын.

Не в силах справиться с собою,
На мужа глядя из окна:
«Семенов вышел из запоя», -
Всплакнула радостно жена.

И мужиков помятых трое
Чуть не сгорели со стыда:
«Семенов вышел из запоя,
А нам не выйти никогда».

Сияло небо голубое
И говорил вокруг народ:
«Семенов вышел из запоя
И целый час уже идет».

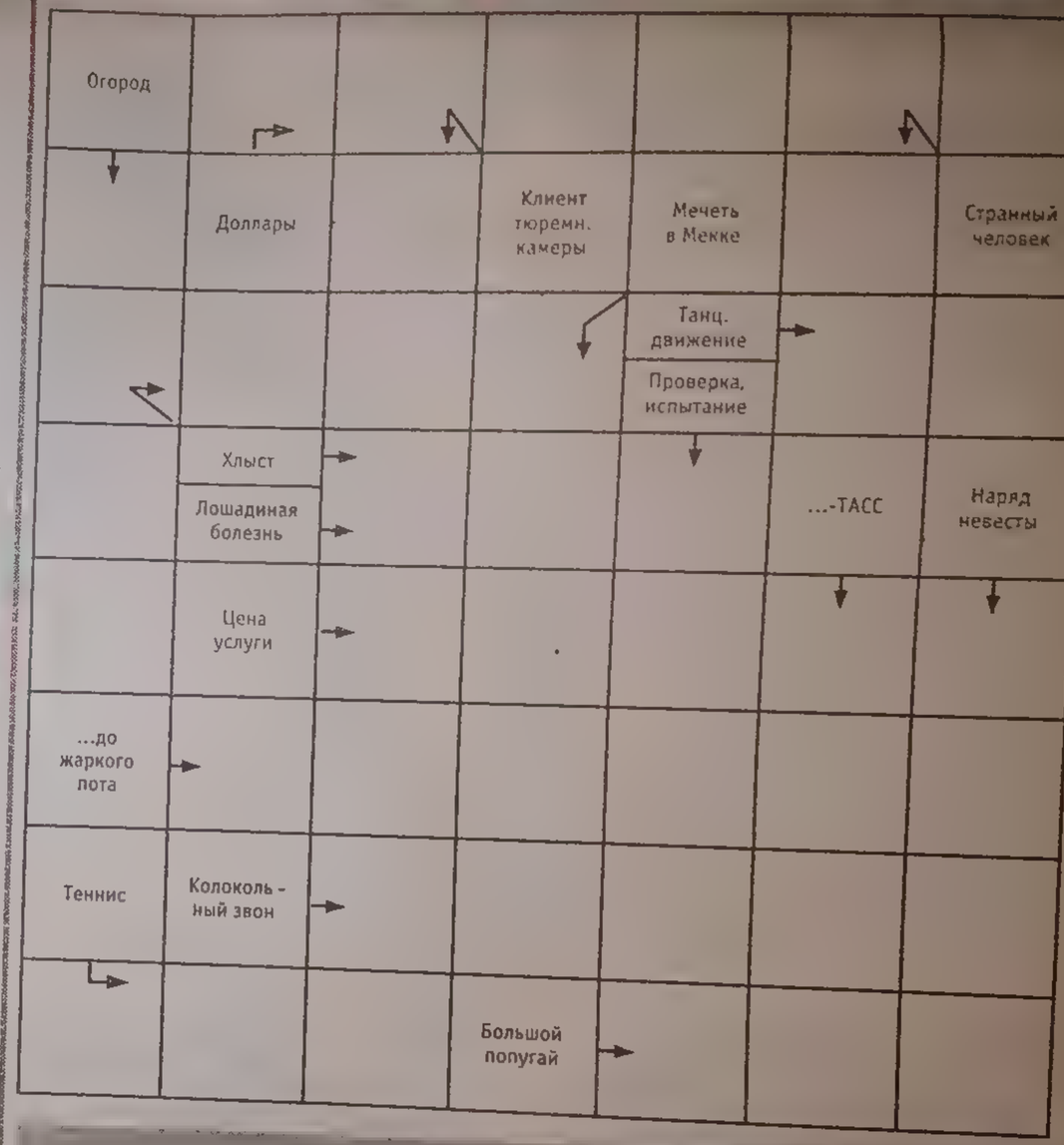
Виталий ШЛЕНСКИЙ.

ЭРОТИЧЕСКИЕ СНЫ КАК БАРОМЕТР ДУШЕВНОЙ ЖИЗНИ

О том, что такое эротические сны и зачем они нужны, рассказывает газета «АиФ. Молодой». Сновидения - этой некий язык, благодаря которому человек получает информацию о том, что у него происходит в душевной жизни. Если эротических снов много, значит, половое влечение у вас достаточно сильное. Если вы станете больше заниматься сексом, то удовлетворите свое влечение и эротических снов станет меньше. А если сексуальных желаний у вас нет и вообще интимные отношения вас вообще мало интересуют, то эротические сны могут вообще не сниться. В общем, сон отражает напряжение вашего сексуального желания и какие-то проблемы, которые стоят на пути его реализации. Важно только не отмахиваться от своих сновидений, а научиться их понимать. И реализовывать.

©«АиФ-Новости».

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №46

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бизон. Фа. Купидон. Удила. Тис. Байка. Сан. Оса. Сац. Ку.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Кэт. Путана. Овидий. Диско. Фол. Оск. Канал. Ау!

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. Заботин
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №48 (157); 30 ноября 2000 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 29 ноября 2000 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 29018. Заказ № 11791
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Понедельник

№51 (160)

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Со следующего номера газета «Твое здоровье» будет выходить по вторникам. Просим обратить на это внимание тех, кто покупает ее на почте и в киосках.

Внимание, нижегородцы!

По вашим многочисленным просьбам мы, начиная со следующего номера, будем выпускать газету «Твое здоровье» с телепрограммой. Надеемся, вам понравится, как она сделана: крупным шрифтом, время передач - в столбик.

Будьте здоровы, живите долго.

ТРЕЩИНЫ? ВОЗЬМИ РЕДЬКУ...

Трещины на пальцах я лечу семенами редьки. Для этого толку их пестиком в посудинке (достаточно пол чайной ложки семян), вливаю столько же водички, чтоб получилась мазь.

Этой мазью надо смазывать трещины. С ее помощью несколько лет назад я избавилась от этой неприятной болезни.

М.И.ПЯТАЕВА, Арзамасский р-он Нижегородской обл.

С ПАНКРЕАТИТОМ ЖИТЬ МОЖНО

Поставили диагноз - панкреатит. Ужасно переживаю - как теперь жить? Как себе не навредить? Чем помочь?

В.РАЗГУЛЯЕВА, г.Урень.

Панкреатит - распространенное заболевание. Теперь о нем всегда будете помнить. Но жить с ним можно, только дружно.

Панкреатит - нарушение работы поджелудочной железы - относится к заболеваниям, обострения которых можно избежать без помощи лекарств. Нужно только соблюдать несколько довольно простых правил, которые позволят уберечь железу от вреда и которые знают далеко не все больные.

Во-первых, нужно перейти на дробное и частое питание: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Во-вторых, важно совершенно отказаться от алкоголя - пара рюмок способна привести к некрозу больного органа. Исключите из своего меню продукты, «напрягающие» поджелудочную железу: наваристые супы и бульоны, жирное мясо, мясные консервы, острые приправы, сдобное тесто, газированные напитки. Маринады, жареное и острое тоже не для вас.

Не носите тугие ремни и пояса.

Не сидите подолгу прямо или наклонившись вперед - иногда нужно разогнуться, чтобы не усиливать давление на ваш больной орган.

УЙДИ, ГРИБОК, УЙДИ, ДРУГОЙ

СРЕДСТВО

Пьяный садится в автобусе около старушки.

- Вы знаете, - говорит старушка, - ведь вы попадете прямо в ад, молодой человек.

Пьяница вскочил и закричал водителю:

- Остановитесь и выпустите меня, я сел не в тот автобус.

* * *

Муж возвратился домой и говорит жене:

- Угадай, что у меня в правом кармане на букву «л»?

- Получка!!!

- Не угадала, пол-литра. А что у меня в левом кармане на букву «ы»?

- ???

- Ыще одна бутылка!

* * *

- Когда я в последний раз пришел домой выпивши, дети меня не узнали.

- А когда протрезвел?

- А когда протрезвел, я понял что попал не в ту квартиру...

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ДЕКАБРЯ

25, понедельник - с 8 до 10

30, суббота - с 11 до 13

столько же водички, чтоб получилась мазь.

Этой мазью надо смазывать трещины. С ее помощью несколько лет назад я избавилась от этой неприятной болезни.

М.И.ПЯТАЕВА, Арзамасский р-он Нижегородской обл.

УЙДИ, ГРИБОК, УЙДИ, ДРУГОЙ

Как-то зачесалось у оснований мизинцев и безымянных пальцев ног. Но непонятно, где мог подцепить грибок, если в баню давно не ходил, а в бассейн (самый надежный источник) гораздо дольше не заглядывал. Думаю, это произошло вскоре после того, как достал с антресолей и надел залежавшуюся там сезонную обувь. Пришлось избавляться от непрошеного визитера уксусом: один раз помазал ноги (через носки) раствором столовой крепости и сунул их в обувь. Зуд пропал, но через несколько дней повторился. Вторично помазал раза в полтора более крутым раствором - и грибок надежно угомонился.

Недавно пришла к нам давнишняя подруга жены - редкая чистюля, и между делом рассказала, что много лет, прочитав соответствующую заметку, страхуется от зуда в ногах. Она стала в конце сезона обувь убирать в «консервированном» виде, протерев изнутри тряпочкой, смоченной раствором уксуса. Это было хорошим подтверждением моей догадки о вторичном самозаражении от собственной обуви.

Р.ФОМИН, Н.Новгород.

к заболеваниям, обострения которых можно избежать без помощи лекарств. Нужно только соблюдать несколько довольно простых правил, которые позволят уберечь железу от вреда и которые знают далеко не все больные.

Во-первых, нужно перейти на дробное и частое питание. 5-6 раз в день небольшими порциями.

Во-вторых, важно совершенно отказаться от алкоголя - пара рюмок способна привести к некрозу больного органа. Исключите из своего меню продукты, «напрягающие» поджелудочную железу: наваристые супы и бульоны, жирное мясо, мясные консервы, острые приправы, сдобное тесто, газированные напитки. Маринады, жареное и острое тоже не для вас.

Не носите тугие ремни и пояса.

Не сидите подолгу прямо или наклонившись вперед - иногда нужно разогнуться, чтобы не усиливать давление на ваш больной орган.

СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Довести до кипения стакан молока, положить в него несколько зубчиков чеснока, немного сливочного масла. Дать настояться. Пить горячим (но не обжигающим) маленькими глотками перед сном. Кашель проходит за ночь.

Наталья ЕРМОЛЮК, г. Кемерово

ши, дети меня не узнали.

- А когда протрезвел?

- А когда протрезвел, я понял что попал не в ту квартиру..

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ДЕКАБРЯ

25, понедельник - с 8 до 10

30, суббота - с 11 до 13

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Мы не очень здоровые люди, и нередко нам приходится обращаться за врачебной помощью в Нижегородскую областную больницу им.Семашко.

В службе функциональной диагностики работает старшей медицинской сестрой Татьяна Ивановна Хрустова. Эта милая, добрая, обаятельная, сердечная и внимательная женщина помогает пациентам очень профессионально, ее помощь для нас просто неоценима.

23 декабря у Татьяны Ивановны день рождения. Хочется поздравить ее с праздником, пожелать благополучия, счастья, долгих лет жизни, здоровья и всего наилучшего.

К нашим пожеланиям могли бы присоединиться все больные, которым приходилось обращаться за помощью к Т.И.Хрустовой.

Н.Г.СЕМИТКИНА,
О.В.ПОЯРКОВА,
благодарные пациенты.

С ВЕРОЙ И МОЛИТВОЙ

Г.Кос из г.Шахуньи спрашивала: как вылечить трещинки около ногтей на руках. К нам в редакцию позвонила **Галина Васильевна СМЕТАНИНА** и посоветовала такое средство: перевернуть вверх дном ведро и провести всеми пальцами по дну, при этом прочитать молитву: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Попробуйте, а вдруг поможет.

ПОЧЕМУ НЕ СПИТСЯ?

Я люблю сырые овощи, часто делаю салаты. Но вот что

ДОБРАЯ ПОМОЩЬ

СПАСИБО, ДОКТОР

Почти уже 30 лет я являюсь постоянным пациентом поликлиники № 21 Нижегородского района Нижнего Новгорода. За это время, наверное, посетила все кабинеты этого лечебного заведения, познакомилась со многими медицинскими работниками. Приятно, что в последнее время поликлиника обновилась. После ремонта кабинеты стали чище и уютнее, коридоры - светлее. Освежает помещение обилие разнообразных комнатных цветов. Во всем этом чувствуется присутствие заботливых рук работающих здесь людей.

О большей части этого коллектива вспоминаешь с уважением и благодарностью. Особенно хотелось бы отметить терапевта Галину Изосимовну Коробову и медсестру Людмилу Георгиевну Катичеву. Это специалисты высокой квалификации, которые тебя всегда терпеливо выслушают, дадут дельный совет, постараются придти на помощь и сделать все возможное, чтобы боль отступила. Покидая их кабинет, уверен, что твое болезненное состояние - это явление кратковременное, и если будет плохо, то тебя всегда ждут и окажут помощь.

Опытные специалисты работают в палатах дневного стационара. Помощь оказывается быстро и квалифицированно. Созданная в палатах атмосфера способствует быстрому выздоровлению.

Замечательный специалист своего дела Валентина Петровна Гребенюк. После курса массажа, сделанного ее мастерскими руками, чувствуешь себя заново родившимся.

Окулист Галина Николаевна Боряева не только проверит и определит зрение, но и даст массу советов по его сохранению.

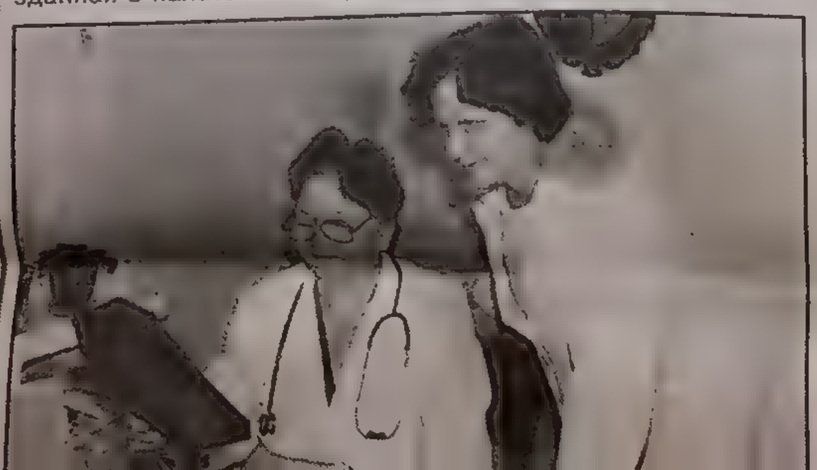
Попасть на прием к неврологу Ольге Витальевне Шуваевой - это большая удача. Но, несмотря на большой поток больных, врач скрупулезно и тщательно осмотрит, разберется во всех мелочах, назначит лечение и возьмет под контроль.

Много еще теплых слов хотелось бы сказать о высоких специалистах, мастерах своего дела, об их чисто человеческих качествах, что для нас, посетителей поликлиники, не менее ценно. Ведь и в ваш век скоростей доброе слово и участие оказывает не меньшее влияние, чем таблетки и микстуры.

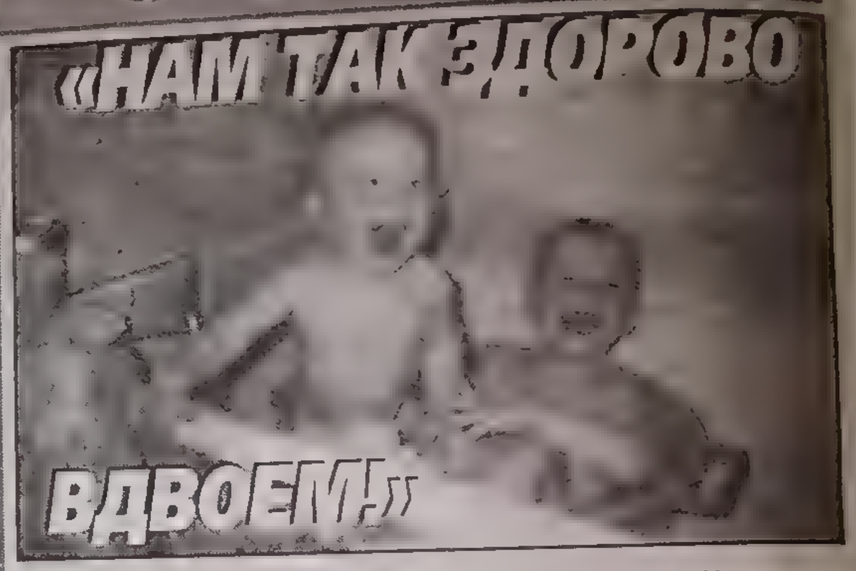
Огромное спасибо! Желаю всему коллективу поликлиники № 21 крепкого здоровья.

Н.Н.ШЕЛЫГАНОВА,
пациентка.

На снимке: терапевт Г.И.Коробова, медсестра Л.Г.Катичева. Фото Д.МАРКОВА.



ФОТОКОНКУРС
«ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»



Обращается к вам семья Павликовых из с.Починки Нижегородской области.

Мы много перебрали газет про здоровье и здоровый образ жизни, но решили, что ваша - самая подходящая для нас.

А поводом для письма послужил ваш конкурс «Вырасту здоровым». Это наши дети - Толик, 3 года, и Илюша (1годик). Мы уже сейчас уверены, что они вырастут здоровыми и сильными.

Братишки очень любят мыться в бане, Толик уже парится с папой веником (в пределах разумного, конечно). Летом купались в речке Рудня, сейчас из ванны не вытащишь!

И Илюша, хоть и маленький, видно, понимает, что на улице ему лучше. Глядя на Толика, пытается натянуть шапку и бежит к двери (ходить они оба научились в 10 месяцев). Бегом бегают, лазают везде, где может придумать их воображение. Такие веселые, непоседливые дети! Энергия так и плещет наружу, заряжая нас.

А в лесу как они бегали, искали грибы! Все, о чем мы написали, у нас запечатлено на фотографиях (альбомов уже 5 штук). Там дети и на сенокосе, и на огороде с мотыгами, и с овечками, и на качелях, и в речке, и в ванной, и еще много-много всего. Мы поэтому так долго решали, какую фотографию посылать - вы ведь только одну публикуете в газете.

Если дети не боятся ни воды, ни холода, дружат с природой - это прекрасно.

Желаем всем детям быть такими же!

Закаляйте детей, не укутывайте, и такие улыбки вашим детям обеспечены!

С уважением семья ПАВЛИКОВЫХ.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ЗАМУЧИЛИ МОЛЛЮСКИ

Дорогая редакция! Умоляю напечатать мое письмо. У моей правнучки, ей 1,5 годика, моллюски - инфекционное заболевание кожи. Лечим три месяца, прижигая каждый прыщик жидким азотом, это очень болезненная процедура, а главное, не помогает. Врачи предлагают вышкрывать

ла: как вылечить трещинки около ногтей на руках. К нам в редакцию позвонила **Галина Васильевна СМЕТАНИНА** и посоветовала такое средство: перевернуть вверх дном ведро и провести всеми пальцами по дну, при этом прочитать молитву: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

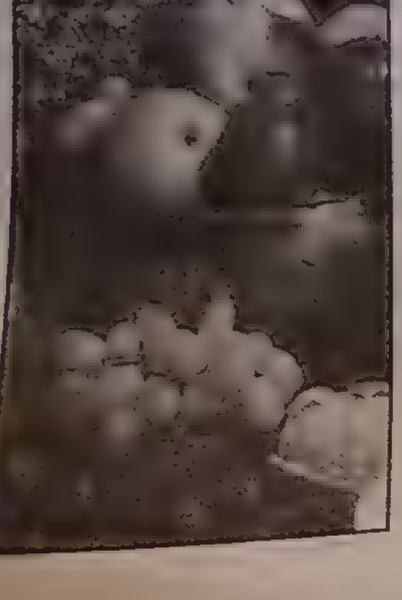
Попробуйте, а вдруг поможет.

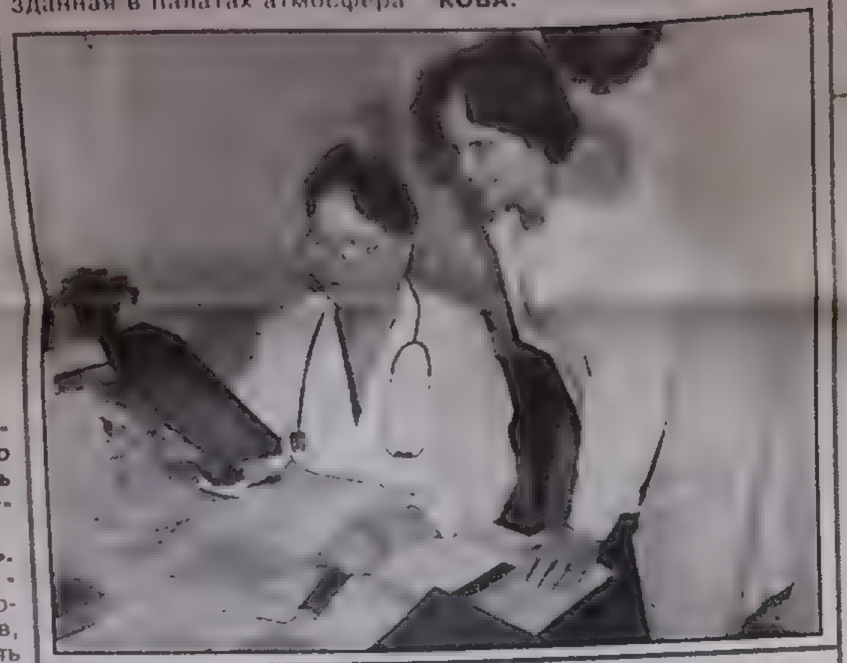
ПОЧЕМУ НЕ СПИТСЯ?

Я люблю сырые овощи, часто делаю салаты. Но вот что заметила: как поем на ночь салат, так плохо сплю. Отчего это бывает?

Алевтина Г., г.Астрахань.

Сырые овощи, салат, горох - все это вызывает в кишечнике повышенное образование газов, они-то и мешают вам спать. Есть салат очень полезно, но делать это надо задолго до сна. Не следует также принимать вечером пищу, которая плохо переваривается. Например, жареное или жирное мясо, острые приправы. Желудок будет упорно трудиться над перевариванием такой пищи и не даст вам уснуть. Температура принимаемой в вечернее время пищи должна быть нейтральной, не раздражающей. И по составу легко усваиваемой. В этом отношении хороши все нежирные молочные продукты. Проверенное средство: выпейте на ночь стакан теплого молока и будете хорошо спать. Хорошо действует мед - способствует расширению сосудов, это успокаивает и благотворно сказывается на сне. Если любите кефир - пейте его на ночь, он помогает пищеварению, в желудке нормализуются все процессы, и ночь для вас пройдет спокойно.





ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЦЕЛЕБНАЯ МАЗЬ

Хотела бы предложить вам рецепт мази. Соседскому дедуле отрезали ногу. Гной ложкой вычищали, рана не заживала, ничего не помогало. Выписали домой умирать. Тогда его родственники взяли у нас рецепт мази. Теперь дед Костя на костылях по хутору знает как рассекает, даже водочку попивать стал. Вот так! А врачи чуть в морг не отправили.

Итак, мазь от ран, ожогов, экзем.

На одну порцию: 2 желтка, кусочек пчелиного воска размером с фасолинку, 7 таблеток стрептоцида, 4 ст. ложки растительного масла.

Масло вскипятить, положить в него воск и кипятить 1 минуту. Отставить, пусть остынет немного (чтоб палец терпел). Потом всыпать туда тщательно растолченный стрептоцид и остудить смесь до теплого состояния. Отделить желтки от белков (яйца должны быть сырые, свежие). Желтки добавить в теплую смесь, вымешать. Получается мазь по густоте как сметана.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: ГРЯЗНОВОЙ Светлане, х. Апанасовка, Бело-Калитвинский р-н, Ростовская обл., 347006.

«Я поговорила по уличному телефону, а через день в ухе появился сильный зуд. Врач сказал, что у меня ушной дерматит. Разве можно занести заразу таким способом, и как лечится эта болезнь?»

Оксана М.

УШНОЙ ДЕРМАТИТ

Да, занести инфекцию в ухо таким образом вполне возможно. Особенно если у вас в ухе есть ссадины или раздражения. Ждать беды можно и при ослабленном иммунитете, анемии, подагре, но чаще всего при сахарном диабете.

Болеть ушным дерматитом, кроме того, могут и люди, для которых наушники и телефонная трубка - рабочий инструмент. Это телефонистки и секретари. Пострадать могут даже врачи из-за частого пользования фонендоскопом, и те, кто подолгу носит слуховой аппарат или плейер.

Симптомом заболевания являются выделения из слухового прохода и болезненность при надавливании на ушную раковину.

При зуде и легкой болезненности, когда гнойный процесс еще не развился, слуховой проход смазывают бриллиантовой зеленью. Она высушивает кожу и уменьшает зуд. Делать это нужно ватой, намотанной тонким слоем на спичку, которую легко вводят, едва касаясь стенок уха. Ни в коем случае не втирать. От неправильного смазывания могут увеличиться зуд, появиться выделения водянистого характера. Тогда наступит ухудшение. Не стоит смазывать больное место и «ушными» палочками, которые сейчас везде продают. Их толщина не подходит для этой процедуры. Ими, к сожалению, можно сдвинуть разложившуюся кожу ближе к барабанной перепонке.

При ушном дерматите можно закапывать пипеткой или чайной ложкой в ухо однопроцентное ментоловое масло по 4 - 5 капель два - три раза в день. Ухо при этом наклоните так, чтобы закапанный раствор из него не вытекал.

Болезнь поддается лечению и борным спиртом. Смочите в нем неплотный ватный фитилек и аккуратно введите в ухо. Держать его надо сутки - двое и не трогать. Вата сама расправится по всей коже слухового прохода. Чтобы вата не была сухой, можно на нее дополнительно капнуть борным спиртом. Потом нужно ввести новый фитилек. Первые два - три раза процедуру лучше провести под врачебным присмотром. Лечение борным спиртом заключается в том, что он уничтожает поверхностный слой кожи, которая высыхает и чешуйками отходит. Так исчезают больные клетки.

Во время болезни нужно принимать поливитамины, витамины группы В. Больным сахарным диабетом во время обострения дерматита необходима консультация эндокринолога и строжайшее соблюдение диеты.

Ушной дерматит можно предупредить, если соблюдать элементарные гигиенические правила. Чтобы не повредить кожу слухового прохода, никогда не извлекайте серу иголкой или булавкой. К развитию болезни может привести и промывание уха грязной водой. Делать это нужно только у врача, который назначит специальные капли для размягчения серы и удалит ее в стерильных условиях.

Тем, кто подолгу пользуется телефоном, наушниками, фонендоскопом, нужно запомнить, что эти аппараты должны быть индивидуального пользования. Если по вашему телефону разговаривал незнакомый человек, то протрите трубку спиртом или одеколоном. А если звоните из телефона-автомата, то хорошо бы перед началом разговора протереть трубку салфеткой, пропитанной дезинфицирующим раствором.

обеспечены!

С уважением семья ПАВЛИКОВЫХ.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ЗАМУЧИЛИ МОЛЛЮСКИ

Дорогая редакция! Умоляю напечатать мое письмо. У моей дочки, ей 1,5 годика, моллюски - инфекционное заболевание кожи. Лечим три месяца, прижиган каждый прыщик жидким азотом, это очень болезненная процедура, а главное, не помогает. Врачи предлагают выщипывать, но это еще больнее. Думаю, что есть какой-то более эффективный и безболезненный способ лечения. Помогите!

Адрес: 603146, Н.Новгород, ул.Юбилейная, 39а-79. Галина Викторовна ЗУЙ.

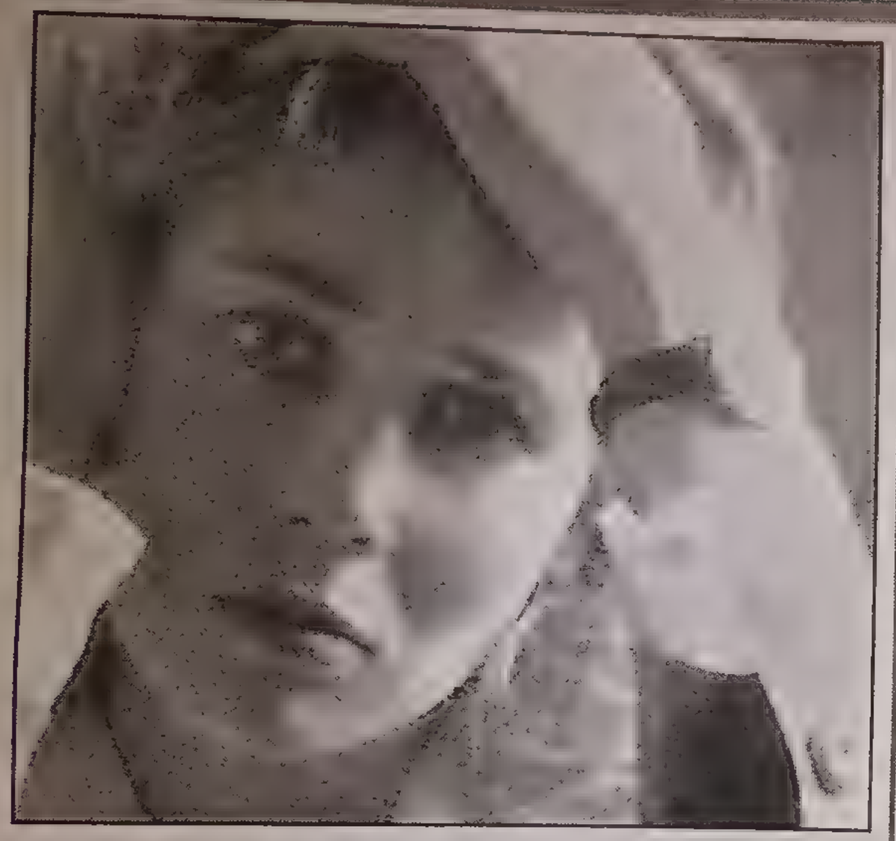
У СЫНА НЕЙРОДЕРМИТ...

Мой сын с детства страдает аллергией. Последние три года ставят диагноз «нейродермит». Лечились в кождиспансере, НИИ, массажем, иглоукалыванием - не помогает.

Обострение наступает с холодами - гнойнички, зуд страшный. Может, есть какое народное средство? Напишите, если знаете, рецепт от нейродермита, пожалуйста.

Л.КНЯЗЕВА, г.Чебоксары, ул.Лебедева, 25-92.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№51, 21 декабря 2000 года



КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОСЕЛИЛОСЬ В ВАШЕЙ КОЖЕ...

(Окончание. Начало в № 50)

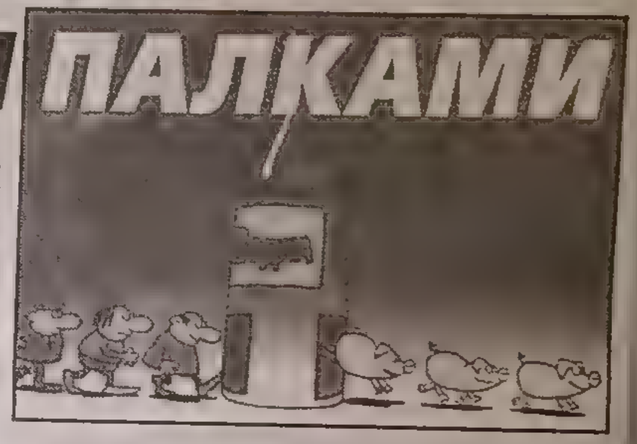
На вопросы читателей отвечает доцент кафедры кожных болезней Нижегородской государственной медицинской академии, кандидат мед.наук, руководитель лечебно-диагностического центра НИКВИ Галина Алексеевна ПЕТРОВА.

***- Письмо К.Н. из Н.Новгорода:** «Существует ли удачный способ лечения гиперкератозов? Помимо кератоза у меня два невуса. Одни хирурги говорят, что надо их удалять, другие, наоборот, этого делать не советуют. А я боюсь, что после удаления бу-*

некоторых людей кожа на любую травму реагирует образованием келоидных рубцов. Контрактубекс, действительно в настоящее время является единственным средством, с помощью которого можно с келоидными рубцами эффективно бороться. Но дать какие-то гарантии сложно, т.к. большого опыта применения этого препарата у

ЗА ПЬЯНСТВО... КНУТАМИ И ПАЛКАМИ

БЕСЕДА ПСИХОТЕРАПЕВТА



Еще не так давно, лет двести тому назад, психические заболевания лечили тем, что больного приковывали цепью к стене и били его кнутами и палками до тех пор, пока он не вылечится.

Много воды утекло с тех пор. Общество стало более гуманным, однако от лечения в отношении больных алкоголизмом полностью не отказалось. Принуждение к лечению используется во всех цивилизованных странах. Алкогольнозависимый человек не может не вступать в конфликт с обществом. Тут-то его и «берут за цугундер» и принуждают к лечению.

Нарушит он правило дорожного движения в нетрезвом виде, а его за создание аварийной ситуации на дороге - к судье. А судья предложит сделать выбор - или год тюрьмы или месяц лечения в наркологическом центре.

Помочится он пьяным на кустики в общественном месте, а его опять к судье. А судья за нарушение общественного порядка опять предлагает сделать выбор... И они убеждены, что свобода выбора по принуждению - это и есть демократия.

Но мы-то с вами живем в России. И наши народные избранники, стремясь обскакать весь мир на пути гуманизации общества, отменили всяческое принуждение к лечению алкоголизма, переложив ответственность за жизнь и здоровье алкоголика с широких государственных плеч на далеко не такие широкие плечи жены и родителей.

А перед ними дилемма: и принуждать надо, потому что иначе он просто погибнет, и принуждать не хочется, потому что придется испортить с ним отношения - он будет ругаться, обзывать их последними словами и затаит на них обиду и злость.

Одна женщина рассказывала, что долго не решалась на такой шаг. Но наконец допекло - заставила сына лечиться, «испортила» с ним отношения. Так через три года трезвости он ей припомнил, ее же во всем и обвинил: «Что ж ты, мама, раньше меня не заставила? Я ж из-за тебя столько денег и здоровья потерял, сколько лет потратил в пустую!»...

А ведь он прав!

С.Н.ЗАЙЦЕВ, врач.

БЕСПОКОИТ СЕРДЦЕ?..

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

Сегодня вас консультирует врач-кардиолог Нижегородской областной больницы им.Семашко Ольга Константиновна НЕНАСТЬЕВА.

В отделении функциональной диагностики Нижегородской областной клинической больницы им.Семашко применяется много новейших инструментальных методов исследований в области кардиологии. Сюда приходят пациенты, которых беспокоят различные заболевания сердца, а также люди, страдающие гипертонической болезнью.

Гипертоническая болезнь может привести к инфаркту,

жалуется человек на приступы сердцебиения, а суточное мониторирование ничего не выявляет. В больнице - приступов нет, приезжает домой - пожалуйста. Для их регистрации и нужны мини-холтеры.

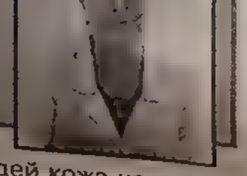
Городским пациентам особенно удобно ими пользоваться, поскольку они называются еще теле-ЭКГ. Это значит, что в

намические стенозы, которые связаны со спазмами сосудов и возникают не от нагрузки, а от других факторов - стресса, холода, ночного времени суток и т.д.

В таких ситуациях мини-холтеры неоценимы, и жители Нижнего Новгорода должны помнить, что эту услугу им окажут в больнице имени Семашко.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

кандидат мед.наук, руководитель лечебно-диагностического центра НИКВИ Галина Алексеевна ПЕТРОВА.



- Письмо К.Н. из Н.Новгорода: «Существует ли удачный опыт излечения гиперкератоза? Помимо кератоза у меня два невуса. Одни хирурги говорят, что надо их удалять, другие, наоборот, этого делать не советуют. А я боюсь, что после удаления будет еще хуже».

- Гиперкератоз - это толстый роговой слой кожи, кожа трескается, болит. В письме не сказано, где имеются проявления гиперкератоза - на пятках, на ладонях? Слишком мало информации, чтобы давать советы. Гиперкератоз может быть связан с гормональными расстройствами, может быть наследственным состоянием, может быть проявлением грибкового заболевания.

В любом случае проявления гиперкератоза можно уменьшить. Если это грибковое заболевание - добьемся полного излечения. Если это наследственная кератодермия, то добиваемся вполне сносного состояния кожи, при котором можно не чувствовать себя в чем-то ущемленным.

По поводу невусов, очевидно, надо проконсультироваться еще раз, у другого специалиста. Бояться, что «после удаления будет еще хуже», не нужно: это может быть только в том случае, если удаление проведут неправильно. Но совет могу дать только при личном осмотре пациента.

- Письмо Антоновых из р.п.Шатки: «Подскажите, пожалуйста, как вылечить келоидные рубцы после ожога. Ребенку 8 лет неправильно поставили банки: сожгли спину. После лечения мазями остались плоские пятна. Вскоре ребенок искупался в бассейне, и мы заметили, что пятна вздулись до величины примерно с палец и плотности студня. Лечили электрофорезом, поили лекарствами против аллергии, кололи лидазу, а улучшения нет. Сейчас рекламируют контрактубекс. Заказали в аптеке, а поможет ли, не знаем. Пожалуйста, ответьте нам, помогите вылечить рубцы».

- Это очень сложная проблема, и в том, что пострадал ребенок, никто не виноват. Склонность к келоидообразованию врожденная. У некоторых людей кожа на любую травму реагирует образованием келоидных рубцов. Контрактубекс, действительно в настоящее время является единственным средством, с помощью которого можно с келоидными рубцами эффективно бороться. Но дать какие-то гарантии сложно, т.к. большого опыта применения этого препарата у нас, к сожалению, нет, в силу его дороговизны.

Начинать лечить контрактубексом лучше под контролем врача, который внимательно изучил бы инструкцию и назначил бы лечение строго по инструкции.

- Шестнадцатилетняя девушка в письме спрашивает: как лечить гидроденит (воспаление лимфатических узлов)? «В прошлом году у меня выскакивало 9 шишек, в этом б, а год еще не закончился. У меня под мышками пять шрамов от этой болезни. Чем я только не лечилась, - пишет она, - и пивными дрожжами, и серой, и УВЧ, и антибиотиками, и все бестолку. Говорят, это может быть от дезодорантов, которые засоряют поры. Так ли это? Посоветуйте, что делать».

- Ну, во-первых, гидроденит - это не воспаление лимфатических узлов, а воспаление потовых желез, в данном случае в подмышечных областях. 16 лет - такой возраст, в котором организм очень активно растет и требует очень многого. Белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы - все нужно. Рецидивирующий гнойничковый процесс в этом возрасте, конечно, признак ослабления. Причину ослабления надо искать. А для этого надо выяснить общее состояние здоровья, нет ли заболеваний желудочно-кишечного тракта, других отягощающих обстоятельств. Может быть причиной и гормональная перестройка. Приходите к нам, в лечебно-диагностический центр Нижегородского кожно-венерологического института. Попробуем помочь.

А дезодорантами пользоваться можно - гидроденит от них не возникает.

- Спасибо, Галина Алексеевна, за беседу.

Беседовала И.ЦАРЕВА.

...СЕРДЦЕ?..

Сегодня вас консультирует врач-кардиолог Нижегородской областной больницы им.Семашко Ольга Константиновна НЕНАСТЬЕВА.

В отделении функциональной диагностики Нижегородской областной клинической больницы им.Семашко применяется много новейших инструментальных методов исследований в области кардиологии. Сюда приходят пациенты, которых беспокоят различные заболевания сердца, а также люди, страдающие гипертонической болезнью.

Гипертоническая болезнь может привести к инфаркту, сердечной или почечной недостаточности, поэтому всем людям необходимо знать свой профиль артериального давления. Артериальное давление - это давление крови в сосудах. Если раньше считалось, что давление повышенное при показаниях свыше 140 на 90, то теперь высоким считается давление 135 на 85. При превышении этого показателя уже страдают органы-мишени и возможны различные осложнения.

Некоторые люди не чувствуют высокого давления, не обследуются, не лечатся - и напрасно. Сейчас для качественной диагностики есть все условия. Многие больные Нижнего Новгорода не знают, что в хозрасчетном отделении областной больницы им.Семашко могут обследоваться все жители города. Сюда может прийти каждый, кто хочет проконсультироваться по поводу лечения гипертонии (тел. 36-04-14). Здесь могут провести суточное измерение артериального давления, а кроме того - суточное ЭКГ-мониторирование.

Для этого используют специальные приборчики - холтеровские мониторы. Холтеровское кардиомониторирование необходимо, если человека беспокоят боли в сердце, сердцебиение, головокружение до потери сознания. Часто при этом выявляется ишемическая болезнь, или всевозможные виды нарушений ритма, или слабость проводящей системы сердца. ..Чтобы правильно лечить такие серьезные заболевания, надо прежде правильно установить диагноз.

Мини-холтеры позволяют отлично это сделать. Они своеобразные «ЭКГ по требованию», ведь приборчик дается человеку на несколько дней, может быть, даже на месяц. Зачем это нужно? Дело в том, что, скажем, жалуется человек на приступы сердцебиения, а суточное мониторирование ничего не выявляет. В больнице - приступов нет, приезжает домой - пожалуйста. Для их регистрации и нужны мини-холтеры.

Городским пациентам особенно удобно ими пользоваться, поскольку они называются еще теле-ЭКГ. Это значит, что в тот момент, когда больного что-то беспокоит, он может передать сигналы прибора прямо по телефону на приемный пульт. Сигнал автоматически записывает показания ЭКГ, а врач консультирует пациента, определяя, насколько серьезно положение. Он порекомендует в соответствии с ситуацией или принять лекарство, или вызвать «скорую», а может быть, скажет: «Не волнуйтесь, у вас все в порядке».

Услуга не такая уж дорогая, а помощь неоценимая, особенно в трудную минуту, ведь с болезнями сердца шутки плохи, надо знать причину возникновения болей.

Взять ту же стенокардию. Бывает механический стеноз - когда бляшка сдавливает просвет сосуда. Тогда необходимо обследование в стационаре, проведение проб с физической нагрузкой - велоэргометрии. Но иногда бывает так, что врач видит клинику типичной стенокардии, а при велоэргометрии - все нормально, на суточном мониторировании - все хорошо.

На самом-то деле, возможно, не так уж и хорошо, поскольку есть еще так называемые ди-

намические стенозы, которые связаны со спазмами сосудов и возникают не от нагрузки, а от других факторов - стресса, холода, ночного времени суток и т.д.

В таких ситуациях мини-холтеры неоценимы, и жители Нижнего Новгорода должны помнить, что эту услугу им окажут в больнице имени Семашко.

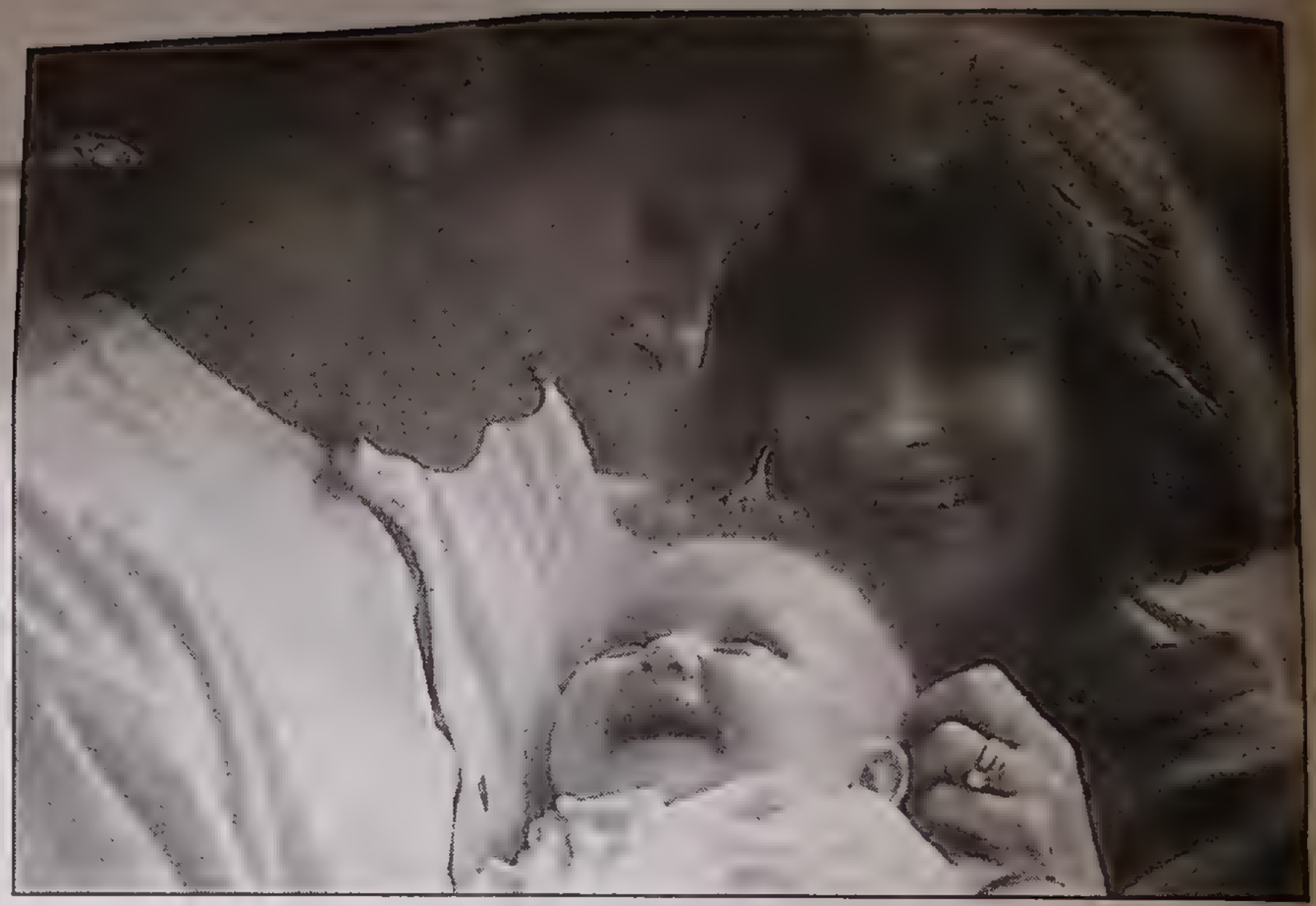
Многие пациенты нуждаются в консультации аритмолога, потому что у них часто возникает нарушение сердечного ритма. Такие явления нельзя оставлять без внимания, а надо как можно скорее получить рекомендации врача о методах лечения. Их сейчас - самых современных - существует немало.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№51. 21 декабря 2000 года

БОЛЕЗНЬ ПОБЕЖДАЯ

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

У РЕБЕНКА КОСОГЛАЗИЕ...



Косоглазие не только косметический дефект, влияющий на психику и формирование характера у детей, но и большой функциональный недостаток. В связи с отсутствием бинокулярного (стереоскопического, объемного) зрения у ребенка неполно осуществляется восприятие внешнего мира, он не в состоянии правильно и быстро определять пространственное соотношение окружающих его предметов. В результате возможно отставание не только физического, но и умственного развития ребенка, а в дальнейшем и большие ограничения в выборе профессии (хирург, пилот, художник, космонавт и т.д.).

Наш корреспондент беседует с заведующим отделением офтальмологии и микрохирургии глаза Республиканской детской клинической больницы, кандидатом медицинских наук Игорем Михайловичем ЧИНЕНОВЫМ.

- Игорь Михайлович, объясните, пожалуйста, что может быть причиной возникновения косоглазия?

- Вопросы происхождения и развития косоглазия интересовали людей с давних времен. Его лечением занимались еще Гиппократ, Цельс и Гален. Однако причины заболевания и сегодня, к сожалению, полностью не изучены. Как показывает практика, наиболее часто косоглазие возникает вследствие различных врожденных или приобретенных изменений центральной нервной системы, которые появляются во время беременности или родов (инфекционные заболевания, перенесенные матерью в период беременности; родовые травмы ребенка, приводящие к различным нарушениям мозгового кровообращения, кровоизлияниям и др.).

Необходимо учитывать и расстройства нервно-психической и соматической сферы, роль внешних факторов. Так, известно, что глаз может отклоняться при сильном испуге, травме; угол косоглазия увеличивается при отрицательных эмоциях. Большое значение в возникновении косоглазия имеет наследственная предрасположенность.

Таким образом, косоглазие нужно считать не только местным процессом, сколько патологией, в основе которой может лежать многообразный комплекс факторов.

- Означает ли это, что косоглазие может иметь различные формы?

- Конечно. В зависимости от сроков и причины появления, продолжительности, вида и других признаков косоглазие проявляется по-разному.

Оно бывает периодическим (непостоянным), хотя затем может стать постоянным. Этот переход совершается быстрее при сходящемся косоглазии.

Кроме сходящегося, косоглазие может быть расходящимся, вертикальным (кверху, книзу) и смешанным; односторонним (монолатеральным, монокулярным) и двусторонним (альтернирующим).

Наиболее неблагоприятным и тяжелым видом является паралитическое косоглазие, при котором ограничивается или отсутствует движение глаза в сторону пораженной мышцы.

- Как проводится лечение косоглазия у детей?

- Цель лечения - закрепление правильного положения глаз и восстановление стойкого бинокулярного зрения. Оно должно начинаться с раннего возраста и носить комплексный характер.

В первую очередь надо проконсультироваться у невропатолога, а затем - у окулиста, который должен провести углубленный осмотр и при необходимости назначить очковую коррекцию.

С 3,5 - 4 лет начинают проводить лечение косоглазия на различных аппаратах, включая специально адаптированные для этой цели компьютерные игры. Такое лечение называется плеопто-ортоптическим. Комплекс плеопто-ортоптических упражнений имеет целью повысить остроту зрения косящего глаза, развить подвижность глаз, а в некоторых случаях избежать проведения операции.

Если лечение не дает результата, приходится идти на оперативное вмешательство. Это необходимо сделать, когда ребенку будет 5-6 лет, то есть до поступления в школу, так как для закрепления послеоперационного эффекта требуется дальнейшее лечение на аппаратах.

- Каковы же профилактические меры косоглазия?

- Все медицинские работники, все матери должны знать, что движения глаз у ребенка несогласованы только до 2 месяцев. Затем постепенно глаза принимают правильное положение и благодаря появлению бинокулярной фиксации их движения становятся сочетанными. Если этого нет, то, по-видимому, имеется патологическое состояние глаз или центральной нервной системы, требующее исследования.

Родители не должны подвешивать игрушки на близком расстоянии от глаз младенца, так как это вызывает напряжение глазных мышц и может способствовать развитию косоглазия.

Очень важно выработать у ребенка правильную осанку до его поступления в школу. Всем детям необходимо проводить углубленный офтальмологический осмотр до 1 года и при необходимости назначать очковую коррекцию, так как это предупреждает развитие косоглазия и нередко позволяет детям снять очки даже до поступления в школу.

Успех профилактики и лечения косоглазия зачастую зависит от отношения ко всем мероприятиям (регулярные осмотры, режим питания, отдыха и занятий, ношение очков и др.) родителей, педагогов и медицинских работников, от их умения увлечь ребенка, поддержать в нем желание вылечиться.

А.ОРЛОВА.

©«Помоги себе сам».

быть причиной возникновения косоглазия?

- Вопросы происхождения и развития косоглазия интересовали людей с давних времен. Его лечением занимались еще Гиппократ, Цельс и Гален. Однако причины заболевания и сегодня, к сожалению, полностью не изучены. Как показывает практика, наиболее часто косоглазие возникает вследствие различных врожденных или приобретенных изменений центральной

лежать многообразный комплекс факторов.

- Означает ли это, что косоглазие может иметь различные формы?

- Конечно. В зависимости от сроков и причины появления, продолжительности, вида и других признаков косоглазие проявляется по-разному.

Оно бывает периодическим (непостоянным), хотя затем может стать постоянным. Этот переход совершается быстрее

кулярного зрения. Оно должно начинаться с раннего возраста и носить комплексный характер.

В первую очередь надо проконсультироваться у невропатолога, а затем - у окулиста, который должен провести углубленный осмотр и при необходимости назначить очковую коррекцию.

С 3,5 - 4 лет начинают проводить лечение косоглазия на различных аппаратах, включая спе-

- Каковы же профилактические меры косоглазия?

- Все медицинские работники, все матери должны знать, что движения глаз у ребенка несокоординированы только до 2 месяцев. Затем постепенно глаза принимают правильное положение и благодаря появлению бинокулярной фиксации их движения становятся сочетанными. Если этого нет, то, по-видимому, имеется патологическое состо-

Успех профилактики и лечения косоглазия зачастую зависит от отношения ко всем мероприятиям (регулярные осмотры, режим питания, отдыха и занятий, ношение очков и др.) родителей, педагогов и медицинских работников, от их умения увлечь ребенка, поддержать в нем желание вылечиться.

А.ОРЛОВА.

©«Помоги себе сам».

ПОБЕРЕГИСЬ!

СИГНАЛЫ БЕДСТВИЯ

Симптомы ранней диагностики угрожающего вам заболевания вы можете заметить у себя и сами. Проверьте ваше здоровье!

Выделения. Воспалительные процессы или выделение крови в необычное время (между месячными или после климакса) - возможный признак рака.

Боль в животе. Непонятная боль в области пупка, потом в нижней части живота с тошнотой, ознобом, лихорадкой - подозрение на аппендицит.

Кровь в стуле. Указывает на воспаление кишечника, опухоль, геморрой, кровоизлияние, нарушение свертывания крови, возможно, признак лейкемии, а может, и следствие заболевания печени или иммунной системы.

Жажда. Если часто случается, это признак сахарной болезни.

Потеря веса. Непреднамеренное похудание связано либо с нарушениями обмена веществ, либо с раковым заболеванием. Немедленно обратитесь к врачу.

Изменение окраски кожи. Желтизна указывает на заболевание печени или селезенки. Синюшность или покраснение кожи и губ свидетельствует о сердечной болезни или раке легких.

Кашель. Если он продолжается свыше 2-3 недель, то следует проконсультироваться с врачом. Это может быть следствие астмы, заболевания сердца или рака легких.

Подергивание век. Указывает на недостаток в организме магния.

Запах изо рта. Болезнь желудка или нарушение обмена веществ. Возможно, признак диабета.

Отек. Скопление жидкости в одной ноге может быть связано с воспалением лимфатической системы, в двух ногах - с расширением вен. Кроме того, можно предположить заболевания почек или сердечно-сосудистые. Скопление жидкости в тканях тела или в области брюшной полости может быть объяснено заболеванием печени.

ГОМЕОПАТИЯ: НЕ ЗАЛЕЧИТЬ, А ВЫЛЕЧИТЬ

Моему внуку лечили аденоиды гомеопатически, но результата не достигли. Может, неправильно лечили?

Т.В.ШАРОВА, Кстовский район Нижегородской обл.

Все больше людей сегодня, пройдя через медикаментозную терапию, отдают предпочтение лечению гомеопатическому. Почему? **С этим вопросом мы обратились к врачу-гомеопату, специалисту по диагностике методом д-ра Фолля Ольге Владимировне ГАЛИУЛЛИНОЙ.**

Гомеопатические препараты - это натуральные препараты. Доза действующего вещества в них настолько мала, что повреждающего действия на организм они не оказывают. Зато охватывают очень широкий спектр заболеваний и более эффективны из-за того, что имеют многоплановое воздействие на организм.

При правильно подобранном лечении не наблюдается ни осложнений, ни обострений. Лечение протекает комфортно. Единственное, что необходимо, - точно соблюдать дозировку и время приема. Это лечение не для ленивых и не для торопливых. При хронических заболеваниях, возможно, понадобятся и месяц, и два, но зато есть надежда и гарантия, что заболевание уйдет и никогда больше не вернется.

Почему же иногда гомеопатия не помогает? Есть много препаратов обычных и комплексных, все они работают и не наносят никакого вреда. Но чтобы лечение было эффективным, желательно каждому пациенту подбирать лекарство индивидуально, т.е. именно то, которое поможет лично ему при его конкретном заболевании.

Автор письма может позвонить мне по тел. 36-38-90, это кабинет в областной больнице им. Семашко. Здесь мы сможем разобраться, почему ребенку не помогло лечение.

Возможно, придется пациенту провести диагностику методом д-ра Фолля и протестировать препараты с тем, чтобы из целого ряда предполагаемых выбрать оптимальный, с наилучшим эффектом. Этот метод дает такую возможность, а кроме того, он позволяет у каждого больного реально выявить ядро патологии и очаги инфекции - часто они приводят к развитию того или иного заболевания.

Нередко пациенты приходят к нам с целым букетом заболеваний и не знают, что явилось первопричиной недомоганий. Наша реальная задача - выявить причину болезни и найти препарат, который на нее воздействует. Кроме обычных гомеопатических препаратов мы можем предложить резонансные гомеопатические препараты. Они работают на иных, нежели классические, принципах и имеют компоненты с эффектом прямого попадания в цель, т.е. являются более сильными, чем обычные.

Некоторые пациенты еще не знают о диагностике по Фоллю, хотя все больше врачей сегодня начинают понимать, что за биоэнергетической медициной будущее. Потому что этот метод позволяет видеть болезнь еще не проявившую себя клинически, т.е. когда человек о ней еще и не предполагает. Если поймать процесс в этой фазе, можно так воздействовать на организм профилактически, что недуг не разовьется.

Здесь гомеопатия незаменима. Принципиальное ее отличие от прочих лекарственных препаратов в том, что она направлена не на залечивание, а на вылечивание. Наиболее эффективна гомеопатия для детей, поскольку их организм очень восприимчив к любому воздействию и готов самовосстанавливаться. Родители, которые не хотят, чтобы острое заболевание ребенка перешло в хроническое, должны помнить: гомеопатия всегда готова прийти вам на помощь.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

ПРОЧТИ И УЧТИ

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

Сразу следует оговориться, что в домашней аптечке прежде всего должны присутствовать те лекарства, которые могут применяться в случаях доврачебной помощи, то есть до того, как вы обратились к врачу.

Наиболее часто используемыми лекарствами в домашней обстановке являются обезболивающие средства, которые, как правило, применяются **при зубной или головной болях и остеохондрозах**. К этим препаратам относятся, например, анальгин и парацетамол.

Следующей группой лекарств, которые должны присутствовать в домашней аптечке, являются **жаропонижающие средства**.

Нужно сказать, что большинство обезболивающих средств, таких как анальгин и парацетамол, обладают и жаропонижающим эффектом. Например, очень хорошим средством при высокой температуре является анальгин в сочетании с корвалолом, валерьянкой или но-шпой.

Детям следует давать анальгин в зависимости от возраста. Так, доза анальгина для ребенка до года составляет 1/5 таблетки, от года до двух - 1/4, с двух до трех - 1/3, а с трех лет - 1/2.

Для детей существует также парацетамол в свечах и сиропе. Ребенку до года достаточно половины чайной ложки сиропа; от года до трех необходима чайная ложка; от трех до шести - десертная и старше - столовая ложка на один прием.

Эффективность препарата оценивается через 40 минут после употребления.

Аспирин не следует применять людям, имеющим частые носовые кровотечения и легко [illegible] синяки, так как он [illegible] свертыванию крови, а также при гриппе, потому что вирус гриппа разрушает стенки кровеносных сосудов, что может привести к кровотечениям. Не следует употреблять аспирин и при язвенной болезни.

При повышении температуры [illegible] достаточно принять [illegible] таблетку. Имеются импорт-

температура является защитной реакцией организма.

При желудочных расстройствах полезно иметь под рукой активированный уголь, желудочные капли, но-шпу, иммодиум и такие ферменты, как фестал, мезим-форте или абомин.

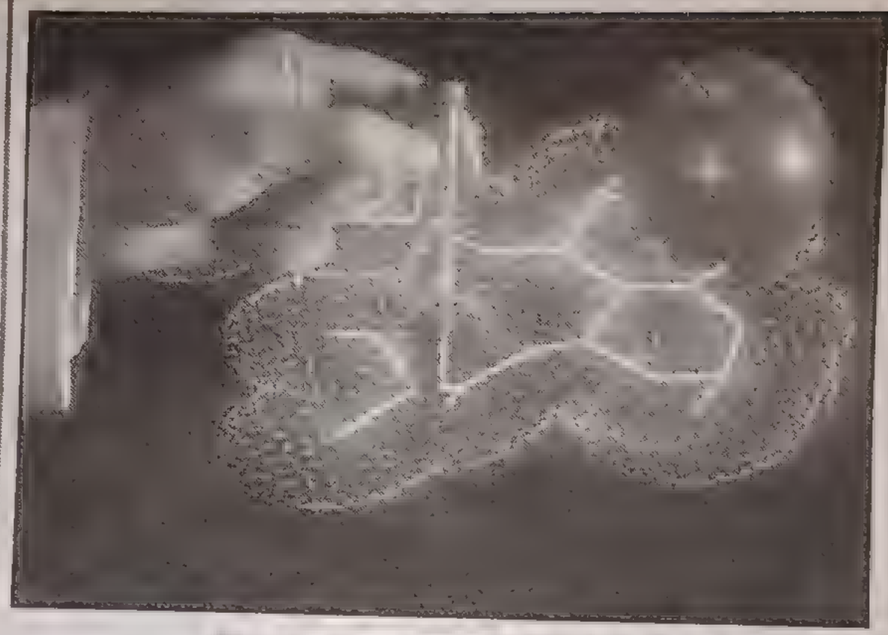
Активированный уголь применяется при метеоризме, пищевом отравлении и пищевых аллергиях. Преимущество активированного угля состоит в том, что он совершенно безвреден для организма. Взрослый человек может принимать при необходимости от одной до шести таблеток в день. Передозировать препарат практически невозможно. Детям до года можно давать - 1/3 таблетки один-три раза в день. Более старшим детям - от половины до целой таблетки также один-три раза в день. Не следует употреблять активированный уголь одновременно с другими лекарствами, так как он нейтрализует их действие.

При тошноте, рвоте, болях в желудке и пищевых аллергиях помогают желудочные капли, представляющие собой настойку полыни, валерьяны, красавки и мяты, которые также не дают каких-либо побочных эффектов. Взрослым достаточно 25 - 30 капель, растворенных в любом количестве воды, детям - в зависимости от возраста - капля на год жизни. Например, если ребенку шесть лет, ему достаточно шести капель.

Но-шпу применяют при болях в правом подреберье (печень, желчный пузырь) или в пояснице (почки). Взрослому человеку достаточно одной таблетки, детям с шестилетнего возраста - половины таблетки.

Если в семье имеются больные с заболеваниями сердца, наиболее часто используемыми препаратами являются корвалол, валидол, нитроглицерин, валерьянка и пустырник.

©«Новости науки».



МАЛЕНЬКИЕ ТАЙНЫ ПРИВОЗНЫХ «ПАНАЦЕЙ»

Реклама импортных лекарств заполонила экраны ТВ и страницы периодических изданий. «Купи! - кричат нам. - Невзирая на цену, несмотря на возраст и здоровье». Настойчивость зазывал настораживает, заставляет обращаться к специалистам. К сожалению, не все врачи-практики могут дать внятный ответ по поводу полезности, эффективности и безопасности того или иного импортного препарата.

Зато это делает с полным знанием предмета **начальник Инспекции государственного контроля лекарственных средств и медицинской техники Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации Рамил ХАБРИЕВ.**

- Мы тщательно контролируем все, что поступает и от зарубежных, и от отечественных производителей. Существуют специальные нормативные документы, определяющие суровый, я бы сказал, беспощадный режим такого контроля. Разумеется, осуществляем его дифференцированно. Есть признанные на мировом рынке производители лекарств, у которых хорошо налажен собственный контроль. Поэтому и мы проверяем их продукцию выборочно. Не буду называть конкретных поставщиков, скажу только: препараты, произведенные в Западной Европе (в частности, немецкие, французские, английские), в США и Канаде, сплошного, тотального контроля не требуют. В режиме сплошной проверки, непрерывного контроля мы держим фирмы из Индии, Болгарии, Пакистана, Бангладеш. За ними числятся грехи. И немалые.

- И все же порой складывается впечатление, что и европейские партнеры не очень добросовестно относятся к нашему потребителю.

- Тут вопрос только в рекламной «раскрутке». Осуществляется своеобразный жесткий прессинг покупателя, из людей с помощью рекламы буквально выжимают деньги, хотя больные могли бы пользоваться не менее эффективными лекарственными средствами по гораздо меньшей цене.

Или просто не задумываются о том, что не зря у каждого народа существует своя национальная кухня, что человеческий организм в течение

нию. Почему в одних импортных средствах она какая-то куцая, на языке, который никак не назовешь русским, без ссылок на противопоказания и побочные эффекты, а в другом - вполне нормальная, детализированная до мельчайших подробностей? Может ваша инспекция добиться единого приемлемого стандарта?

- Теперь мы не только даем разрешение на использование в медицине импортных лекарственных средств, но и сами составляем инструкции по их применению. По этому поводу Минздравмедпром принял специальное решение. Наши специалисты, запросив всю документацию по препарату от фирмы-изготовителя, пишут доступную всем инструкцию на нормальном русском языке.

- Не подтолкнет ли такая похвальная добросовестность специалистов многие тысячи больных на эксперименты со своим здоровьем - самолечение? При этом результаты непредсказуемы, так как в телевизионных клипах, рекламных буклетах, газетных приложениях пропагандируют все вплоть до сильнодействующих транквилизаторов.

- Не бередите рану. Будь у нас в руках соответствующий закон - ни один канал и ни одно издание не рекламировали бы рецептурные лекарственные средства. В большинстве стран о лекарствах вообще запрещено упоминать по ТВ и со страниц периодики. Или налагается «табу» на все рецептурные препараты, а о безрецептурных разрешается говорить в сдержанных тонах, указывая какие-то отдельные их параметры. Однако не забывайте: аптечные «точки» у нас под жестким контролем, мало кто в розничной сети рискнет сейчас отпустить без

Эффективность препарата оценивается через 40 минут после употребления.

Аспирин не следует применять людям, имеющим частые носовые кровотечения и легко возникающие синяки, так как он препятствует свертыванию крови, а также при гриппе, потому что вирус гриппа разрушает стенки кровеносных сосудов, что может привести к кровотечениям. Не следует употреблять аспирин и при язвенной болезни.

При повышении температуры взрослым достаточно принять одну таблетку. Имеются импортные разновидности аспирина, например, аспирин Upsa, который содержит витамин С и легко растворяется в воде, что в некоторых случаях облегчает его применение. Детям аспирин лучше применять по назначению врача. Препарат следует запивать большим количеством жидкости, а лучше молоком.

Следует отметить, что жаропонижающие средства нужно применять только при температуре выше 38,5 градуса, так как температура капля на год жизни. Например, если ребенку шесть лет, ему достаточно шести капель.

Но-шпу применяют при болях в правом подреберье (печень, желчный пузырь) или в пояснице (почки). Взрослому человеку достаточно одной таблетки, детям с шестилетнего возраста - половины таблетки.

Если в семье имеются больные с заболеваниями сердца, наиболее часто используемыми препаратами являются корвалол, валидол, нитроглицерин, валерьянка и пустырник.

©«Новости науки».

НОКТЮРН ОТ ГИПЕРТОНИИ

Отечественная служба «скорой помощи» долго не могла понять: почему во время и после телепередачи «Угадай мелодию» практически не поступает вызовов от гипертоников. А потому, что музыка способна не только снимать стресс, но и снижать давление крови.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Предмета начальник инспекции государственного контроля лекарственных средств и медицинской техники Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации Рамил ХАБРИЕВ.

- Мы тщательно контролируем все, что поступает и от зарубежных, и от отечественных производителей. Существуют специальные нормативные документы, определяющие суровый, я бы сказал, беспощадный режим такого контроля. Разумеется, осуществляем его дифференцированно. Есть признанные на мировом рынке производители лекарственных средств, они сами пекутся о своем добром имени, у них хорошая репутация.

- И все же порой складывается впечатление, что и европейские партнеры не очень добросовестно относятся к нашему потребителю.

- Тут вопрос только в рекламной «раскрутке». Осуществляется своеобразный жесткий прессинг покупателя, из людей с помощью рекламы буквально выжимают деньги, хотя больные могли бы пользоваться не менее эффективными лекарственными средствами по гораздо меньшей цене.

Или просто не задумываются о том, что не зря у каждого народа существует своя национальная кухня, что человеческий организм в течение жизни многих поколений привыкает на генетическом уровне к определенным продуктам, выращенным в конкретной местности. Та же история не только с продуктами, но и с лечебными бальзамами, травяными настойками, вытяжками из соков растений.

- Мне кажется, рекламой или антирекламой любому препарату служит и прилагаемая к нему инструкция по применению сильнодействующих транквилизаторов.

- Не бередите рану. Будь у нас в руках соответствующий закон - ни один канал и ни одно издание не рекламировали бы рецептурные лекарственные средства. В большинстве стран о лекарствах вообще запрещено упоминать по ТВ и со страниц периодики. Или налагается «табу» на все рецептурные препараты, а о безрецептурных разрешается говорить в сдержанных тонах, указывая какие-то отдельные их параметры. Однако не забывайте: аптечные «точки» у нас под жестким контролем, мало кто в розничной сети рискнет сейчас отпустить без рецепта лекарства, входящие в рецептурный перечень.

- Остается только порекомендовать людям, какой должна быть домашняя аптечка.

- Дефицита сейчас нет, не надо жадничать, набирать помногу таблеток, порошков, капель и микстур - купленные в больших количествах, они перележивают сроки хранения, представляют угрозу для здоровья или идут на помойку.

Беседовал Вячеслав ДОЛГАНОВ.

КОГДА ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВО?

Об этом рассказывает провизор Лина Дементьевна КОЧЕЛАЕВА.

- Лина Дементьевна, что значит принимать лекарство до еды? Можно после этого сразу сесть за обеденный стол?

- Нет, сразу нельзя. До еды - значит, минимум за 15 минут до приема пищи, никак не раньше. А чаще всего это значит за 30-40 минут. Другое дело, если препараты назначены для улучшения пищеварительного процесса - тогда их принимают во время еды (фестал, панзинорм).

- А если лекарство назначено после еды, сколько должно пройти времени?

- Хотите получить хороший терапевтический эффект, подождите не менее двух часов. Сразу после еды можно принимать главным образом такие лекарственные средства, как аспирин, бутадион, вольтарен, которые часто раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника.

- Когда врач говорит о приеме натощак, через какое время можно поесть?

- Натощак - это обычно утром за 20-40 минут до завтрака. Препараты со снотворным эффектом нужно принимать за 30 минут до сна. Не имеют своего времени только лекарства, назначенные «под язык».

- Если нет особого указания врача, нет его и во вкладыше (инструкции), нужно ли действовать самостоятельно?

- Если время не указано, лекарство следует принимать до еды за 30 минут. Это относится к основной массе препаратов. Особые случаи оговариваются практически всегда.

- Допустим, больной не соблюдает инструкцию. Какими могут быть последствия неправильного приема лекарств?

- В лучшем случае снижается их эффективность. Хуже, когда она падает очень существенно, что бывает после приема препарата во время еды или сразу после нее. Может меняться скорость прохождения лекарств по пищеварительному тракту, скорость их всасывания в кровь (димедрол, фуросемид). Можно привести и такой яркий пример: пик терапевтической концентрации при приеме парацетамола натощак достигается через 40 минут, а после еды - через 2,5 часа. Некоторые препараты могут распадаться на составные части: например, ацетилсалициловая кислота - на салициловую и уксусную кислоты. Кислая среда желудка может нейтрализовать такие антибиотики, как эритромицин и ампициллин, сердечные гликозиды.

Ряд лекарственных средств образуют с компонентами пищи труднорастворимые и невсасывающиеся комплексы. С этой точки зрения не имеет смысла принимать сразу после молочной пищи тетрациклин. Кальций, который назначается многим, в том числе и беременным, лучше всего принять до еды. Принятый после еды, он почти полностью может быть связан кислотами растительной пищи или жирных продуктов.

Помните не только о часах приема лекарств, но и об их совместимости. Подсчитано, например, что прием сразу трех препаратов грозит развитием побочных реакций в 15-25% случаев. Если же вы приняли 5-6 препаратов сразу, не проконсультировавшись о возможности их сочетания, побочные реакции могут возникнуть примерно в 80% случаев.

- Содержание некоторых вкладышей трудно понять, слишком сложно они составлены.

- Да, от этого тоже происходят ошибки, вплоть до тяжелых случаев. Кроме того, на приеме у врача мало кто записывает рекомендации, а это нужно делать обязательно. Правда, специалист, у которого вы побывали, время приема лекарства указывает в рецепте, но не так детально, как «за 15 минут до еды». К тому же после покупки лекарства вы можете остаться без рецепта, а фармацевту бывает не до консультаций. Так что, собираясь и в поликлинику, и в аптеку, берите ручку и блокнот.

СПРАШИВАЛИ?

- Бывают ли ситуации, когда приходится существенно отступать от принятых норм лечения?

- Да, и нередко. Один из примеров - заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, желчного пузыря и печени. В таких случаях врач назначает щадящие формы приема лекарственных средств, например, после еды. А чаще препараты вводятся внутримышечно или внутривенно, применяются в свечах, под язык.

Елизавета КОВАЛЕНКО.
©«Женское здоровье».

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№51, 21 декабря 2000 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

НОВАЯ ХЛЕБНАЯ ДИЕТА: МИНУС ПОЛКИЛО В ДЕНЬ!

ЗАВТРАК: намажьте один ломтик хлеба (ржаного или с отрубями, или с ростками пшеницы) легким маслом (пол чайной ложки). Далее по выбору:

1) 2 столовые ложки творога (20% жирности) с зеленью.

2) яичница-глазунья из одного яйца, поджаренная без масла на сковороде с тефлоновым покрытием. Свежая зелень.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК: 200 мл пахты (обезжиренного молока).

ОБЕД И УЖИН:

По выбору:

1) Пикантный бутерброд с сыром: кусочек ржаного хлеба намажьте сыром с шампиньонами (60 г) 40% жирности. 340 ккал.

2) Намажьте один ломтик бородинского хлеба легким маслом (пол чайной ложки). Положите сверху: листик салата, одно яйцо, сваренное вкрутую, и 50 г крабовых палочек или креветок. Обильно посыпьте укропом. 345 ккал.

3) Возьмите два ломтика хлеба с отрубями или ростками пшеницы, два листочка салата, 100 г копченого (или консервированного в масле) лосося, лук, нарезанный колечками, укроп. Питательная ценность такого бутерброда - 345 ккал.

4) 4 столовые ложки творога (20% жирности) и одно маленькое яблоко, порезанное ломтиками, смешайте с одной столовой ложкой изюма. Все это положите на ломтик хлеба с отрубями, посыпьте корицей. 330 ккал.

5) Кусочек ржаного хлеба с легким маслом (пол чайной ложки) соедините с 60 г печеночного паштета, шампиньонами и салатом. 330 ккал.

6) Английский сэндвич: возьмите одну французскую булочку, разрежьте пополам. На одну половинку положите: ломтики помидоров, нарезанную кусочками куриную грудку (100 г), 10-граммовый кусочек ветчины, поджаренный без масла на тефлоне. Сверху положите 1 чайную ложку майонеза. Соедините обе половинки булочки. 310 ккал.

Полдник: съешьте один воздушный рогалик, намазанный кислым сыром либо творогом, либо легким маслом.

Напитки: за день организму потребуется полтора литра минеральной воды или травяного чая, кофе без кофеина или сладкого чая со снятым молоком.

Подготовила Ольга ВОЛЬВАЧЕВА.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ПРИ КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Взять пол-литра оливкового масла и пол-литра тщательно процеженного лимонного сока. Последний прием пищи должен быть не менее чем за шесть часов до лечения. Строго по часам пить по четыре столовые ложки оливкового масла и немедленно запивать столовой ложкой лимонного сока. Повторять эту процедуру каждые 15 минут. Когда оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока.

ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ

Для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и энтероколитов готовят настой из 5 г цветов пижмы на стакан кипятка. При энтероколитах настой принимают по одной столовой ложке 5-6 раз в день. А при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

ПРИ МАСТОПАТИИ

Исключительно полезен салат из морской капусты, тертой отварной свеклы, толченого чеснока, половины стакана молотых ядер грецкого ореха, заправленный растительным маслом и соком лимона (или уксусом).

КОМУ МОЛЯТСЯ ПРИ БОЛЕЗНЯХ

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ попросите помощи у священномученика АНТИПЫ.

Это тот самый Антипа, епископ церкви в Пергаме, который упоминается в Апокалипсисе. Он был брошен разъяренными язычниками в раскаленного медного быка и молил Бога о даровании ему благодати лечить людей в «неутешной зубной боли».

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА И ГРЫЖЕ ищите помощи у великомученика АРТЕМИЯ.

Он жил в начале IV века, был военачальником в Римской империи. Он смело обличал императора Юлиана за отступничество от веры Христовой, за что и был предан мучениям. Великомученик Артемий был придавлен огромным камнем, от этого у него выпали внутренности. Затем он был обезглавлен.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОГ молятся праведному СИМЕОНУ ВЕРХОТУРСКОМУ.

Был он родом из дворян, ходил в крестьянской одежде по дворам и помогал в работе селянам. Затем он пешком прошел из России в Сибирь, несмотря на постоянное чувство изнеможения в ногах. Праведный Симеон странствовал и был Христа ради юродивым в Приуралье и Западной Сибири. Умер в 1642 году. Исцеляет также и при глазных болезнях.

ПРИ БЕССОННИЦЕ, ПАРАЛИЧЕ стоит призывать преподобного АЛЕКСАНДРА СВИРСКОГО.

Он родился в крестьянской семье в 1448 году, прославился многими исцелениями людей в земле Карельской. Был настолько чист душою, что еще при жизни удостоился видения святой Троицы.

Чудеса его связаны с врачеванием расслабленных, поэтому ему молятся при бессоннице, потере аппетита и просят исцелить от паралича.

ПРИ ГОРЯЧКЕ молят о помощи АПОСТОЛА ПЕТРА,

у которого Спаситель исцелил «тещу лежащу и огнем жегому».

ПРИ ГРУДНЫХ БОЛЕЗНЯХ молятся святому ДМИТРИЮ, МИТРОПОЛИТУ РОСТОВСКОМУ.

Он жил в XVII веке, прославился составлением крупнейшего собрания житий святых. Сам он страдал от грудной болезни и скончался от нее. Мощи его находятся в Иаковлевском монастыре (г. Ростов Великий).

четыре столовые ложки оливкового масла и немедленно запивать столовой ложкой лимонного сока. Повторять эту процедуру каждые 15 минут. Когда оливковое масло будет выпито, залпом выпить весь остаток лимонного сока.

ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТЕ

Для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и энтероколитов готовят настой из 5 г цветов пижмы на стакан кипятка. При энтероколитах настой принимают по одной столовой ложке 5-6 раз в день. А при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки пить по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

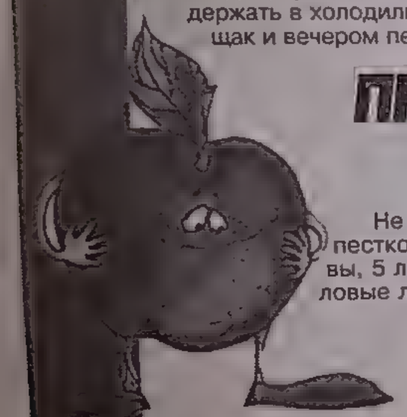
ПРИ МАСТОПАТИИ

Исключительно полезен салат из морской капусты, тертой отварной свеклы, толченого чеснока, половины стакана молотых ядер грецкого ореха, заправленный растительным маслом и соком лимона (или уксусом).

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

(РАСШИРЕНИИ ВЕН),

который мучает женщин после 50 лет, мы посоветуем простой, но эффективный рецепт: взять три антоновских яблока, помыть холодной водой, затем залить литром крутого кипятка в эмалированной посуде. Укутать и поставить на 3 часа настояться. После размять яблоки с той же водой, процедить через марлю, добавить 2 столовые ложки меда, держать в холодильнике и принимать по 50 граммов утром натощак и вечером перед сном.



ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ АСТМЕ

Не поленитесь собрать 100 граммов розовых лепестков, 500 граммов натертой на терке сырой тыквы, 5 листов подорожника, мелко нарезанных, 2 столовые ложки меда и один литр красного сухого вина. Все это, перемешав, доведите до кипения, но не кипятите. Настаивайте сутки, процедите и пейте по одной столовой ложке пять раз в день. Облегчение наступит через две недели.

©«Айболит».

язычниками в раскаленного медного быка и молил Бога о даровании ему благодати лечить людей в «неутешной зубной боли».

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ЖЕЛУДКА И ГРЫЖЕ ищите помощи у великомученика АРТЕМИЯ.

Он жил в начале IV века, был военачальником в Римской империи. Он смело обличал императора Юлиана за отступничество от веры Христовой, за что и был предан мучениям. Великомученик Артемий был придавлен огромным камнем, от

лянам. Затем он пешком из России в Сибирь, несмотря на постоянное чувство изнеможения в ногах. Праведный Симеон странствовал и был Христа ради юродивым в Приуралье и Западной Сибири. Умер в 1642 году. Исцеляет также и при глазных болезнях.

ПРИ БЕССОННИЦЕ, ПАРАЛИЧЕ стоит призывать преподобного АЛЕКСАНДРА СВИРСКОГО.

Он родился в крестьянской семье в 1448 году, прославился многими исцелениями людей в

ПРИ ГОРЯЧКЕ молятся АПОСТОЛА ПЕТРА,

у которого Спаситель исцелил «тещу лежащу и огнем жегому».

ПРИ ГРУДНЫХ БОЛЕЗНЯХ молятся святому ДМИТРИЮ, МИТРОПОЛИТУ РОСТОВСКОМУ.

Он жил в XVII веке, прославился составлением крупнейшего собрания житий святых. Сам он страдал от грудной болезни и скончался от нее. Мощи его находятся в Иаковлевском монастыре (г. Ростов Великий).

ЛЕНЬ - МАТУШКА

Лень - универсальное средство защиты человека от бесполезного труда. Чаще всего она следствие неуверенности в цели, отсутствия стимулов, просто многолетней усталости. Чтобы разобраться в своей лени, надо уточнить ее суть.

Первый вариант: лень выполнять определенную работу. Из этой ситуации есть два выхода: отказаться от работы или сделать ее приятной.

Если лень восстает против определенного вида деятельности, то первым делом надо решить, кто возьмет вместо вас на себя эту работу или что случится, если ее не делать совсем. Здесь вы можете с кем-то поменяться делами, привлечь на помощь или разбить на операции, изменить технологию и т.д.

Иногда неприятную работу удается «пересидеть». В армии широко известен принцип: «Получив команду, не спеши ее выполнять - последует команда «отставить». Но в случае, когда вам, например, лень мыть посуду, эта установка не спасет.

Другой вариант победы над нелюбимой работой - сделать ее приятной:

- придумать себе систему поощрений;
- устроить соревнования с коллегами, даже если они об этом не знают;
- однообразную часть работы довести до автоматизма (как раз мытье посуды), тогда она «проскакивает» мимо психики;
- психологически отстраниться: представить, что вы актер, вживающийся в образ, или сыщик, занимающийся промышленным шпионажем (этот прием особенно эффективен на разовых работах);

держать в памяти конечные стимулы - заработок, признательность, профессиональный рост, в конце концов окончание неприятной работы - и удовлетворение от стимулов постепенно переносится на сам процесс работы.

Второй вариант: присутствие лени по причинам физическим и душевным. Не делать зарядку, не гулять и не заниматься спортом, есть меньше овощей и фруктов, ложиться спать только после полуночи и побольше курить - и вот вы уже чудовищно ленивы...

Ленив человек и тогда, когда он не имеет цели или не может определить ее. Попробуйте ответить письменно (в течение двух минут на каждый) на такие вопросы: «Каковы мои жизненные цели?», «Как бы я хотел провести следующие три года?» (если вам за 30 - пишите «5 лет»), «Если бы я знал, что меня поразит молния через 6 месяцев, как бы я тогда жил?» Еще по две минуты на каждый вопрос - на добавления. Теперь в каждом из трех списков выделите 3 главные цели, а затем из оставшихся 9 - три самые главные. Когда вы их наконец сформулируете, то с удивлением обнаружите, что они близко не подходят к тому, чем вы занимаетесь весь день. Это и есть доказание вашей лени и одновременно рецепт от нее.

Третий вариант: у вашей лени есть определенный режим. На тяжелые, ленивые часы перенесите самые простые дела. Если тяжелые времена - месяц или время года, разбейте их коротким отпуском. Может, у вас «весенняя усталость» - обратите внимание на витамины, побольше бывайте на воздухе и солнце.

А.ГОСТЮШИН.

ГЕМОРРОЙ ЛЕЧИТ ЛИЛИЯ

Заполнить пол-литровую банку лепестками лилии белой (садовой, душистой) и залить стаканом подсолнечного или оливкового масла, поставить в теплое место на 2 недели. Смазывать несколько раз. Даже кровоточащие шишки после 2-3 смазываний исчезают.

ПРИ АРТРИТАХ

Взять 50 г камфоры, 50 г порошка горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. Сначала в спирте растворить камфору, затем горчицу. Отдельно взбить белок, смешать оба состава вместе. Втирать в больные суставы вечером перед сном.

ГИМНАСТИКА

ПРОТИВ РАДИКУЛИТА

И.П. - лежа на спине, ноги прямые, руки прямые; при болях - валик под колени.

1. «Растянуться» прямыми руками и возвратиться в исходное положение.

2. Прямые руки вдоль туловища. Сгибание ноги, а затем разгибание (скользя ступней по опоре сначала одной ногой, а затем другой).

3. Приподнимая голову, подбородком прижаться к груди, посмотреть на пальцы ног и вернуться в исходное положение.

4. Руками удерживаться за края кушетки. Прямой ногой отведение в сторону, скользя пяткой по опоре. Ноги чередовать.

5. Отведение прямых рук в стороны максимально и возвращение их к туловищу.

6. Оказывать давление на кушетку прямой правой рукой и левой прямой ногой. Затем наоборот - прямыми левой рукой и правой ногой.

7. Ноги согнуть в коленях, «покачивать» их вправо - влево.

8. Руки прямые перед грудью. Пальцы в замок. Отводить руки: вправо -прямо, влево - прямо.

9. Перемещать скользящими движениями ступни в сторону ножного конца кушетки и обратно. Переносить при этом тяжесть тела с одной ноги на другую.

10. Держась руками за края кушетки, согнутую в колене ногу спускать на подставку (стоящую сбоку от кушетки) и ставить на кушетку. Ноги чередовать.

И.П. - лежа на животе.

1. Руки согнуты в локтях, ладони укреплены за головной край кушетки, ноги согнуты в коленях, голова лежит. Давление низом живота в кушетку и медленное расслабление.

2. Приподнимать от кушетки одно колено и опускать, затем другой ногой. И так несколько раз.

3. Приподнимать от опоры согнутую руку и опускать. Несколько раз подряд, затем поменять руки.

©«Новости науки».

НАДО ЗНАТЬ!

ВОДА ПОЛЕЗНАЯ И НЕ ОЧЕНЬ

(Окончание. Начало в № 49,50)

Жесткая вода отличается наличием в ней солей кальция и магния. Эта вода нежелательна как для употребления внутрь, так и для наружного применения. Она плохо усваивается организмом, откладывается в различных органах и тканях (суставы, сосуды) человека, затрудняя их нормальное функционирование.

Мягкая вода. Ее лучше применять для купаний, ванн, при мытье головы и проведении лечебных процедур. Она нейтрализует действие жесткой и уменьшает вред, который та наносит организму. Но также плохо регулярно использовать и мягкую воду. Недостаток в ней минеральных солей приводит к ломкости костей, понижению общей сопротивляемости организма, повышенной поражаемости зубов кариесом.

Стоячая вода (речь идет прежде всего о прудах). Этой водой пользоваться нежелательно, так как стоячая вода перенасыщена микроорганизмами и несет отрицательную энергетику. От стоящей воды могут возникнуть опухоли, язвы кишечника, различные кожные заболевания, геморрой. Однако прежде чем использовать природную воду для питья, необходимо определить ее состав. Вода может быть жесткая и мягкая.

Определить степень жесткости воды несложно: достаточно обратить внимание, как в ней пенится мыло и образуется ли осадок при кипячении и отстое. Налет на чайнике и недостаточное действие мыла указывают на повышенную жесткость. В условиях повседневной жизни есть единственный способ понизить жесткость воды: кипятить ее перед любым использованием. Можно, правда, компенсировать употребление жесткой воды регулярным приемом воды талой (в городе) и дождевой (в экологически благополучных регионах).

Если рядом нет проверенного родника и возникают сомнения в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, то надо ее вскипятить, остудить и залить кислые ягоды - клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок и т.д. После того как вода немного настоится, ее можно пить. Очень полезны также настои малины, шиповника, черной смородины. Простая кипяченая вода - мертвая, в ней нет энзимов, а минеральные микроэлементы видоизменены.

©«АиФ-Здоровье»

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

РОГАТАЯ ДЫНЯ КИВАНО

Кивано - однолетнее двудомное растение с ползучими стеблями, достигающими 3-метровой длины, которые напоминают обычные стебли огурца, только вот листья имеют более мелкие с жестким опушением. Плоды отличаются исключительной декоративностью и чем-то напоминают маленьких ежиков, прячущихся в листве от посторонних взглядов. На поверхности плодов множество мясистых шипов, за что и прозвали кивано рогатой дыней. В зрелом виде плоды вполне съедобны и достаточно долго хранятся при комнатной температуре.

Весьма привлекательно выглядят посадки кивано на шпалерах. К плодородию почвы это растение менее требовательно, чем обычный огурец, а к болезням более устойчиво. По своей теплолюбивости приближается к баклажанам.

Кивано было завезено в Европу сравнительно недавно с Антильских островов. У созревшего оранжевого или золотисто-желтого плода внутри зеленоватая желеобразная мякоть, напоминающая по вкусу нечто среднее между свежим огурцом и лимоном или киви.

Я привез семена кивано с Кубы еще в 1988 году и с тех пор ежегодно выращиваю сей экзотический овощ на своем огороде. Оказалось, что это типично южное растение может расти и в наших широтах. За 12 лет оно настолько хорошо акклиматизировалось, что теперь растет даже без пленочных укрытий в открытом грунте подобно обычному огурцу.

Высеваю кивано непосредственно в грунт предварительно проросшими семенами в середине мая. Дальнейший уход такой же, как за огурцами или же кабачками. Плоды снимаю зеленцами, подобно огурцам, когда их размеры достигают 7-10 см. В это время рогатая дыня наиболее вкусна и ароматна. Едят ее в сыром виде в салатах, или солят и маринуют, как огурцы.

Для семенных целей оставляют плоды, которые убирают в начале сентября и оставляют дозревать в течение 1-2 месяцев в сухом помещении.

Оказалось, что кивано, может применяться и как лекарственное растение. В плодах содержится много калия, который положительно влияет на состояние сердца и сосудов, способствует нормализации кровяного давления. Наличие серы улучшает состояние зубов, ногтей и волос. Содержащийся в кивано йод необходим для нормальной работы щитовидной железы. Мякоть плодов обладает мочегонным и легким слабительным эффектом, способствует усвоению жиров и белков, оказывает желчегонное действие. Особенно полезны плоды кивано при отеках сердечного происхождения, водянке, хронических запорах, желче и мочекаменной болезнях. Щелочные соли, входящие в состав кивано, снижают избыточную кислотность желудочного сока при гастритах с повышенной кислотностью и поддерживают щелочную реакцию крови, улучшают обменные процессы в организме. Свежевыжатый сок из плодов рогатой дыни полезно принимать в смеси с медом при катарах верхних дыхательных путей, кашле, туберкулезе, а также в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства при желудочных и кишечных коликах.

Посадив на своей грядке кивано, вы будете иметь одновременно не только прекрасный диетический продукт, но и лекарственное растение.

А.ЛЕЩЕНКО,
врач-фитотерапевт.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

ДИМЕДРОЛ ОТ НАСМОРКА

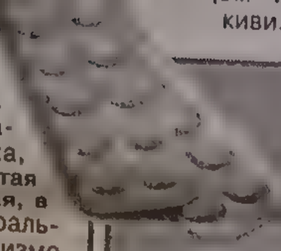
Лет тридцать назад меня донимал вазомоторный ринит. Лечили меня димедролом. Я получала его в виде инъекций и таблеток. Но вот в один действительно прекрасный день в аптеке не оказалось димедрола. Я с ужасом думала о том, как переживу напряженный рабочий день без поддержки лекарств. В отчаянии взяла последнюю оставшуюся у меня таблетку и, чтобы растянуть ее действие, помазала ею основание языка. Насморк моментально прекратился. Такая процедура понадобилась еще два раза, чтобы вазомоторный ринит прошел навсегда. Позже такой способ применения димедрола помогал моим знакомым и от насморка, и от кашля.

Л. П. ФЕДОРОВА,
Калужская обл.

АНГИНА

ДЕДУШКИН

ПОПРОБУЙ!



киви.

...сердца и сосудов, способствует нормализации кровяного дав-

...пиху, кожуру или сердцевину яблок и т.д. После того как вода немного настоится, ее можно пить. Очень полезны также настои малины, шиповника, черной смородины. Простая кипяченая вода - мертвая, в ней нет энзимов, а минеральные микроэлементы видоизменены.

©«АиФ-Здоровье»

...растение.

А.ЛЕЩЕНКО, врач-фитотерапевт.

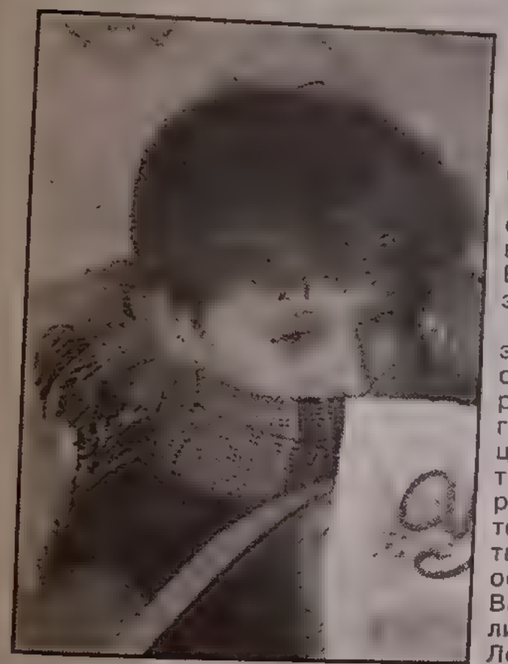
ДИМЕДРОЛ ОТ НАСМОРКА

Лет тридцать назад меня донимал вазомоторный ринит. Лечили меня димедролом. Я получала его в виде инъекций и таблеток. Но вот в один действительно прекрасный день в аптеке не оказалось димедрола. Я с ужасом думала о том, как переживу напряженный рабочий день без поддержки лекарств. В отчаянии взяла последнюю оставшуюся у меня таблетку и, чтобы растянуть ее действие, помазала ею основание языка. Насморк моментально прекратился. Такая процедура понадобилась мне еще два раза, чтобы вазомоторный ринит прошел навсегда. Позже такой способ применения димедрола помогал моим знакомым и от насморка, и от кашля.

Л. П. ФЕДОРОВА, Калужская обл.

АНГИНА

Утром «дед» ходил на работу в колхоз, возвращался к завтраку, заходил на веранду, брал пациента за ушные мочки и тянул их вниз и в стороны от шеи - дети кричали «больно», а он отвечал: «Больше не буду, больше не буду».



Наш сын начал болеть ангиной еще в школе. Обращение к врачу давало только временное облегчение, затем миндалины снова воспалялись, поднималась температура. В институте, в студенческой поликлинике, его поставили на учет, однако болезнь не отступала. Ангины разной тяжести продолжались в течение лет 20.

В середине семидесятых я работал в одесском филиале Московского тракторного НИИ. Однажды с сотрудником нашей лаборатории мы выехали на испытания в соседний колхоз, трактор опаздывал, и мы разговорились с Валентиной Ивановной. Она говорила о своей дочери Леночке. «Тьфу, тьфу, хоть бы не сглазить, - моя Лена уже не болеет ангиной. Я так боялась: последний год в школе, надо будет поступать в институт, ангина ее замучила, она ежемесячно болела, пропускала занятия».

Я насторожился, вспомнил своего сына и заинтересовался, кто и как ее лечил, и Валентина Ивановна рассказала.

Летом минувшего года знакомые посоветовали ей обратиться с девочкой к народному целителю - деду из города Жданова. Народный целитель был еще сравнительно молод. На веранде рядами стояли койки, на которых ночевали его пациенты. Леночку он осмотрел и оставил у себя на лечение. Валентина Ивановна поселилась на частной квартире. Лечение длилось две недели. Когда они вернулись домой в Одессу, при медицинском осмотре в школе врачи были удивлены отсутствием каких-либо признаков ангины, ведь Лена стояла на медицинском учете. В течение прошедшего года Лена совсем не болела, поправилась и похорошела.

Я задал вопрос Валентине Ивановне: «Как же ее лечили?» «А никак, - был ее ответ. - Утром «дед» ходил на работу в колхоз, возвращался к завтраку, заходил на веранду, брал пациента за ушные мочки и тянул их вниз и в стороны от шеи - дети кричали «больно», а он отвечал: «Больше не буду, больше не буду». Эта процедура повторялась ежедневно: перед завтраком, обедом и ужином, на пустой желудок. Днем дети отдыхали, купались в море. Через две недели мы уехали домой».

Вечером я возвратился домой, наш Володя сдавал последний государственный экзамен. Я вошел в его комнату и, ничего не говоря, взял за мочки ушей, потянул вниз и в сторону. Он закричал: «Пусти, пап, больно». До этого я тянул за мочки собственные уши - боли у меня не было. Я все рассказал сыну, он попросил не таскать его за уши, так как больно, эту процедуру он будет делать сам.

Были сданы экзамены, затем - месяц военных сборов на берегу моря. В октябре Володя уехал на работу по назначению в Киевскую область. Первый раз я проведал его через два месяца. Естественно, мой первый вопрос: «Как твоя ангина?» Ответ был радостный: «Все прошло».

С тех пор минуло вот уже более десяти лет.

Думаю, что в этом рассказе нет никакой мистики, все можно научно объяснить. Ведь в мочке уха сфокусированы нервные окончания, которые, вероятно, связаны с нервными центрами уха, горла и носа. При оттягивании мочек уха вниз и в стороны, возможно, миндалины отслаивались от горла и прекращали болезнь.

Чудодейственный способ меня поразил, и многие мои знакомые им пользовались. Процедура безобидная и ничему не угрожает, наверное, не напрасно раньше драли детей за уши, хотя и не знали целебного действия этой «процедуры».

Константин СЕЛЕЗНЕВ, Киевская область.

©«Айболит».

ДЕДУШКИН РЕЦЕПТ

ПОПРОБУЙ!

КЛЮКВА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

Инфекции мочевых путей - распространенное заболевание, особенно у женщин, и исследователи считают, что регулярное употребление клюквенного сока может их ограничить.

Ученые Руджерского университета провели эксперименты и точно установили действие клюквенного сока. Эксперименты показали, что концентрированные таннины, содержащиеся в клюквенном соке, препятствуют поселению бактерий кишечной палочки, главного виновника инфекций, на клетках внутренней поверхности мочевых путей. Ученые считают, что таннин блокирует рост некоторой части бактерий, что не дает им прилипать к стенкам мочевого пузыря и почек.

Черника также содержит концентрированные таннины, в отличие от многих других фруктов и овощей, например, лимонов, апельсинов, яблок, бананов и моркови.

Михаил ЭТИНГОФ.

ЕСЛИ АЛЛЕРГИЯ

Настои травы мяты перечной

10 г травы залить 1/2 стакана кипятка, заварить на 20-30 минут. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Настой травы чистотела большого

Столовую ложку травы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/4 стакана утром и вечером.

Настой цветков календулы лекарственной

10 г цветков залить 1/2 стакана кипятка, заварить в течение 1-2 часов. Принимать по столовой ложке 2-3 раза в день.

Настой цветков ромашки аптечной

Столовую ложку цветков залить стаканом кипятка, заварить на 20-30 минут. Принимать по столовой ложке 2-4 раза в день.

Настой цветков крапивы глухой

Взять столовую ложку цветков (сухих или свежих) на стакан кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по стакану 3 раза в день в теплом виде. Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, экземе.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№51, 21 декабря 2000 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

СЕБЕ, ЛЮБИМОЙ

ЛУНА, ПОМОГИ ПОХУДЕТЬ!

Очень тесная связь существует между движением Луны и увеличением или уменьшением веса. Многочисленные наблюдения показывают: в полнолуние любая диета практически бесполезна, тогда как при убывающей Луне килограммы исчезают быстрее и легче. Поэтому на диету следует садиться после полнолуния и продолжать ее до новолуния - в результате почти за две недели можно без особых усилий сбросить около пяти килограммов.

При соблюдении той же самой диеты в последующие две недели, то есть при увеличивающейся Луне, происходит лишь очень незначительное уменьшение веса. Однако прекращать диету не следует, так как ушедшие до этого килограммы наберутся вновь и придется все начинать сначала.

Суть диеты заключается в минимальном потреблении жиров и углеводов. В качестве примера приводим меню на два дня:

1-й день

Завтрак: 100 г йогурта, 1 яблоко.

Обед: морковный салат. Мелко нарезанные 1 вареный клубень сельдерея и 2 маленькие морковки смешать с нарезанными листьями салата и полить уксусом и растительным маслом.

Ужин: 200 г сваренного в мундире картофеля и 100 г обезжиренного творога.

2-й день

Завтрак: 1 крутое яйцо и 1 помидор.

Обед: грибной салат - потушить 200 г грибов, полголовки лука и немного растительного масла. Остудить, перемешать с нарезанной зеленью и полить 100 г кефира.

Ужин: жаренная в фольге рыба. 1 кусочек филе карпа побрызгать лимонным соком, посыпать солью, перцем и мелко нарезанной петрушкой и базиликом. Завернуть в обмазанную растительным маслом фольгу и поджарить в духовке. Готовую рыбу есть вместе с салатом из различных овощей.

ПРИЧИНА ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ КРОЕТСЯ В НАШЕЙ ПИЩЕ

Американские ученые недавно установили, что причиной хронических головных болей может быть употребление в пищу продуктов, содержащих тирамин - вещество, вызывающее чрезмерное расширение кровеносных сосудов. Страдающие мигренями и частыми головными болями должны, по мнению медиков, обязательно исключить из своего рациона селедку, горчицу, сметану, йогурты, дрожжевую выпечку, лук, шоколад, цитрусовые, бананы, свинину, печень птицы, копченое и соленое мясо, алкоголь и продукты, содержащие кофеин.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

ОВСЯНКА НЕ ТОЛЬКО НА ЗАВТРАК

Почему англичане и американцы так любят есть на завтрак овсянку? Впрочем, может быть, и не

того черствого хлеба, 120 г (1 стакан) муки, 1/2 ч.ложки пищевой соды, 2-3 ст. ложки изюма. Масло для смазки

КРАСОТА В ТАРЕЛКЕ

Как вы считаете, от чего зависят красота и здоровье наших волос? От шампуней, бальзамов и ополаскивателей? А ногти и кожа соответственно - от кремов, лаков и прочих косметических средств? А вот и не верно. Точнее, не совсем верно.

Ухаживать за волосами с помощью вышеописанных веществ, безусловно, необходимо. Очищать кожу, чистить зубы и делать маникюр - тоже. Но! В большей степени блеск и красота волос, чистота кожи и здоровье ногтей зависят от обмена веществ.

Рассмотрим подробнее, что в

ным эффектом влияния на кожу обладает витамин С, недаром прозванный витамином жизни: он активизирует процесс образования новых клеток соединительных тканей.

НОГТИ

Никакой маникюр не сделает ваши ногти гладкими и прочными. Все питание для них, как и для волос, поступает из желудка. Причем нехватка тех или иных питательных веществ очень ярко отражается на внешнем виде ногтей. Если ногти ломкие и хрупкие - вам недостает кальция, если слишком плоские или, наоборот,

БДИ!

ЗАРАЖЕННЫЙ ХЛЕБ

Хлеб как был, так и остается у нас чуть ли не основным продуктом питания, а особенно сейчас, когда все подорожало. Но хоть бы его пекли как надо! Недавно купили буханку белого, и на второй день в ней образовались какие-то очаги плесени - прямо внутри, в мякоти. Слышал, что в хлеб сейчас добавляют какие-то вещества, чтобы дольше не портился. Не вредно ли это?

В. Рожнов, Курск.

На заводах делают хлеб по традиционным технологиям - опарным и безопарным способом. В частных пекарнях - ускоренный метод, для этого в хлеб добавляют улучшители. Он получается легким, им не так насыщаешься, как заводским, - из-за его воздушности. Эти улучшители не вредны для здоровья - среди них аскорбиновая кислота, растительные добавки. Плесневые очаги в мякоти, которые встревожили читателя, - это «картофельная» болезнь хлеба: хлеб, зараженный спорами картофельной палочки. «Диагноз» может поставить каждый из нас на второй и даже на третий день после выпечки: если мякиш стал липким, от батона идет запах гнилых яблок - значит, хлеб болен. Если вы, конечно, его не съели раньше...

Причина болезни - качество зерна, насколько хорошо оно было обработано перед тем, как его смололи.

Вообще качество муки имеет для хлеба решающее значение. Если мука долго лежала, из нее получается плохой хлеб. Как его узнать на прилавке? Взвесьте его на ладони: буханка тяжелая, неподъемная, имеет нетоварный

ОВСЯНКА НЕ ТОЛЬКО НА ЗАВТРАК

Почему англичане и американцы так любят есть на завтрак овсянку? Впрочем, может быть, и не любят, но едят. Потому что:

если вы каждый день будете есть натощак овсянку, то у вас **понизится содержание холестерина в крови;**

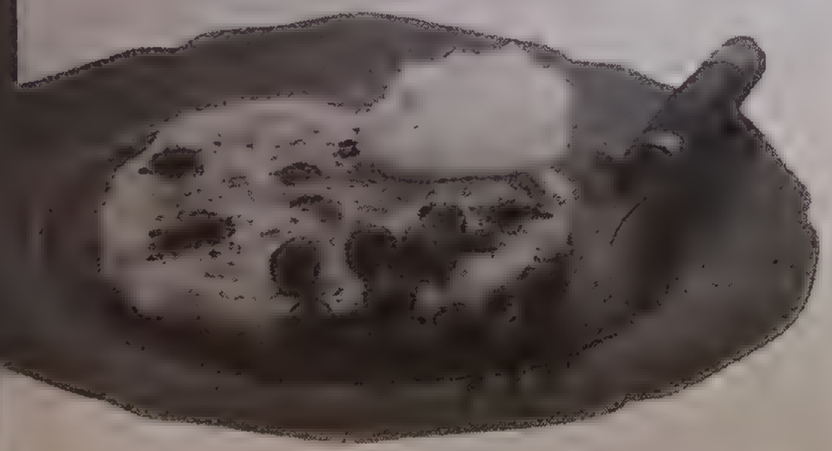
если вас замучили гастрит или язва желудка - слизистые овсяные отвары вам просто необходимы, они обволакивают желудок и снимают боль;

помогает при головных болях и гипертонии;

если вы ограничите употребление жиров животного происхождения и будете регулярно есть «Геркулес», ваше самочувствие улучшится;

чтобы хорошо работал кишечник и не было запоров, приготовьте такую смесь: возьмите по 2 ст. ложки воды, меда и овсяных хлопьев, добавьте два тертых яблока, сок половины лимона, принимайте во время обеда.

Если вашему ребенку не очень нравится овсяная каша, добавьте в нее натертое яблоко или грушу, банан или изюм, мед или варенье. Да и кроме каши можно столько вкусного приготовить из овсяных хлопьев!



Пирог из овсяных хлопьев

100 г маргарина, 1 яйцо, 3/4 стакана сахара, 1 ч.ложка корицы, немного соли, 1/4 л кефира или простокваши, 80 г (1 стакан) овсяных хлопьев, 1 стакан тертого черствого хлеба, 120 г (1 стакан) муки, 1/2 ч.ложки пищевой соды, 2-3 ст. ложки изюма. Масло для смазки формы, панировочные сухари.

Яйцо взбейте с сахаром, добавьте растопленный и слегка охлажденный маргарин, вкусовые добавки, изюм и затем смешанные с содой муку, овсяные хлопья и тертый хлеб попеременно с простоквашей. Тесто выложите в круглую форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, и выпекайте в духовке со средним жаром 30-40 минут. Охлажденный пирог посыпьте сахарной пудрой.

Овсяные лепешки

250 г (3 стакана) овсяных хлопьев, 100 г маргарина, 100-150 г сахара, 2 яйца, 1/4 ч.ложки соли, ванилин, лимонная цедра или 4 шт. горького миндаля.

Маргарин размягчите и смешайте с овсяными хлопьями. Яйца взбейте с сахаром, добавьте приправы, смешайте с овсяными хлопьями и дайте полчаса постоять. Затем выложите двумя чайными ложками на смазанный маслом лист маленькие лепешки и выпекайте в умеренно жаркой духовке до желтовато-коричневого цвета.

висят красота и здоровье волос? От шампуней, бальзамов и ополаскивателей? А ногти и кожа соответственно - от кремов, лаков и прочих косметических средств? А вот и не верно. Точнее, не совсем верно.

Ухаживать за волосами с помощью вышеописанных веществ, безусловно, необходимо. Очищать кожу, чистить зубы и делать маникюр - тоже. Но! В большей степени блеск и красота волос, чистота кожи и здоровье ногтей зависят от обмена веществ.

Рассмотрим подробнее, что в обязательном порядке мы должны включить в свой рацион, чтобы не сетовать на выпадающие тусклые волосы, ломкие слоящиеся ногти, поблекшую морщинистую кожу и желтые, пораженные пародонтозом зубы.

ВОЛОСЫ

Каждый волос на 97 % состоит из кератина (белковое вещество, которое формируется в луковице волоса). Для выработки кератина клеткам у основания волоса необходимо много белка. Поэтому, **если вы хотите сохранить шевелюру, откажитесь от низкобелковых диет.**

Настоящей находкой для улучшения волос являются витамины группы В. Они восстанавливают и поддерживают яркость волос. Основными источниками этих полезных веществ являются печень, проращенные зерна пшеницы и дрожжи. Сочетание витаминов А, С, Е и микроэлемента селена, приведенное в норму, позволит вам навсегда забыть о перхоти.

КОЖА

Задумывались ли вы когда-нибудь, что кожа является самым большим органом человека? Общая площадь кожи составляет 2 - 2,5 метра! Как же сохранить здоровье самой большой и самой заметной части тела?

Что делает кожу гладкой и прочной? Что предупреждает появление морщин? Коллаген - белок соединительной ткани. Для выработки коллагена нам необходимы медь (содержится в зерновых и бобовых продуктах), железо (наиболее богаты им печень и сердце), цинк (пивные дрожжи) и белок животного происхождения, с которым организм получает необходимые аминокислоты. Витамин Е защитит кожу от свободных радикалов, которые портят ее структуру и цвет. Этот витамин в большом количестве находится в растительных нерафинированных маслах. Но самым поразитель-

прозванный витамином ... он активизирует процесс образования новых клеток соединительных тканей.

НОГТИ

Никакой маникюр не сделает ваши ногти гладкими и прочными. Все питание для них, как и для волос, поступает из желудка. Причем нехватка тех или иных питательных веществ очень ярко отражается на внешнем виде ногтей. Если ногти ломкие и хрупкие - вам недостает кальция, если слишком плоские или, наоборот, выпуклые - железа. При нехватке цинка на ногтях появляются белые пятна, при дефиците белка - продольные борозды, а в отсутствие витамине А в необходимых количествах с ногтей начинает сходить пленка.

Для здоровых и крепких ногтей в вашем ежедневном рационе обязательны: белки (мясо, рыба, соевые продукты), цинк (натуральные зерновые и рис), овощи, особенно морковь (витамин А), сыр, творог или молоко (кальций).

ЗУБЫ

Здоровые зубы - это, прежде всего, активно жующие зубы. Так что тем, кто предпочитает питаться манной кашей и мясным фаршем, крепких зубов не видать! Дайте им работу: жуйте сырые овощи и фрукты. Большинство проблем с зубами можно решить, соответствующим образом изменив рацион. Кровоточат десны? Вам не хватает витаминов С, В6 и цинка. Кариес развивается у того, кто ест много хлеба и сахара. Ну а прочность зубной эмали напрямую зависит от наличия кальция и фтора. Для пополнения запасов кальция необходим сыр - этот продукт к тому же повысит концентрацию ионов водорода в полости рта, что также предотвращает кариес. А фтор должен содержаться в вашей зубной пасте.

Лилия ГОРИНА.

лен. Если вы, конечно, его не ... ли раньше...

Причина болезни - качество зерна, насколько хорошо оно было обработано перед тем, как его смололи.

Вообще качество муки имеет для хлеба решающее значение. Если мука долго лежала, из нее получается плохой хлеб. Как его узнать на прилавке? Взвесьте его на ладони: буханка тяжелая, неподъемная, имеет нетоварный вид, а на вкус будет прогорклая. Лучше такой батон не брать. Тем более если он не в упаковке. Как известно, на воздухе хлеб быстрее «стареет» - теряет влагу. А в упаковке вместо 24 часов проживет 72. Но и со свежестью хлеба все не так просто. Любителям ну очень свежего и горячего хлеба следует знать: в больших количествах он плохо усваивается.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№51, 21 декабря 2000 года

ТЫ И Я

Американский психолог Элла Паттерсон в своей книге попыталась сделать, по мнению агентства «Пресс Экстра», невозможное: дать научное объяснение десяти наиболее распространенных точек зрения на различные аспекты плотской любви.

ЧАСТО - НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШО

1. Научные исследования подтвердили, что в момент половой близости высвобождаются гормоны, которые продолжают увеличивать сексуальный аппетит. Но несмотря на это, после акта женщины чувствуют себя удовлетворенными и отдохнувшими.

2. Противозачаточные таблетки повышают активность женщин, так как уменьшается страх нежелательной беременности. Женщины становятся более уверенными и раскованными, более полно наслаждаются любовью.

3. Телесная любовь не проходит с возрастом, хотя вопреки предрассудкам не продлевает жизнь.

4. Совершенно безосновательны надежды, что движения тела во время полового акта помогают избавиться от лишнего веса. Тот, кто хочет похудеть, пусть поменьше ест. Стать стройнее исключительно с помощью секса - затея безнадежная. В течение часа интенсивной половой жизни организм сжигает всего лишь 400 калорий.

5. Утверждение, что плотская любовь выкачивает из организма энергию, совершенно ошибочно. Наоборот, в этот период происходит наполнение организма жизненной силой. Что подтверждает пример выдающихся спортсменок, после успешного полового акта чувствовавших себя более сильными, быстрыми и собранными.

6. Не выдерживает критики и мнение, что женщины испытывают удовольствие всегда в «одном и том же месте». Все зависит, например, от настроения, времени суток и времени года. С другой стороны, бесспорным является факт: в отношении оргазма существует слишком много предубеждений, что делает неуверенным как мужчин, так и женщин.

7. Секс является лучшим средством против стресса, практически наиболее здоровым естественным регенератором.

8. Совершенно ошибочно утверждение, будто женщины с небольшой грудью получают от секса большее удовольствие.

9. Вовсе не обязательно, что все супруги занимаются любовью два-три раза в неделю. В действительности 20-30-летние делают это каждый день, 30-50-летние - в среднем два-три раза в неделю. А обобщающее утверждение об одном разе в неделю справедливо только по отношению к тем, кому уже перевалило за пятьдесят. Однако в любом случае справедливо: «частота» вовсе не означает «качество».

ТЕСТ

ДА, НЕТ

ПРОГНОЗ АСТРОЛОГА

КТО ВАШ СУЖЕНЫЙ?

Прожив много лет под одной крышей, мы наконец находим способы поддержания гармонии в семье. Жаль, что слишком поздно. Создать и сберечь семейную идиллию поможет «закон четверки», четвертого знака Зодиака от того, под которым вы родились.

Знак семейного счастья для **ОВНА** - **Рак**, преданный, мягкий и эмоциональный, настоящий семьянин. И Овну важно показывать супругу(е) свою преданность, быть чувствительным в общении, не допускать дома резких высказываний и действий. Для импульсивного Овна это - не легкая задача, но если он справится с ней, не останется и намека на конфликтную ситуацию в семье.

ТЕЛЕЦ обретет семейное счастье, занимаясь совместно с супругом творческой деятельностью, ведь **Лев** - знак творчества - связан с семейным благополучием Тельца. Пусть это будут совместные музицирования или походы в театр. Доверяйте супругу заниматься вашим гардеробом или внешностью, ведь подбор одежды, укладка волос - тоже творчество. Огненный Лев - знак любви, и без нее Тельцу трудно будет создать гармоничную семью.

БЛИЗНЕЦЫ обнаружат, что поддерживать нормальную атмосферу в семье очень легко, если помогать супругу в его делах. **Дева** - это знак земного служения, заведует семейным счастьем Близнецов, поэтому Близнецам достаточно брать на себя больше домашней работы, ходить в магазин за продуктами, выносить мусор. Дева - знак разумности и порядка, и чтобы супруг Близнецов мейное счастье в спокойствии и постоянстве. Именно эти качества свойственны **Козерогу**. Весам очень важно не повышать голос в семье, любые семейные проблемы решать мирно и не менять своих решений. Весам не стоит чрезмерно украшать свой дом, создавать большие запасы продуктов, копить старые вещи. Лучше, если в доме Весов будет мало мебели - ничего лишнего. Семейная гармония Весов наладится во время совместного с супругом голодания, занятий спортом.

Семейное счастье **СКОРПИОНА** зависит от **Водолея** - знака новатора, и Скорпиону важно показать супругу свои неординарные способности. Можно создать интерьер, которого нет ни у кого, или необычным образом отдыхать, например, устраивать дома костюмированные балы-маскарады. Водолей часто становится «белой вороной», и семейная жизнь Скорпиона должна быть чем-то необычной.

СТРЕЛЕЦ полностью насладится семейной жизнью, если в общении с супругой будет проявлять сверхчувствительность, станет рассказывать о своих мечтах и переживаниях. К этому Стрельца склоняют чувствительные и мечтательные **Рыбы**, заведующие его семейным счастьем. Лучше, если дома у Стрельца будет тихо, и на почетном месте в главной комнате будет стоять большой аквариум.

мье, если станет главным в доме, ведь семейное счастье Козерога связано с **Овном** - импульсивным знаком лидера, пионера. Дом Козерога может быть по-овновски ярким, с броскими обоями, красным ковром, многочисленными яркими пятнами. Яркость Овна может проявляться в семье Козерога в желании супруга вести роскошную жизнь. И если Козерог не сможет обеспечить таковую, возможны проблемы. Но их решат или уменьшат небольшие дорогие подарки, праздничный стол без всякого повода.

ВОДОЛЕЙ в полной мере насладится семейной жизнью, когда покажет супругу свою практичность, умение делать многое по хозяйству. Это связано со знаком **Тельца**, который заведует гармонией в семье Водолея. Хорошо, если свой дом Водолей оборудует сам: сам сделает ремонт, смастерит мебель. Сплочению семьи Водолея послужит совместное с супругом украшение жилища.

Легкость - залог семейного счастья **РЫБ**, ведь это - качество **Близнецов**. Любую напряженную ситуацию дома Рыбам проще разрешить легкой шуткой, и даже несерьезной фразой-отговоркой. Рыбам не стоит лезть из шкуры вон, строя свою семейную жизнь. Свою половинку Рыбы найдут легко и построят семейную жизнь без напряжения и усилий.

Елена МАЗОВА.

ЛЮБОВЬ-КОЛЬЦО

отрачее исключительно с помощью секса - затея безнадежная. В течение часа интенсивной половой жизни организм сжигает всего лишь 400 калорий.

5. Утверждение, что плотская любовь вычерпывает из организма энергию, совершенно ошибочно. Наоборот, в этот период происходит наполнение организма жизненной силой. Что подтверждает пример выдающе-

вью два-три раза в неделю. В действительности 20-30-летние делают это каждый день, 30-50-летние - в среднем два-три раза в неделю. А обобщающее утверждение об одном разе в неделю справедливо только по отношению к тем, кому уже перевалило за пятьдесят. Однако в любом случае справедливо: «частота» вовсе не означает «качество».

ДА, ЭТО ЛЮБОВЬ!

ТЕСТ

Полгода назад я встретила человека, в которого влюбилась по уши. Все бы для него сделала! Но часто спрашиваю себя: а любит ли он меня так же сильно, как я его? Есть ли способ проверить это?

Ирина Н., Хабаровск.

Чтобы узнать, достаточно ли вас любит ваш партнер, проверьте, подходят ли к вашей ситуации следующие 10 утверждений. Если какое-либо из них верно для вас почти всегда, поставьте себе одно очко.

1. Вы гораздо чаще, чем партнер, делаете ласковые жесты - берете его за руку, обнимаете, целуете и так далее.

2. Когда вы лежите в постели, вам хочется не только физической, но и эмоциональной близости, а ваш партнер предпочитает просто заниматься сексом.

3. Вы из кожи вон лезете, чтобы сделать вашему партнеру приятно, а он ради вас не слишком себя утруждает.

4. В начале ваших отношений вы сообщили своей семье о новом романе гораздо раньше, чем ваш партнер сообщил своей семье о вас.

5. Именно вы, а не он обычно планируете совместное времяпрепровождение. Вы заказываете места в ресторане, номера в гостинице, организуете «романтические вечера». Партнер же при этом особого энтузиазма не проявляет.

6. Ваша связь, судя по всему, доставляет вам куда больше радости, чем ему. Ваш партнер никогда не говорит, что вы для него значите.

7. Когда вы дарите партнеру подарки, вы тщательно продумываете каждый из них, а он дарит вам вещи случайные.

8. Инициатива при контактах в основном исходит от вас - это вы ему звоните, вы заводите разговор на ту или иную тему.

9. Когда вы обсуждаете свои отношения, свое будущее, свои чувства, партнер явно чувствует себя не в своей тарелке и меняет тему разговора.

10. Вы стараетесь приспособиться к стилю жизни и привычкам своего партнера, а он ведет себя иначе.

Теперь подсчитаем очки.

0-2 очка. Ваши отношения с партнером неплохо сбалансированы. Вероятно, он отвечает вам взаимностью. Однако обратите внимание на те пункты, где вы получили «штрафное» очко.

3-5 очков. Вы убеждаете себя, что партнер вас любит, но на самом деле это не так. Вы изо всех сил стараетесь заслужить любовь, но ваш партнер проявляет куда меньше стараний. Не пытайтесь грести в одиночку, пусть партнер тоже возьмет весло.

5-7 очков. Зачем вы только связались с этим человеком? Вы заслуживаете гораздо большего! У вас слишком занижена самооценка, вы довольствуетесь крохами с чужого стола. Ваши отношения нельзя назвать нормальными! Немедленно предъявите своему партнеру ультиматум: или он будет обращаться с вами, как вы того заслуживаете, или всему конец. И учтите - вам нужно научиться любить себя!

8-10 очков. Это не любовь, а кошмар! Вы отдаете все, а взамен не получаете ничего. Такие отношения называются членовредительством. Вам вообще еще рано вступать в близкие отношения с кем бы то ни было. Немедленно оборвите эту связь, обратитесь за помощью к психологу. Он поможет вам найти себя.

одежды, укладка волос - тоже творчество. Огненный Лев - знак любви, и без нее Тельцу трудно будет создать гармоничную семью.

БЛИЗНЕЦЫ обнаружат, что поддерживать нормальную атмосферу в семье очень легко, если помогать супругу в его делах. **Дева** - это знак земного служения, заведует семейным счастьем Близнецов, поэтому Близнецам достаточно брать на себя больше домашней работы, ходить в магазин за продуктами, выносить мусор. Дева - знак разумности и порядка, и чтобы супруг Близнецов был счастлив с ним, важно стараться выглядеть умным.

РАК в полной мере насладится семейной жизнью, если будет дипломатом, ведь **Весы**, знак дипломатии и стремления к равновесию, связан с семейным счастьем Рака. Во всех семейных делах Раку важно придерживаться принципа «золотой середины»: не переусердствовать ни в критике, ни в похвалах в адрес супруга. Весы имеют отношение к традициям, и Раку стоит помнить о них, строя свое семейное счастье.

Знак магии - **Скорпион** - заведует семейным счастьем **ЛЬВОВ**. Дома Льву хорошо держать вещи, наполненные магическим смыслом: необычные камни, таинственные сувениры. Над дверью полезно повесить подкову или связку лука. В общении с супругом важно подчеркивать закономерность вашего союза, рассказывать свои сны.

ДЕВА насладится семейной жизнью только тогда, когда забудет о нравоучении и критике в адрес супруга. Семейное счастье Девы зависит от **Стрельца** - философа и путешественника. Деве стоит создать в своем доме атмосферу возвышенности, спрятав по шкафчикам все хозяйственные принадлежности и повесив на стены картины, полные философского смысла. Хорошо вместе с супругом ходить в далекие походы, ездить за границу.

ВЕСЫ обретут се-

ность, станет рассказывать о своих мечтах и переживаниях. К этому Стрельца склоняют чувствительные и мечтательные **Рыбы**, заведующие его семейным счастьем. Лучше, если дома у Стрельца будет тихо, и на почетном месте в главной комнате будет стоять большой аквариум.

КОЗЕРОГ наладит жизнь в своей се-

пряженную ситуацию дома Рыбам проще разрешить легкой шуткой, и даже несерьезной фразой-отговоркой. Рыбам не стоит лезть из шкуры вон, строя свою семейную жизнь. *Свою половинку Рыбы найдут легко и построят семейную жизнь без напряжения и усилий.*

Елена МАЗОВА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№51, 21 декабря 2000 года

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

ШКОЛА ПАЦИЕНТА

«ИГРА В КОСТИ» НА ПОЛЕ КЛИМАКСА

Тысячи женщин становятся пленницами остеопороза после наступления менопаузы

Что это такое? Почему болезнь становится «бичом» для женщин в климактерическом периоде? Можно ли ей как-то противостоять? На все эти вопросы мы и попросили ответить врача-гинеколога, члена **Ассоциации гинекологов-эндокринологов Ирину Белявскую.**

- Так что же это за болезнь такая загадочная - остеопороз?

- Остеопороз характеризуется снижением плотности костей. Нарушением их строения. А это то и ведет к риску переломов. Возникает остепороз гораздо чаще у женщин после сорока лет.

Основная потеря костной массы у женщин начинается в первые 5-10 лет после менопаузы. Объясняется это гормональной перестройкой организма: идет резкое снижение уровня женских половых гормонов-эстрогенов. Прибавьте к этому сидячий образ жизни, курение, низкое содержания кальция в диете - и остеопороз, влекущий за собой тяжелые переломы обеспечен.

- Каковы же первые признаки болезни?

- Остеопороз имеет как бы две разновидности. Первичный остеопороз - это поражение скелета у пожилых людей (после 50 лет). Он бывает двух типов: первый - развивается вслед за стойким прекращением менструации. Второй - старческий, встречается как у женщин, так и у мужчин, которым перевалило за 75. *Вторичный остеопороз развивается на фоне серьезных нарушений обмена веществ: при повышенной функции щитовидной железы, коры надпочечников, при заболевании желудка и кишечника.*

Остеопороз развивается постепенно и долгое время может оставаться незамеченным. Характерные симптомы возникают где-то лишь на десятом-пятнадцатом году болезни. Сначала - боли в костях. Особенно в поясничном отделе и в грудном. Медленно уменьшается рост, изменяется осанка. Позвоночник теряет былую подвижность. Кстати, таким больным чаще всего ставят диагноз - радикулит. Симптомы появляются из-за того, что после менопаузы идет снижение костной массы до 5 процентов в год.

- Ну, скажем, боли еще можно потерпеть... Но самое грозное осложнение остеопороза - переломы?

- Увы, 40 процентов европейских женщин, достигших возраста 70 лет и 50 процентов женщин, которым более семидесяти, имеют переломы. Причина их - минимальные нагрузки или легкие падения. Иногда женщина может, скажем, получить перелом ребра, всего лишь неловко повернувшись. Очень грозный перелом, конечно же, - перелом шейки бедра. Он даже может привести к преждевременной смерти. Кроме того, такая больная вынуждена долго находиться в стационаре. А уж какие ужасы сулит пожилой женщине перелом позвоночника можно догадаться.

- Расскажите о способах профилактики остеопороза.

- Если не хотите стать жертвой болезни, стоит «после пятидесяти» бросить курить, не злоупотреблять кофе и алкоголем, разумно увеличить физическую нагрузку. И главное - ежедневно употреблять в пищу не менее 1,5 г кальция. Одним словом, в рацион нужно ввести зелень, творог, кисломолочные продукты и иногда орехи.

- А методы лечения остеопороза существуют?

- Конечно. Если нет никаких противопоказаний, женщинам в менопаузе рекомендуется заместительная гормональная терапия. Остановить старение организма она, конечно, не сможет, но все-таки отдалить проявления остеопороза гормоно-заместительной терапией вполне по силам. Правда, терапия женскими гормонами противопоказана женщинам с онкологическими заболеваниями, кровотечениями, при тромбофлебитах, почечной недостаточности и при сахарном диабете.

- Ну а если женщина боится гормонов?

- Зря! Ни одной женщине гормонотерапию врач не назначит, не сделав специального обследования. К тому же дозы гормонов подбираются строго индивидуально.

- Еще несколько советов женщинам, как вести себя при климаксе, чтобы избежать остеопороза.

Не старайтесь усиленно худеть: подкожный жир женщине жизненно необходим. Ведь он играет важную роль в гормональном обмене и даже у очень пожилой женщины еще регулирует снабжение организма эстрогенами.

Срочно сократите потребление соли. Она является главным фактором в развитии гипертонии и других «старческих» болезней.

Дважды в год посещайте гинеколога и эндокринолога. Тем более, если вас стали донимать боли в костях и суставах.

Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно солей кальция. Или принимайте соли кальция в виде карбоната, лактата глюконата.

ИНТИМ-ВОПРОС

СТАРИКИ-РАЗБОЙНИКИ

Мне уже за 60, супруга немного моложе, но не одобряет «постельных утех» в нашем возрасте, говорит, что это вредно для здоровья. Права ли она?

Н.П.

Н.Новгород.

Возраст мужчин ни в коей мере не ограничивает их половой активности. Например, во Франции недавно проведенное социологическое исследование показало, что 54 процента представителей «сильного» пола в возрасте старше 65 лет ведут активную половую жизнь! Поэтому и нам не стоит лишать себя удовольствий и радостей, получаемых от интимных отношений!

Вопреки распространенному мнению, мужской климакс, как и мужская инволюция (перестройка гормональной и половой сферы), протекает замедленно и не столь выраженно, в отличие от женского.

Все дело в том, что уровень тестостерона (мужского полового гормона) с возрастом мало изменяется. Правда, из-за уменьшения активности семенников увеличивается количество гормонов гипофиза. Отсюда ослабление сигналов, поступающих из мозга. Это объясняет уменьшение с возрастом частоты половых актов и снижение либидо (желания вступать в интимные отношения). Так, если у подростков период отсутствия желания может длиться 20- 30 минут, то у мужчин в возрасте за 55 лет - 2-3 недели.

Мужчины должны знать, что после 55 лет семяизвержение может наступать с определенным опозданием. Но ночные и утренние эрекции, эротические сны и оргазм останутся с вами.

Если молодым незачем говорить о пользе интимных отношений, то ветеранам секса приходится многое разъяснять.

Те, кому за 60, нередко страдают сердечно-сосудистыми, легочными или же суставными заболеваниями. И поэтому опасаются пресловутых перегрузок, которые, по их мнению, бывают в моменты половой близости. Но отказываясь от секса, можно принести вред своему здоровью. Немногие знают, что расход энергии во время секса (особенно если вы занимаетесь им в привычной домашней обстановке) равен восхождению всего лишь на один этаж по лестнице!

В физиологическом плане любовные отношения приносят немалую пользу. Мышцы и суставы становятся эластичными! Артерии расширяются, а значит, улучшается кровообращение!

Занятия сексом важны и в психологическом плане. Человек самоутверждается, доказывая себе что он «еще ничего», что есть еще порох в пороховницах и что года - не беда.

ПОБЕРЕГИСЬ!

НАМ ГОДА -

СТАРЕТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ...

лета у пожилых людей (после 50 лет). Он бывает двух типов: первый - развивается вслед за стойким прекращением менструации. Второй - старческий, встречается как у женщин, так и у мужчин, которым перевалило за 75. Вторичный остеопороз развивается на фоне серьезных нарушений обмена веществ: при повышенной функции щитовидной железы, коры надпочечников, при заболевании желудка и кишечника.

сулит пожилой женщине перелом позвоночника можно догадаться.

- Расскажите о способах профилактики остеопороза.

- Если не хотите стать жертвой болезни, стоит «после пятидесяти» бросить курить, не злоупотреблять кофе и алкоголем, разумно увеличить физическую нагрузку. И главное - ежедневно употреблять в пищу не менее 1,5 г кальция. Одним словом, в рацион нужно ввести зелень,

Срочно сократите потребление соли. Она является главным фактором в развитии гипертонии и других «старческих» болезней.

Дважды в год посещайте гинеколога и эндокринолога. Тем более, если вас стали донимать боли в костях и суставах.

Следите, чтобы в вашем рационе было достаточно солей кальция. Или принимайте соли кальция в виде карбоната, лактата глюконата.

минут, то у мужчин 55 лет - 2-3 недели.

Мужчины должны знать, что после 55 лет семяизвержение может наступать с определенным опозданием. Но ночные и утрен-

психологическом плане. Такой самоутверждается, доказывая себе что он «еще ничего», что есть еще порох в пороховницах и что года - не беда.

СТАРЕТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ. И НЕ НАДО

НАМ ГОДА - НЕ БЕДА

Как можно противостоять старости, отодвигать ее сроки? Многое зависит от природы и судьбы человека, но кое-что - и от нас самих.

Подумаем, как можно замедлить этот неприятный процесс. Старость подкрадывается с малоподвижностью: давайте побольше двигаться, заниматься гимнастикой. Уменьшается дыхательный объем легких? Делайте дыхательную гимнастику. Ученые подсчитали, что особенно мощно дыхательные мышцы задействованы во время бега - поглощение кислорода у быстро бегущего человека больше, чем у пловца, лыжника, атлета.

Старение - это и в самом деле такое явление, от которого никуда не денешься.

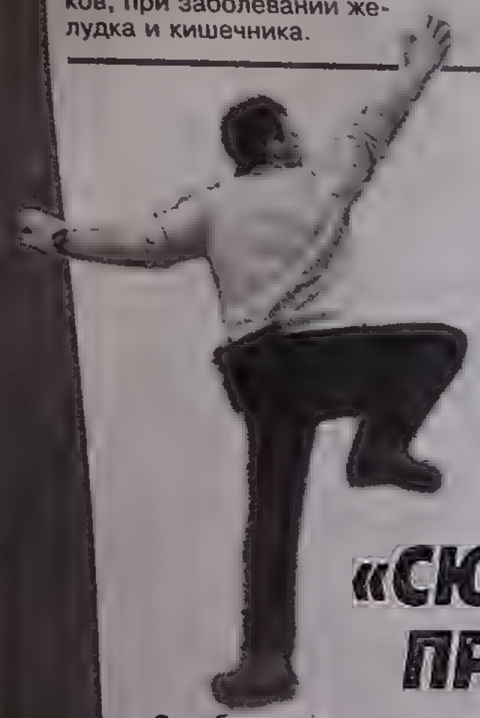
Однако характер старения и его сроки отличаются у разных людей. Для каждого человека существует календарный и биологический возраст. Календарный - это понятно, он определяется штампом в паспорте. А вот с биологическим сложнее. Он может отличаться от календарного - у долгожителей биологический возраст меньше, чем календарный, у некоторых людей - наоборот, и они старятся быстрее положенных сроков. Биологический возраст определяют вовсе не по числу морщинок на лице или седых волосков в шевелюре - седину, в конце концов, можно и закрасить, с морщинами пластическая хирургия сейчас расправляется виртуозно. Но нельзя изменить другое - артериальное давление постепенно повышается, жизненная емкость легких - необходимый нам для дыхания объем - снижается, шлаки и соли выводятся из организма все медленнее, суставы утрачивают подвижность, а сосуды - эластичность, мышцы покрываются жиром, меняется строение печени, почек, сердца... Появляются и болезни - иногда не одна и не две, а целый букет.

Но самое главное, что теряет наш организм с годами, - это способность перестраиваться, адаптироваться к меняющимся условиям. Способность адаптироваться как бы отражает степень нашей жизнестойкости, и если она высока, то человек отчасти останавливает старение, замедляет его процессы. Дорогу к старости мостят вредные привычки, малоподвижный образ жизни, частые и длительные стрессы. А вот небольшие стрессы даже полезны - ученые доказали, что при них активизируются защитные силы организма, возрастает в крови число иммунных клеток, и к следующему стрессу человек приходит более «подготовленным». Это и есть адаптация.

Теперь о питании. Даже если вы не переедаете, после определенного возраста начинается постепенное замещение мышечной ткани жировой, человек незаметно полнеет. Поэтому в возрасте, еще далеком от пожилого, - 35-40 лет лучше откорректировать свой рацион так, чтобы в нем было побольше растительной пищи, поменьше жиров и мяса. Некоторые диетологи советуют после 40 лет переходить на употребление мяса 1-2 раза в неделю, причем отдавать предпочтение более «легким» сортам, например, курице, чаще употреблять рыбу и морепродукты - в них, кроме низкой калорийности, еще содержится много селена и других микроэлементов, повышающих устойчивость организма к неблагоприятной окружающей среде. Может, такой рацион вам покажется слишком «голодным» - это предубеждение, так питается половина Европы. Кроме того, небольшое «недоедание» в зрелом возрасте даже полезно.

Сохранить прекрасный внешний вид и здоровье помогают и различные биологически активные вещества - женьшень, прополис, маточное молочко пчел, лимонник, золотой корень. Умеренное употребление в пищу всех этих «эликсиров жизни» должно стать вашей второй привычкой.

Наталия БЛАГОНРАВОВА.
©«Семейный доктор».



ПОБЕРЕГИСЬ!

прохождение мочи по мочеиспускательному каналу, частые «вставания» в ночное время. Все это не может ускользнуть от внимательных глаз женщины, которые, проявив известный такт, долю деликатности, должны найти нужные слова, чтобы убедить близкого человека как можно раньше обратиться к специалисту.

- Что противопоставляет этому заболеванию современная медицина?

«СЮРПРИЗЫ» ПРОСТАТЫ

Эту беседу с известным урологом, директором клиники урологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени И.А.Павлова, профессором, доктором медицинских наук Сальманом Хасуновичем Аль-Шукри должны прочитать и женщины и мужчины, которые не любят говорить о болезнях и лечиться.

- Бытует мнение, что доброкачественная гиперплазия предстательной железы (простаты) - одна из самых распространенных болезней только у мужчин пожилого возраста. Так ли это в действительности?

- Контингент таких больных за последние годы значительно помолодел: двадцать процентов приходится на мужчин в возрасте сорока-пятидесяти лет.

- Что же с этим делать?

- Прежде всего, мужчины, которым за сорок, должны взять за правило периодически проходить профилактические осмотры уролога, не дожидаясь первых явных симптомов болезни: раздражение мочевого пузыря, затрудненное

- Такие противоотечные и противовоспалительные препараты как пермиксон и проскар улучшают общее состояние больного, уменьшают объем предстательной железы, улучшают отток мочи, снимают «ложные» позывы. Но любые лекарства принимать следует по рекомендации врача и под его наблюдением.

При лечении простаты используются и различные современные методики с применением новейшей аппаратуры: микроволновая гипертермия, эндоскопия с использованием лазера.

- Чем опасно это заболевание, если его не лечить? И какие «сюрпризы» от него можно ожидать?

- Во-первых, если вовремя не лечиться, можно «заработать» целый ряд тяжелых осложнений: образование камней в мочевом пузыре, воспалительные заболевания, почечная недостаточность.

Во-вторых, если больной не обращается к урологу, не обследуется, то можно пропустить злокачественное новообразование.

ВРАЧ ЗАЙЦЕВ С.Н.
Лечение алкоголизма, курения. Формирование стремления к трезвости у человека, отказывающегося от противоалкогольного лечения.
Запись по тел. (8312) 98-60-95.
Лиц. № 002741 от 28.12.98, выдана ЕМЛАК Нижегородской области.

АЛКОГОЛИЗМ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ ЗАГЛУШИТЬ?

От похмелья до запоя один шаг. Скажем "НЕТ" спиртному

Рассказывает **Евгений Васильевич Комаров**, психиатр с 20-летним стажем:

Пропротен-100 - это уникальное лекарство, разработанное российскими учеными. В отличие от других противоалкогольных средств, это единственный препарат, который эффективно устраняет не последствия пьянства, а воздействует на сам механизм алкоголизма. Аналогов ему в мире нет.

В чем состоит уникальность **Пропротена-100**?

* в отличие от психотропных лекарств, которые буквально "глушат" человека, он не подавляет психику, не лишает человека способности радоваться жизни, работать, любить, он гармонизирует эмоции, приводит в порядок чувства, снимает агрессивность, и, как следствие, тягу к спиртному;

* в отличие от препаратов "местного" действия, направленных на уменьшение последствий употребления спиртного, **Пропротен-100** лечит не только пораженный орган (нет смысла лечить печень или сердце, на которые завтра вновь обрушится алкогольный удар), но - сам алкоголизм в целом;

* наконец, в отличие от "антипохмельных" средств, **Пропротен-100** не только снимает внешние проявления похмелья, но и помогает выйти из запоя и - никогда в него не возвращаться.

Пропротен-100 не просто снимает болезненные проявления на время, но, начав регулировку, возвращает организм в здоровое состояние.

Почти все антиалкогольные препараты дают вредные побочные реакции. А **Пропротен-100** не имеет негативных побочных реакций, в этом он уникален. Он работает в сверхмалых дозах, которые в принципе не могут принести вреда. Человек не попадает в зависимость от **Пропротена-100**, как это бывает с антидепрессантами и "сонниками".

И еще один важный момент: в отличие от импортных препаратов цена **Пропротена-100** - не выше 100 рублей.

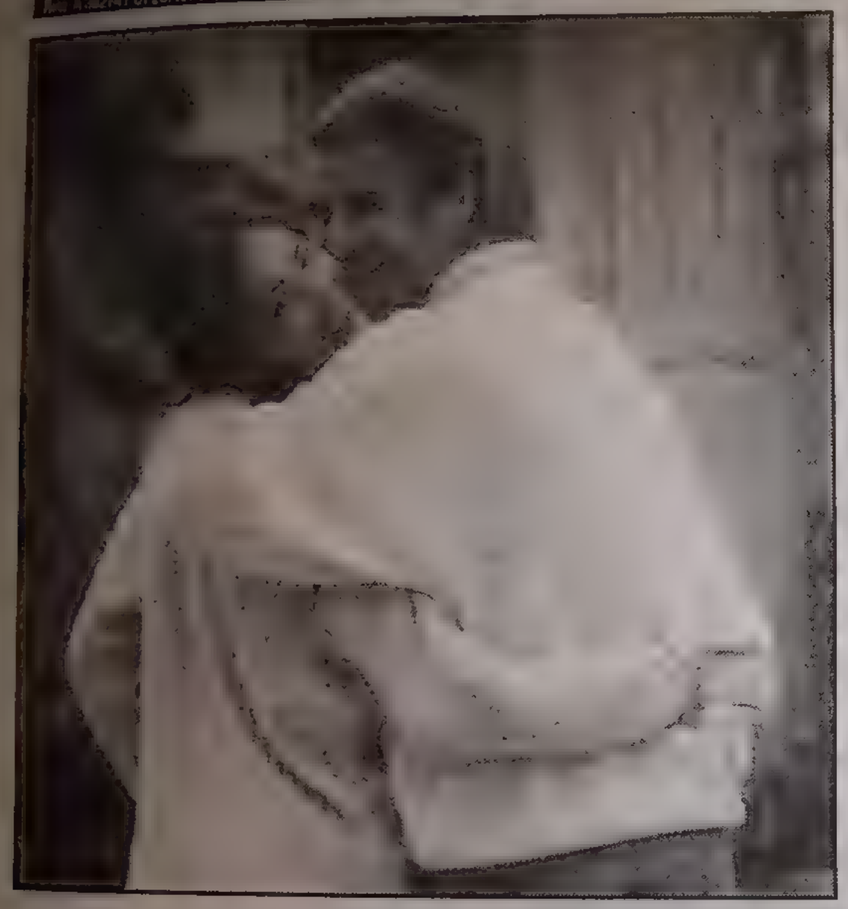
Так что, если ваша цель - избавить себя или близкого человека от алкоголизма навсегда, **Пропротен-100** поможет вам достигнуть своей цели.

Препарат можно приобрести:

Нижегородский район, тел.: 35-45-43, 30-29-30 **Советский район**, тел. 67-24-55 **Приокский район**, тел.: 66-90-02, 65-34-26, 65-36-82 **Ленинский район**, тел.: 52-44-48, 42-60-98 **Автозаводский район**, тел.: 54-03-19, 53-78-47, 97-15-20 **Сормовский район**, тел.: 26-29-25, 73-12-10 **Московский район**, тел. 46-45-15 **Канавинский район**, тел.: 44-17-27, 77-56-56.

Лиц.№ 64/852/99. Рег.№ 2000/90/12. Вып. Минздрав. РФ

БУДЬ ЗДОРОВ!



ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ГОРЧАКОВ

Прозвище Горчак, которое лежит в основе этой фамилии, давалось соседями ехидному, язвительному человеку - по названию растения с горьким корнем, именуемым в народе дикой горчицей. Возможно, подобными свойствами натуры обладали предки **Перцевых** и **Перчиковых**.

ГОРЯЧКИН

Горячка - прозвище вспыльчивого, нетерпеливого, горячего человека. Легко представить себе [illegible] *ребенка, с трудом излеченного от горячки, которому мать дает это имя, чтобы болезнь принимала его за своего и больше не подступалась. Рядом и фамилии Горячев, Горяев, хотя, возможно, в основе последней - Горя, Гора, Го-*

от обиды. Фамилии, тоже образованные от прозвищ: **Губанов**, **Губанин**. Здесь же фамилия **Губин**.

ГУДКОВ

Гуд, гудок - это не только звук. В старину так называли человека, который гудит (вариант - **Гудов**). Возможно, такие прозвища давались плаксивым детям. Допустимо и другое толкование фамилии: гудок - крикун. Это слово могло быть прозвищем и взрослого человека, ставшего впоследствии родоначальником фамилии. Надо помнить и то, что гудок - древний музыкальный инструмент. Ну а гудошник - тот, кто на гудке. Отсю-да - **Гудошников**.

ГУМИЛЕВ

Фамилия семинарская, книжная, так же как и **Гумилевский**: в ее основе латинское слово гуми-

ПРИЧИНЫ МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Веселый все-таки народ - урологи. Надо обладать большим чувством юмора, чтобы назвать заболевание, омрачающее закат жизни, пожалуй, большинства пожилых мужчин, доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГП), в недавнем прошлом именуемой аденомой. Это заболевание статистически обнаруживается у 20% мужчин в возрасте 40-50 лет, до 40% - в возрасте 50-60 лет, до 70% - у 60-70-летних и до 80% - у мужчин 70-80 лет. Не менее часто у мужчин встречается и другое заболевание - простатит. 35-45 процентов мужчин страдает им в период активной половой жизни. Острая форма простатита обычно заканчивается благоприятно, но зачастую организм годами не может справиться с заболеванием, несмотря на интенсивное лечение.

Почему это происходит? Обычно лечат только предстательную железу, тогда как в большинстве случаев первопричиной хронического простатита являются трудно диагностируемые нарушения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Именно через этот отдел проходят нервные волокна, управляющие сосудами предстательной железы, ее мышечным тонусом и кинематическими движениями семявыводящих протоков. Сдавливание нервных волокон в межпозвонковых отверстиях вследствие отека, от-

кий аппарат "Витафон". Надежные физические эффекты, используемые в этом приборе, позволяют восстановить кровоснабжение и в позвоночнике, и в самой предстательной железе, что обеспечивает также скорейшее поступление к ней лекарственных препаратов и выздоровление.

Статистические наблюдения, проведенные специалистами Военно-медицинской академии имени Кирова, подтверждают высокую эффективность "Витафона" не только при простатите, но и при аденоме. Даже без применения дорогих лекарственных препаратов зачастую удается уменьшить количество мочеиспусканий, улучшить общее самочувствие, отсрочить или даже избежать операции. О результативности свидетельствуют больные. "С помощью "Витафона" я лечил остеохондроз, радикулит, аденому предстательной железы. Благодаря ему я избежал операции по удалению аденомы. Аппарат заслуживает самой высокой похвалы. Сердечное спасибо медикам и конструкторам ..." Иван Никитович из Ростова-на-Дону. "Благодаря Вашему аппарату я вылечил простатит, которым страдаю около 30 лет" - Михаил из Челябинска.

Об уникальных возможностях "Витафона" можно узнать из книги его создателя Вячеслава Федорова "Витафон - лечение и профилак-

цей. Возможно, подобными свойствами натуры обладали предки **Перцевых** и **Перчиковых**.

ГОРЯЧКИН

Горячка - прозвище вспыльчивого, нетерпеливого, горячего человека. Легко представить себе также ребенка, с трудом излеченного от горячки, которому мать дает это имя, чтобы болезнь принимала его за своего и больше не подступалась. Рядом и фамилии Горячев, Горяев, хотя, возможно, в основе последней - Горя, Гора, Горюшка, народная уменьшительная форма от Георгий. Также отсюда - **Гарин, Гашин, Гошин, Гошкин, Горюшкин**.

ГОТОВЦЕВ

Готовец - человек быстрый, легкий на подъем, все всегда успевающий сделать в срок. Вариант - **Готовцов**. Среди фамилий, характеризующих свойства характера: **Бокарев** (бокарь - лентяй), **Верхоглядов** (невнимательный, неосновательный), **Добряков**, **Кубраков**, (кубра в новгородских говорах - шалун), **Ломакин**, **Недоступов**, **Нетесов** (невежа), **Панибратиев**, **Пособилов**, **Правдивцев**, **Честнов** и др.

ГРЕЧАНИНОВ

Гречанин - так в старину называли жителей Греции. Рядом фамилии **Греков**, **Гречищев** (впрочем, последняя, как и **Гречихин**, **Гречухин**, может быть образована от мирского имени **Греча**, **Гречиха**). Родственная фамилия - Гречаников, образовавшаяся от названия гречневого блина.

ГРИДИН

В Древней Руси гридя, гридня, гридень означало княжеского дружинника. Гридь, гридьба, гриди - княжья дружина. Отсюда еще тысячу лет назад родились фамилии: **Гридасов, Гридин, Гриднев, Гриднин, Гридунов**.

ГРУДНЕВ

Грудень - старорусское и современное украинское, белорусское, польское название декабря (когда земля на юге смерзается комьями, грудой). Имена часто давались по месяцу рождения, особенно за границей: Януарий - январский, Фабрицио - февральский, Мартин - мартовский, Май - майский, Юлий - июльский и т.д. Какого-то ребенка вполне могли назвать и Декабрьским, т.е.Груднем. От него, видимо, и пошла эта фамилия. Вариант - **Грудинский**.

ГУБАРЕВ

Губан, губарь, губоня - толстогубый или тот, кто надувает губы можно, такие прозвища давались плаксивым детям. Допустимо и другое толкование фамилии: гудок - крикун. Это слово могло быть прозвищем и взрослого человека, ставшего впоследствии родоначальником фамилии. Надо помнить и то, что гудок - древний музыкальный инструмент. Ну а гудошник - тот, кто на гудке. Отсю-да - **Гудошников**.

ГУМИЛЕВ

Фамилия семинарская, книжная, так же как и **Гумилевский**: в ее основе латинское слово гумилис - смирный.

Любопытно, что эта искусственная фамилия существует в двух формах - одна русская (или церковнославянская), а другая латинская: **Смирнитский, Смиренский** - Гумилев, Гумилевский.

ГУНДОРОВ

В нижегородских и тверских краях слово гундорить, гундарить означает беседовать, болтать, говорить. А на Новгородчине и Московских землях гундора - неуклюжий, тяжелый на подъем человек.

ГУЧКОВ

Гук - громкий звук. Это слово могло стать прозвищем какого-то крикуна. Отсюда фамилия **Гуков**. Ну а гучок - это как бы маленький гук, маленький крик. Так могли прозвать и еще совсем крошечного крикуна, и взрослого, но обладающего писклявым, тонким голосом.

вается благоприятно, но зачастую организм годами не может справиться с заболеванием, несмотря на интенсивное лечение.

Почему это происходит? Обычно лечат только предстательную железу, тогда как в большинстве случаев первопричиной хронического простатита являются трудно диагностируемые нарушения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Именно через этот отдел проходят нервные волокна, управляющие сосудами предстательной железы, ее мышечным тонусом и кинематическими движениями семявыводящих протоков. Сдавливание нервных волокон в межпозвонковых отверстиях вследствие отека, отложения солей (остеохондроза) или возрастной "усадки" межпозвонковых дисков приводит к нарушению кровоснабжения, снижению нервно-мышечного тонуса и дискенезии семявыводящих протоков. В результате организм не может справиться даже с малейшей инфекцией. Развивается хронический воспалительный процесс и другие осложнения. Сдавливание нервных волокон в позвоночнике является одной из причин снижения потенции. Мышечный "клапан", эффективность работы которого определяет эрекцию, также управляется по нервным путям, проходящим через пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Таким образом, для успешного лечения мужских болезней необходимо восстановить кровоснабжение сдавленных нервных волокон именно в этом отделе позвоночника. Единственный эффективный метод, который позволяет это сделать, - воздействие микровибрацией непрерывно меняющейся звуковой частоты. Лучше всего реализует его виброакустичес-

улучшить общее самочувствие, отсрочить или даже избежать операции. О результативности свидетельствуют больные. "С помощью "Витафона" я лечил остеохондроз, радикулит, аденому предстательной железы. Благодаря ему я избежал операции по удалению аденомы. Аппарат заслуживает самой высокой похвалы. Сердечное спасибо медикам и конструкторам ..." Иван Никитович из Ростова-на-Дону. "Благодаря Вашему аппарату я вылечил простатит, которым страдаю около 30 лет" - Михаил из Челябинска.

Об уникальных возможностях "Витафона" можно узнать из книги его создателя Вячеслава Федорова "Витафон - лечение и профилактика заболеваний". В ней популярно описана роль позвоночника в возникновении заболеваний, раскрыты механизмы лечебного воздействия аппарата и приведено свыше пятидесяти развернутых схем лечения.

Аппарат можно приобрести в Н.Новгороде:
Торговый дом "Медтехника", тел.: 36-43-82, 32-57-26. Аптека № 313, тел. 36-35-90. ТСФ "Медик" ("Медтехника"), тел. 46-40-52. Аптека № 401, тел.: 53-46-31, 53-99-98. Аптека ТОО "СМК", тел. 19-55-65. Аптека ООО "Фитон", тел. 19-62-51. МП "Аптека № 303", тел. 53-64-21. Аптека № 270, тел. 54-19-05. Аптека № 291, тел. 54-39-39. ООО "Омрон-Н.Новгород", тел. 36-95-87. Нижегородский аптечный дом, тел.: 34-91-90, 39-62-16, 65-54-74, 35-18-05. ТФК "Медтехника", тел.: 44-27-93, 44-21-04.

Книгу можно купить в ТД "Медтехника", тел.: 36-43-82, 32-57-26. ООО "Омрон", тел. 36-95-87.

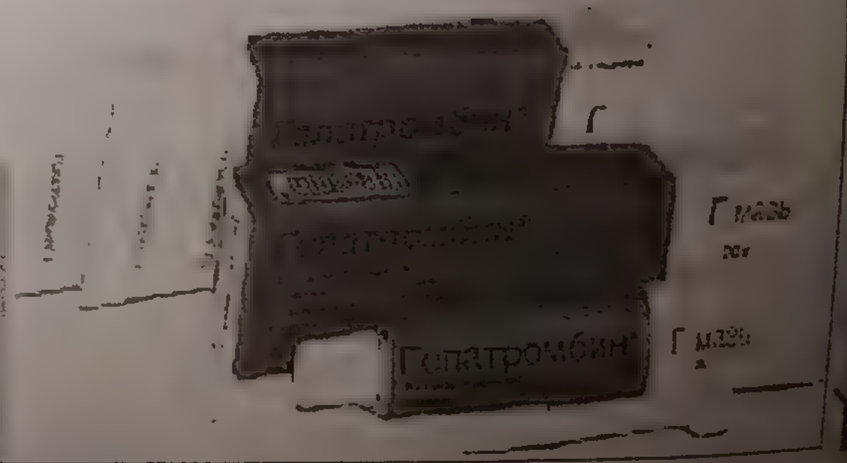
Гос.лиц. № 003225 от 14.03.97 г.
Выд. "Упр. Мед. пром. Мин. здр. и мед. пром. РФ". Сертифицировано.

ГЕПАТРОМБИН Г (МАЗЬ И СВЕЧИ)

НОВОЕ СЛОВО В ЛЕЧЕНИИ ГЕМОРРОИДАЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ

Сертифицировано

Гепатромбин более 30 лет применяют при варикозном расширении вен, тромбофлебите, язве голени. Представляем новый препарат - ГЕПАТРОМБИН Г. Он устраняет все самые частые симптомы геморроидальной болезни: боль, зуд, кровотечение и с успехом может применяться при наружном и внутреннем геморрое, дополнительном послеоперационном лечении геморроидальных узлов, анальных трещин, экземе и зуде в области ануса.



Производитель: Hemofarm в сотрудничестве с GODECKE AG.
Гепатромбин Г можно приобрести в аптеках:
№ 2 (ул.Б. Покровская, 15),
№ 6 (ул. Советская, 21), № 96 (пр. Бусыгина, 42),
№ 303 (ул. Дьяконова, 22),
№ 4 (ул. Б.Покровская, 31),
в аптеках фирмы "Диагностические системы" (Мытный рынок, ул. Терешковой, 6а, пр. Гагарина, 114),
аптечная сеть "36,7" (ул. Коминтерна, 172, ул. Гордеевская, 2).

В КОНЦЕ НОМЕРА

СМЕХОТЕРАПИЯ

Утром на кровати сидит несчастный-неопохмеленный:

- Вчера была пятница, завтра суббота... Боже, а что же сегодня?

* * *

Пьяный в метро кладет голову на плечо рядом сидящей девушки. Она:

- Может быть, вы на меня еще и ляжете?

- Ну-ну. Размечталась!

* * *

- Папа, что такое литр?

- То же, что и метр, но в жидком состоянии...

* * *

Стоят два алкаша в пивной.

- Ну ты как? Еще не женился?

- Да нет. Сколько лет хожу в нашу пивную, а все никак порядочную девушку не встречу.

* * *

Жена, вернувшись из поездки, обнаружила на кухне множество пустых бутылок.

- Откуда они взялись? - спрашивает она.

- Сам удивляюсь! Я ни разу не покупал пустых бутылок.

* * *

Два мужика напились вдрызг и не помнят как расстались. На следующий день встречаются изрядно помятые и, как всегда, начинают вспоминать вчерашнее:

- Е-мое! Чо вчера было-то? Ни фига не помню...

- Слышь, прикинь, а я иду вчера домой и вдруг олень меня по спине копытами - на! Я упал, только поднялся, а тут козел меня рогами в спину - хрясть! Я опять упал... только поднялся, тут меня слон по спине хоботом - тресь! Я только начал подниматься, а тут ракета мне прямо в задницу - трах...

- Ну ты заливаешь! Про зверей я еще могу поверить, но про ракету ты гонишь!

- Если не веришь, сам спроси у директора карусели!

БЫВАЕТ...

ПЕРЕПУТАЛА...

Испанке Эдит 31 год и у нее двое детей. При весе в 140 килограммов у мамаши куча болезней, в том числе и брюшная грыжа. Последнее время она ей очень досаждала, и Эдит решила сходить к врачу. Врач удивился размерам грыжи, но пристальное обследование показало, что это вовсе не грыжа, а восьмимесячный плод. Причем очень немаленьких размеров. А через несколько дней Эдит родила настоящую богатыршу - девочка весила почти 7 килограммов.

По-испански грыжа звучит красиво - Эрния, но мама решила дать дочери другое имя.

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

Решила послать вам фотографии моих девочек. Это Полина Дорофеева (10 лет) и Алла Юргель (2 года). В бассейн мы ходим постоянно. Аллочка начала плавать в 1,5 годика. Когда она первый раз вошла, - в раздельном купальнике, в сланцах размеров на 5 больше, чем нужно, с полотенцем через плечо и очень серьезная - тренер хохотал до слез. Сейчас девочки чувствуют себя в воде как рыбки. Плавание для них - и закалка, и положительные эмоции. Да и к самостоятельности приучаются. Сами разденутся, аккуратно одежду в ящичек сложат, в душе помоются - и вперед! А уж как начнут после купания кремом, лосьоном мазаться, да волосы сушить - прямо фотомодели!

О.Н.ЮРГЕЛЬ, Н.Новгород.

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА

Маршальский...		... жар-птицы		Рис, овес		Длинная яма

В ГОРЛО НЕ ПОЛЕЗЛО!..

Выступавший за вегетарианство датский

...Эдит родила настоящую богатыршу - девочка весила почти 7 килограммов.

По-испански грыжа звучит красиво - Эрния, но мама решила дать дочери другое имя.

В ГОРЛО НЕ ПОЛЕЗЛО!..

Выступавший за вегетарианство датский специалист по питанию Нильс Рэндел, оказывается, тайно предавался чревоугодию.

«Его постоянно грызло чувство вины, - отметила миссис Рэндел. - Он искренне верил в пользу вегетарианства, но сам никогда не мог жить по им самим разработанным принципам». Это его и погубило. Он умер у себя дома поздно вечером, когда решил немного подкрепиться. Но кусок хлеба с ветчиной застрял у него в горле, перекрыв трахею.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ВЫХОД В СВЕТ

«НАЙДИ СВОЮ СУДЬБУ» - 10

Рецепты счастья, интим-советы, брачные объявления

14 декабря вышел в свет очередной выпуск газеты «НАЙДИ СВОЮ СУДЬБУ». В нем:

«СКОРО ПРИПОЛЗЕТ ЗМЕЯ» - наставления влюбленным на приближающееся новогодье.

«ТОСТ, КОТОРЫЙ ПРОИЗНОСИТЬ ОПАСНО» - наука новогодней вышивки.

«АМУЛЕТ ДЛЯ ЛЮБИМОЙ» - обереги на год Змеи для женихов и невест.

«ХОТЬ 99-Й, НО ХОРОШИЙ!» - откровения звезд о своих браках.

«УБЛАЖИ ЗМЕЮ ЯЙЦАМИ» - новогодние блюда для тех, кто хочет выйти поскорее замуж.

«ОДИН - ПЬЯНИЦА, ДРУГОЙ - ГАД» - откровения жены и любовницы.

«КАКИМ МЕСТОМ ОН ЛЮБИТ» - присмотритесь к своему любимому: может, он - слухач?

«ИСПЕЙ «НЕВЕСТУ» - рецепт напитка для ночи любви.

Спрашивайте «Найди свою судьбу» в киосках «Роспечати», на лотках и в почтовых отделениях.

мазаться, да волосы сушить - прямо фотомодели!

О.Н.ЮРГЕЛЬ, Н.Новгород.

СКАНВОРДИК от Льва ДАВЫДОВА

Маршальский...		... жар-птицы		Рис, овес		Длинная яма
				Гурьба		Скопление кораблей
Закупорит кров.сосуд		Любимая собачка Айболита				
					Кровососущее насекомое	
	Опера Пуччини	Спортклуб (аббр.)	Мера писательского труда			
	Медные трубы					
	Показная удаль		Зима, весна, осень, лето			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДИК ИЗ №50

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ястреб. Ил. Яшма. Че. Уда. Абрек. Пуля. Тлен. Ату. Ада.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Яранга. Тимур. Адепт. Акула. Бич. Лед. Лен. Яна.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №51 (160), 21 декабря 2000 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail:inpress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-[illegible]
Подписано к печати 19 декабря 2000 г. в 16 часов по графику - в 16 часов.
ГИПП «Нижполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 30126 Заказ № 11794
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№1 (162) январь 2001 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МЫ РАДЫ ВСТРЕЧЕ С ВАМИ В НОВОМ ГОДУ!

Ко всем с любовью – «Твое здоровье».

КНИГА РЕКОРДОВ ГИННЕССА О МЕДИЦИНЕ

Самый крупный камень

Самый крупный камень, о котором сообщалось в медицинской литературе, весил 6,29 кг и был извлечен у 80-летней женщины в Лондоне в 1952 году.

Известно, что...

...люди, страдающие синдромом Прадера-Вилли (редкая болезнь мозга, заставляющая постоянно поглощать пищу), становились такими толстыми, что погибали от удушья.

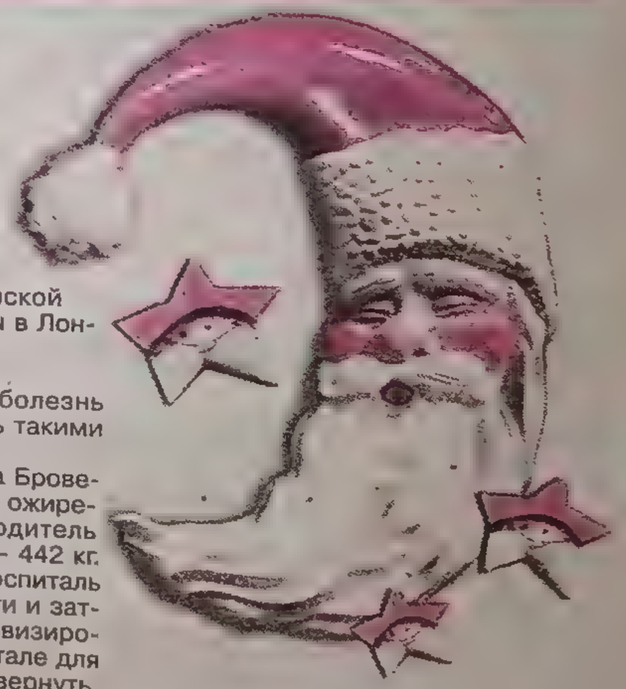
История медицины считает самым толстым человеком Джона Бровера Миннока, родившегося в 1941 году в США и страдавшего от ожирения с детства. В 1963 году при росте 185 см этот бывший водитель такси весил 181 кг. В 1966 году - 317 кг, и в сентябре 1976-го - 442 кг. Через 18 месяцев, в марте 1978 года, его срочно направили в госпиталь города Сиэтл с диагнозами водянки, сердечной недостаточности и затрудненного дыхания. Понадобились дюжина пожарных и импровизированные носилки, чтобы отнести его от дома до парома. В госпитале для него из двух кроватей сделали одну. Для того, чтобы его перевернуть, нужны были 13 человек. После двухлетнего пребывания в госпитале Миннок весил 216 кг.

Величайшая разница в весе

Супружеская пара, имевшая величайшее расхождение в весе в 1978 году, - это Джон Бровер Миннок (589 кг) и его жена Джанет (50 кг). Она родила ему двух сыновей.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

1 января - день памяти святого Григория, еп.Омиритского
2 января - праведного Иоанна Кронштадтского
3 января - преставление свт.Петра, митрополита Московского
4 января - день памяти великомученицы Анастасии Узорешительницы
5 января - преподобного Павла, епископа Неокесарийского
6 января - навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник)
7 января - Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
8 января - Собор пресвятой Богородицы



ХА-ХА

Врач-хиромант изучает ладонь клиента. Вдруг он в ужасе отшатывается.

- Что такое?! - до смерти перепугался клиент.

Врач молчит

- Доктор, умоляю вас... Лучше горькая правда, чем неизвестность!

- Дело в том, - гробовым голосом говорит врач, - что вас разрежут на куски, засолят, закоптят и съедят!

- А-а-а! - облегченно выдыхает клиент, - это я просто забыл снять свои перчатки из свиной кожи.

Коллаж Надежды БОБКОВОЙ.

Величайшая разница в весе

Супружеская пара, имевшая величайшее расхождение в весе в 1978 году, - это Джон Бровер Миннок (589 кг) и его жена Джанет (50 кг). Она родила ему двух сыновей.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

1 января - день памяти святого Григория, еп.Омиритского
2 января - праведного Иоанна Кронштадтского
3 января - преставление свт.Петра, митрополита Московского
4 января - день памяти великомученицы Анастасии Узорешительницы
5 января - преподобного Павла, епископа Неокесарийского
6 января - навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник)
7 января - Рождество Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
8 января - Собор пресвятой Богородицы
9 января - Святки. День памяти преп. Феодора Начертанного

Врач молчит.

- Доктор, умоляю вас, лучше горькая правда, чем неизвестность!

- Дело в том, - гробовым голосом говорит врач, - что вас разрежут на куски, засолят, закоптят и съедят!

- А-а-а! - облегченно выдыхает клиент, - это я просто забыл снять свои перчатки из свиной кожи.

ЗРЯ Я ТАК БОЯЛАСЬ

Уважаемая редакция!

Мы с мужем являемся вашими подписчиками не первый год, однажды вы даже опубликовали мои частушки. Я пишу, чтобы сказать вам огромное спасибо за интервью с доктором Никитенко Александром Ивановичем. Только благодаря этому интервью я решилась на операцию, которой очень боялась. Вот сейчас и я хочу через газету поблагодарить в первую очередь Александра Ивановича, затем - его бригаду и весь обслуживающий персонал.

Мне пожелать вам хочется
Здоровья крепкого самого
И всех заслуженных почестей
На вашей должности славной.
А мы, ваши «питомцы».
Конечно, вас помнить будем.
Живите под этим солнцем,
Трудитесь на благо людям!

С искренней признательностью и уважением бывшая пациентка ВДОВЕНКО Капитолина Михайловна, р.п.Д.Константиново Нижегородской обл.

ЧТО ДЕНЬ ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

30.12. Посещая баню или бассейн, сегодня легко заполучить грибок. Соблюдайте меры предосторожности, если не можете вообще не ходить. Остерегайтесь аллергических реакций и не применяйте новой косметики. Не начинайте прием лекарств, которые раньше не применяли.

31.12. Новогодний праздник по удачному стечению обстоятельств не сопровождается повышенной уязвимостью каких-либо наших органов, кроме кожи. Можно пить, есть, развлекаться. Косметика может создать определенные проблемы, но утешением будет сознание того, что красота требует жертв.

01.01. Перегрузка сегодня неизбежно отразится на здоровье в ближайшие дни. Особенно уязвима голова. Напряжение глаз и физические усилия чреваты нарушениями сетчатки и сосудов глазного дня.

02.01. Остерегайтесь травм, особенно головы, так как любые операции на голове, лице и челюстях нежелательны из-за повышенного риска осложнений и прямых неудач. Серьезные проблемы со зрением у людей с сильной близорукостью.

03.01. Следите за давлением. Вечером возможны гипертонические кризы и нарушения мозгового кровообращения. Не тяните с вызовом скорой помощи. Держите наготове соответствующие лекарства.

04.01. Одевайтесь теплее. Особенно берегите от охлаждения горло. Остерегайтесь несвежих продуктов, оставшихся от праздников, из-за повышенного риска отравления

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ЯНВАРЯ

2 (вторник) - с 11 до 13
4 (четверг) - с 12 до 14
8 (понедельник) - с 22 до 24
14 (воскресенье) - с 10 до 12
16 (пятница) - с 21 до 23
20 (понедельник) - с 22 до 24
27 (суббота) - с 9 до 11
28 (воскресенье) - с 9 до 11

ПЕРЕПИСКА

ВОПРОС – ОТВЕТ

ЧТОБ ОЧКИ НЕ ЗАПОТЕВАЛИ

Когда-то в прошлом году вы печатали простое средство при случае, когда очки на холоде запотевают. Я тогда очки на улице не носила и не сберегла вырезку. Теперь вот надо, а найти не могу. Повторите, пожалуйста, рецепт.

С.КУЛЬПИНА, г.Дзержинск.

В холодную погоду, чтобы очки не запотевали, надо перед выходом на улицу протереть стекла сухим мылом. Для этого кусочком мыла на каждое стекло по обеим сторонам наносят две-три полоски, а затем растирают мыло мягкой тряпочкой или замшей.

Можно взять смесь глицерина со спиртом, которую нетрудно приготовить самому, смешивая равные объемы этих веществ. Затем полученную таким образом жидкость наносят равномерным тонким слоем на внутреннюю и наружную поверхность стекол, после чего растирают лоскутом мягкой материи до образования прозрачной пленки.

Есть еще один способ. Зайти в ближайший магазин «Оптика» и купить специальную салфетку для протирки стекол очков.

«КОЖНЫЙ» ВЫХОД

«Несколько лет болею бронхиальной астмой. В последнее время у меня появились высыпания на коже. Но при этом мне стало легче дышать. Я почти не пользуюсь ингалятором. Нужны ли мне дополнительные лекарства, чтобы избавиться от сыпи?»

Нина Ш., Рязань.

Радуйтесь, что у вашего заболевания есть теперь «кожный» выход. Ни в коем случае не применяйте никаких мазей и лекарств. Перетерпите «косметические неудобства», и ваша астма приобретет мягкое течение.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

Что можно предпринять при повышенном давлении, если дома не окажется никаких лекарств?

Ирина Николаевна, Москва.

Состояние при повышенном давлении можно облегчить, если стопы ног обернуть на несколько минут тряпкой, смоченной 6-9-процентным уксусом.

СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Дорогая редакция! Не подскажете ли, как лечить склероз сосудов головного мозга народными средствами? От химических лекарств у меня сильная аллергия. Жду ответа.

А.СИМОНЕНКО, р.п.Вад.

От редакции: очень помогает при этом тяжком заболевании так называемая медово-луковая смесь. Делать ее очень просто: смешивают пополам сок лука и мед. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды через 2-3 часа после еды, курс лечения - 3 месяца. После двухнедельного перерыва можно провести повторный двухмесячный курс.

ХОЧУ ЛЕЧИТЬСЯ КАЛГАНОМ

Меня очень заинтересовала статья из № 49 «Калган, или лапчатка». Обращаюсь к автору этой статьи, Ольге Викторовне Климовой. Прошу написать подробнее, каким образом используется калган при заболеваниях щитовидной железы? Вы пишете, что применение лапчатки на живичном скипидаре дает поразительные результаты. Какой рецепт этого лекарства? И где взять живичный скипидар?

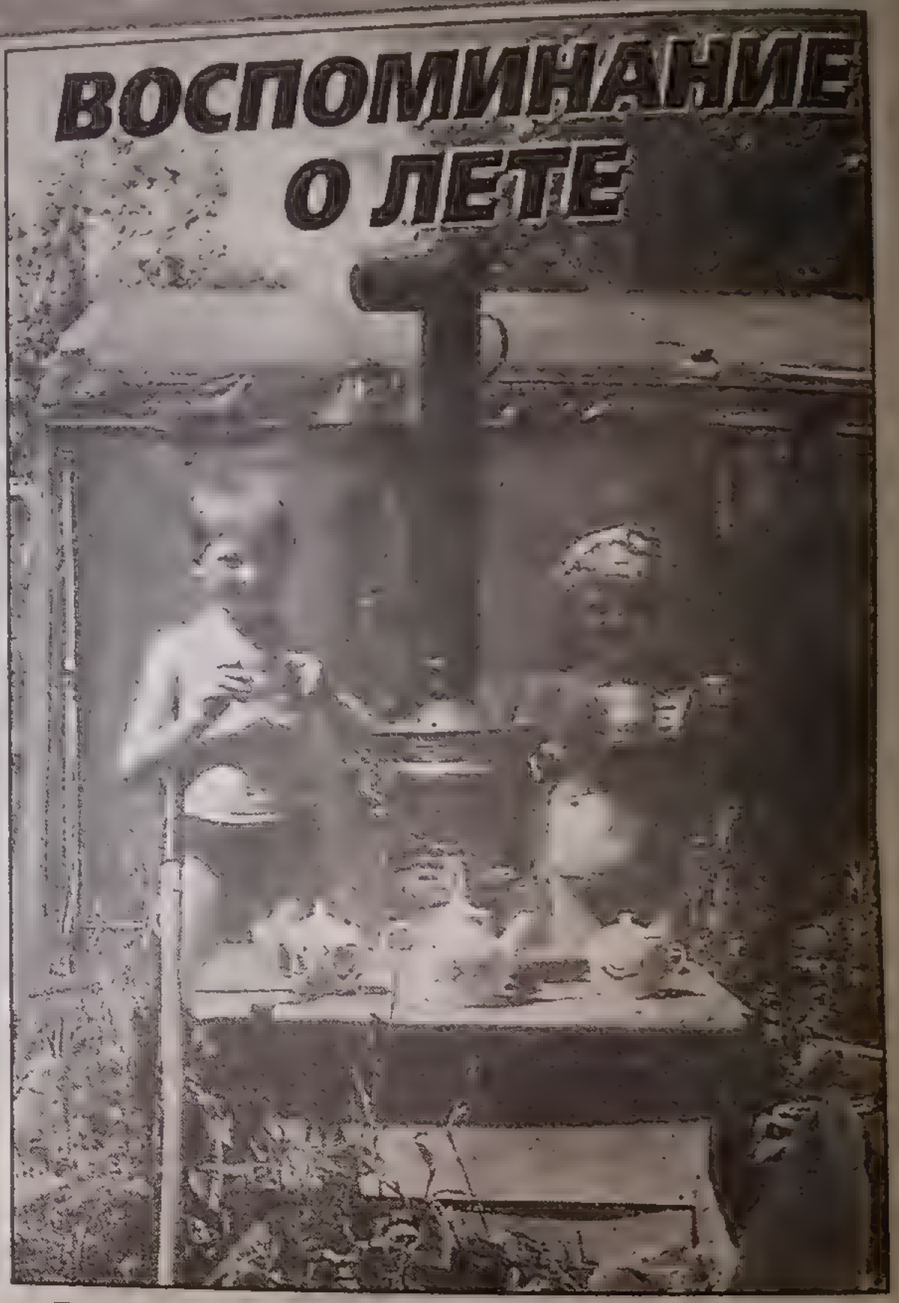
ПРОШУ ПОМОЩИ

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

У моего мужа (68 лет) водянка левого яичка. В марте 2000 г. врач-уролог делал операцию, но

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

ВОСПОМИНАНИЕ О ЛЕТЕ



Лена и Сережа Софроновы из Нижнего Новгорода очень любят помогать бабушке в саду. После работы бабушка ставит самовар, заваривает душистый чай из трав, приглашает внуков к столу. Посмотрите, как довольны ребята: и бабушке помогли, и загорели, и чай вкусный!

ВСЕ СМЕШАТЬ - И В МОЛОКО

стопы ног обернуть на несколько минут тряпкой, смоченной 6-9-процентным уксусом.

день за час до еды через 2-3 часа после еды, курс лечения - 3 месяца. После двухнедельного перерыва можно провести повторный двухмесячный курс.

Лена и Сережа Софроновы из Нижнего Новгорода очень любят помогать бабушке в саду. После работы бабушка ставит самовар, заваривает душистый чай из трав, приглашает внуков к столу. Посмотрите, как довольны ребята: и бабушке помогли, и загорели, и чай вкусный!

ХОЧУ ЛЕЧИТЬСЯ КАЛГАНОМ

Меня очень заинтересовала статья из № 49 «Калган, или лапчатка». Обращаюсь к автору этой статьи, Ольге Викторовне Климовой. Прошу написать подробнее, каким образом используется калган при заболеваниях щитовидной железы? Вы пишете, что применение лапчатки на живичном скипидаре дает поразительные результаты. Какой рецепт этого лекарства? И где взять живичный скипидар?

Еще меня интересует, как можно вылечить щитовидную железу и ревматоидный артрит? Как можно избавиться от боли и отеков в суставах? Я обращаюсь не только к О.В.Климовой, но и ко всем читателям газеты. Заранее благодарю всех, кто откликнется на мою просьбу.

М.Н.КОЛПАШНИКОВА, г.Павлово.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ОТКЛИКНИТЕСЬ!

У моего мужа (68 лет) водянка левого яичка. В марте 2000 г. врач-уролог делал операцию, но она не помогла.

Большая просьба к читателям, может быть, кто-нибудь знает рецепты, помогающие при этой болезни? Откликнитесь!

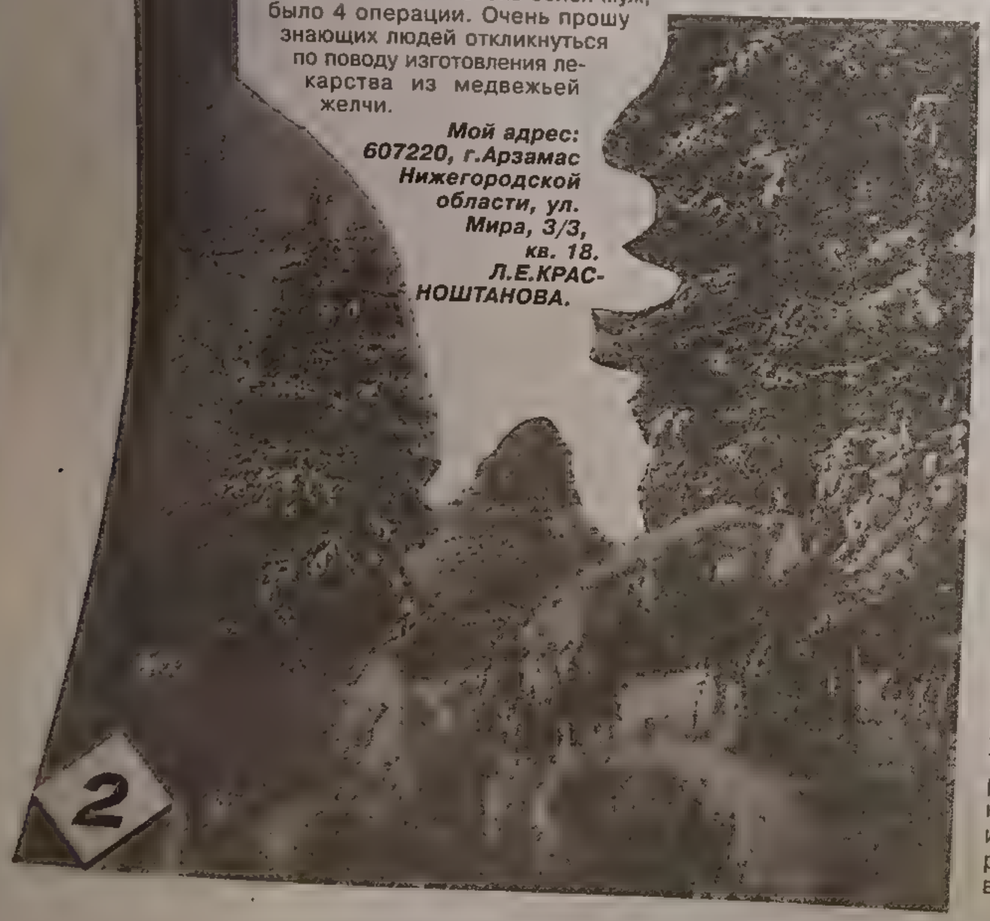
В.И.К., г.Арзамас.

ЕСТЬ ЖЕЛЧЬ. А КАК ГОТОВИТЬ ЛЕКАРСТВО?

В вашей газете № 8 за 24.02.2000 г. была заметка «Полезна ли медвежья желчь?»

У меня эта медвежья желчь есть, но я не знаю, как приготовить лекарство. У меня очень болен муж, было 4 операции. Очень прошу знающих людей откликнуться по поводу изготовления лекарства из медвежьей желчи.

Мой адрес: 607220, г.Арзамас Нижегородской области, ул. Мира, 3/3, кв. 18. Л.Е.КРАСНОШТАНОВА.



КЛЕВЕР ОТ ШУМА В УШАХ

Моя мама лечила шум в ушах отваром цветов клевера - пила его как чай. Кроме того, она постоянно делала массаж висков и ушных раковин.

В.А.Холодилин, г.Челябинск.

КЛИН КЛИНОМ

Моя подруга лечит головную боль лимонной коркой, прикладывая ее к виску. По-моему, это самовнушение у нее, потому что мне этот способ не помогает. Да ведь и научного обоснования у него нет.

С. ТАНИНА, г. Шахунья.

Не знаем, как насчет научности, но народ этот способ применяет и объясняет так: «Клин клином вышибают». Если вы верите в народную медицину, необходимо взять обыкновенной лимон, снять корочку диаметром не больше 2-3 сантиметров, очистить эту корочку от белого вещества и приложить к виску влажной стороной. Через некоторое время под лимонной корочкой образуется красное пятно, которое начет немного гореть и чесаться. И головная боль вскоре проходит. Так и происходит вышибание одной боли другою.

ВСЕ СМЕШАТЬ - И В МОЛОКО

Хочу посоветовать одно средство от длительного кашля, особенно хорошо детям. Я уже бабушка и своих внуков так лечу.

100 г свиного жира (несоленого), 100 г сливочного масла, 100 г меда, 20 г сока алоэ (отжать из листьев), 1 столовая ложка какао. Все хорошо смешать и добавлять в теплое молоко по 1 ст.ложке.

С уважением Валентина Ивановна КОЗЛОВА, г.Нижневартовск Тюменской обл.

ЭТИ ПРОТИВНЫЕ ПРОСТЕЙШИЕ

Хотела бы узнать о болезни трихомониаз. Как им заражаются, кто больше виноват, женщина или мужчина? Сколько проходит времени с момента заражения, какие проявления болезни?

М.В., Нижегородская обл.

Урогенитальный трихомониаз - одно из самых распространенных заболеваний половой сферы.

Возбудитель трихомониаза - простейшее Trichomonas vaginalis. Заболевание передается в подавляющем большинстве случаев половым путем. Очень редко наблюдается заражение в результате тесного бытового контакта детей (девочек) с больными родителями. Во внешней среде трихомонады погибают очень быстро, поэтому распространенное мнение о том, что трихомониазом можно заразиться, купаясь в грязных водоемах, совершенно лишено каких-либо оснований.

После инфекционного полового контакта первые признаки заболевания у женщин проявляются через 7-10 дней в виде выделений из влагалища, умеренного или сильного зуда, жжения. Выделения беловато-мутного или желтого цвета, жидкие, пенистые за счет образующихся пузырьков газа, которые выделяют анаэробные микроорганизмы. Иногда количество выделений столь значительно, что они, изливаясь наружу, вызывают раздражение кожи внутренней поверхности бедер.

У мужчин клиника выражена не так ярко. Основные клинические симптомы - легкий зуд в уретре, небольшое количество выделений серовато-мутного, иногда желтого цвета. Без лечения клинические симптомы постепенно затихают, но инфекция распространяется на более высокие отделы мочеполового тракта и может вызвать воспаление придатка яичка (орхоэпидидимит) или предстательной железы (простатит).

Среди тяжелых осложнений трихомониаза - бесплодие.

Ответить на вопрос «кто больше виноват - мужчина или женщина?» - невозможно, да и вряд ли нужно.

Если вы заподозрили у себя трихомониаз, необходимо поскорее обратиться к врачу-дерматовенерологу. Только врач с помощью лабораторной диагностики может подтвердить или опровергнуть диагноз. Чем раньше вы начнете лечение, тем быстрее избавитесь от недуга.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№1, 30 декабря 2000 года

БЛИЗОРУКОСТЬ: НЕ НАПРЯГАЙСЯ И НЕ ЩУРЬСЯ

Когда я хочу рассмотреть что-либо, находящееся несколько дальше, чем прямо под носом, мне приходится напрягать зрение и щуриться. Потому что зрение у меня слабое. Близорукость.

Миопия - заболевание, при котором лучи света не фокусируются на сетчатой оболочке глаза, а собираются перед ней. Нормальная длина глазного яблока человека 23-24 мм. При близорукости глаз удлиняется (глазное яблоко растягивается) до 30 мм и больше. Увеличение глаза на каждый миллиметр приводит к увеличению близорукости на 3 диоптрии.

Близорукость чрезвычайно широко распространена. В школах, по статистике, близорукостью страдает каждый четвертый учащийся. В 9-11-х классах часто наблюдается скачкообразное ухудшение зрения, чему способствуют усиленные занятия школьников с репетиторами, дополнительные нагрузки при вечернем освещении. Работа на компьютере, длительное чтение в неправильных условиях, стрессы, травмы головы - все эти факторы могут спровоцировать приобретенную близорукость. Вообще обилие оргтехники, такой удобной на работе и в быту, несомненно портит наше зрение.

Говорят, что плохое зрение в молодом возрасте часто объясняется тем, что оба родителя ребенка носят очки. То есть близорукость якобы передается по наследству. Однако, как утверждал покойный Святослав Федоров, это миф. На самом деле по наследству передается не само заболевание, а особенности обмена веществ и строения глазного яблока. Слабая у некоторых людей от природы наружная оболочка глазного яблока (склера) не оказывает должного сопротивления росту глаза. А работа на близком расстоянии (чтение, письмо) способствует этому росту, а значит, развитию близорукости.

Прогрессирующая близорукость опасна для нормального функционирования всего организма человека: людям с очень плохим зрением противопоказаны большие физические нагрузки, поскольку это может привести к отслойке сетчатки глаза, а значит, к еще большему ухудшению зрения.

Однако можно попытаться избежать близорукости. Офтальмологи дают несколько полезных советов. Постарайтесь не щуриться, так как при этом глаз оказывается сжатым и мышцами, и веками, в результате чего еще больше удлиняется.

При чтении нельзя пользоваться одним только целенаправленным светом, без общего верхнего, так как книга проецируется на глазное дно в уменьшенном виде - и когда в темноте освещена только она, проекция книги на сетчатку представляет собой одно яркое маленькое пятно. Не смотрите телевизор в темноте. Чем обширнее зона света, тем меньше диаметр зрачка и, следовательно, легче работать глазу.

Постарайтесь не читать в транспорте: это вредно из-за вибрации.

Работая за компьютером, необходимо давать расслабиться глазам после каждого рабочего часа: потереть, помассировать их, смочить водой.

Нужно больше есть рыбы, овощей и фруктов, содержащих витамин А.

Из занятий спортом полезен бадминтон.

Развитие близорукости часто удается приостановить с помощью специальных упражнений. А скорректировать близорукость можно с помощью современных методов. Кроме всем известных, таких, как очки, контактные линзы, хирургическая и лазерная коррекция, существуют и менее известные. К ним относится, например, коллагенопластика. Суть его состоит в следующем: очищенный коллаген (особый белок) глаза свиньи, который генетически наиболее близок коллагену человека, с помощью шприца вводят в виде взвеси за глазное яблоко, после чего коллаген активирует клетки склеры. Они начинают вырабатывать новый коллаген и делают наружную оболочку глаза более прочной. Это предупреждает прогрессирование близорукости.

Кроме того, созданы особые внутриглазные очки, которые при высокой степени миопии (свыше 10 диоптрий) вживляют прямо в глаза, избавляя пациента от неудобств, связанных с ношением обычных очков с толстыми линзами. Пациентам помещают перед хрусталиком миниатюрную эластичную внутриглазную линзу, которая полностью исправляет зрение.

Ежедневная электронная газета «УТРО».

ЭТО ВАМ НЕ ПУСТЯКИ!

Побаливает голова... Краснеют глаза... Опухают веки... Такие пустяки, что неудобно врача беспокоить. А ведь это организм предупреждает вас о возможной болезни. Прислушайтесь к этим сигналам.

Приступы головокружения *могут свидетельствовать о пониженном или повышенном кровяном давлении.*

Головную боль *вызывают неверно подобранные очки, хро-*
нические проблемы с зубами.
если боль стабильно
после еды, то причи-
может быть аллергия на оп-
ные продукты питания.

Нездоровая бледность *кожи свидетельствует о недо-*
стке железа в организме. Если кожа к тому же шершавая и шелушится, значит, не в порядке щитовидная железа.

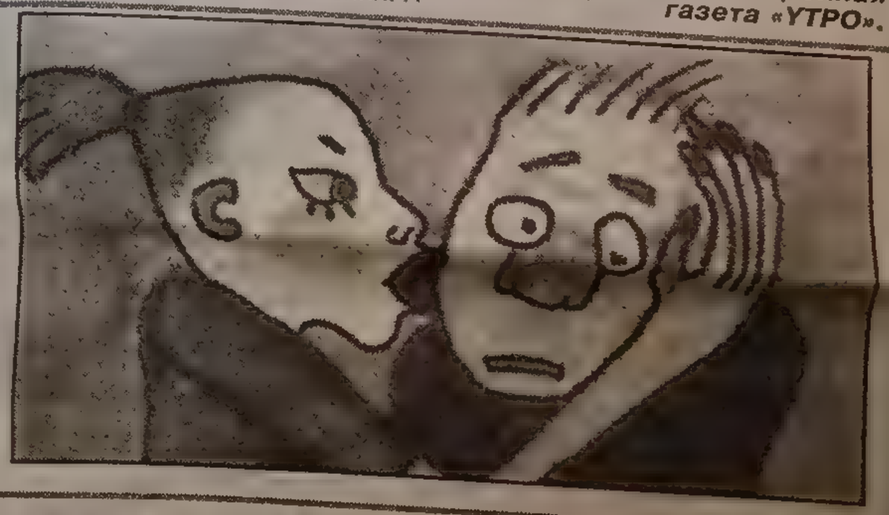
Желтоватый цвет лица *- сигнал серьезной опасности: срочно проверьте печень и желчный пузырь.*

Ломкие ногти говорят о нарушении функций щитовидной железы и дефиците белка в организме. Бороздки на ногтях появляются при воспалении поджелудочной железы, после перенесенных тяжелых инфекций или сложных душевных кризисов.

Болезненные судороги в ночные часы связаны с перенапряжением мышц - это в лучшем случае, в худшем - они предупреждают о сахарном диабете.

Боли в суставах возникают при сильных воспалениях, сопровождающихся высокой температурой, и зачастую являются их следствием. Также они могут быть связаны с нарушением обмена веществ.

Отекшие веки предупреждают о проблемах с сердцем или почками.



У меня в 52 года стала час-
головокружение скоро пройдет,

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

кризисов.

почками.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

У меня в 52 года стала часто кружиться голова. Она не болит, а вроде бы как все поплывет перед глазами. Врач говорит: ничего опасного, однако мне от этого не легче. Как избавиться от головокружений?

О.САВЕЛЬЕВА, Н.Новгород.

Термин «головокружение» - собирательный, поскольку каждый больной вкладывает в него свой смысл. Это может быть чувство вращения окружающих предметов, кружение внутри головы, появление мушек перед глазами, дурнота, потемнение в глазах. Нарушение равновесия проявляется в виде покачивания, внезапных толчков в сторону, неустойчивости движения. При некоторых болезнях головокружения доставляют страдания, сравнимые с головными болями. Целая группа заболеваний, проявляющихся в основном именно вестибулярными расстройствами, является поводом для получения инвалидности.

У женщин головокружения учащаются или начинаются после наступления менопаузы, когда происходит гормональная перестройка организма. Ухудшается тонус сосудов, развиваются гипертония либо гипотония, и однажды при быстром подъеме с постели вдруг темнеет в глазах, становится дурно. Пугаться этого не следует. Нужно снова сесть, расслабиться, и головокружение скоро пройдет, а затем надо привыкать вставать уже не так резко. Если это явление учащается, обратитесь к гинекологу.

Появление головокружений может быть признаком начала заболевания внутреннего уха. Иногда они возникают при лежании на том или ином боку. Невропатолог видит причину недуга в сужении позвоночной артерии, однако назначенный им курс лечения не дает результата. А действительная причина часто бывает в том, что во внутреннем ухе, где имеется жидкая среда, накапливаются кристаллы кальция и этот песочек оседает на чувствительные вестибулярные волоски, отклоняя их от обычного положения. Довольно простая лечебная процедура может избавить такую пациентку от страданий на очень длительный срок. А в качестве первой меры самопомощи нужно повернуться на другой бок и подложить под голову еще одну подушку, чтобы она заняла более высокое положение.

Если головокружение застигло вас врасплох, нужно выпить что-то успокоительное, например, валокордин или корвалол, лечь в постель и постараться уснуть. В тех случаях, когда этот симптом не проходит в течение 10-15 минут, не стесняйтесь вызывать «скорую помощь».

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ У ДЕТЕЙ

Рассеянный склероз - это тяжелое и, к сожалению, неизлечимое пока заболевание. Правда, у человека может всю жизнь наблюдаться ремиссия, но бывает трудно определить, временный это перерыв в болезни или нет.

Встречаются и случаи заболевания детей. Раньше они были чрезвычайно редки, но в последнее время, в связи с общей неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в стране, участились. Старший научный сотрудник кафедры хирургических болезней и новых эндохирургических технологий Московского стоматологического медицинского института Григорий Георгиевич САМОХИН.

- Григорий Георгиевич, хотелось бы подробнее знать о рассеянном склерозе - о причинах его возникновения, о том, какие процессы протекают в организме при заболевании.

- Патологический процесс начинается с разрушения миелина - вещества, образующего оболочку вокруг нервных волокон. Например, вы сейчас пишете. Для того чтобы ваша рука пришла в движение, из центральной нервной системы должен поступить сигнал-импульс. А проходит он по нервным волокнам. При распаде же миелина нервная проводимость нарушается. Поэтому поздние стадии заболевания характеризуются нарушением иннервации различных органов и тканей, что проявляется в виде параличей, нарушения мышечного тонуса, ложных позывов на мочеиспускание и т.п.

- Каковы начальные признаки рассеянного склероза?

- Встает ребенок утром и начинает жаловаться на «мураши» перед глазами. Бывает, что взор как бы заволакивает туманной пеленой. А это повод для обращения к окулисту. Тот обычно ставит диагноз: ретробульбарный неврит, - и назначает курс лечения достаточно простыми средствами - гидрокортизоном, витаминами группы В. Через несколько лет обнаруживается, что у ребенка начинают подкашиваться ножки - таков один из первых признаков рассеянного склероза: в девяноста пяти случаях из ста после ретробульбарного неврита развивается именно это заболевание. Но надо иметь в виду, что оптимистический настрой показан и детям, и взрослым больным: если не опускать руки и начать вовремя лечиться, да еще выработать положительную установку с помощью аутотренинга, то можно жить полноценно и сохранить работоспособность.

- Что же все-таки может помочь родителям бороться с заболеванием ребенка?

- Перемена места жительства. Если с ребенком, особенно до пятнадцатилетнего возраста, переехать в другой город, другую местность и зона эта окажется благоприятной (на карте нашей страны существует особое деление на благополучные и неблагополучные с точки зрения рассеянного склероза зоны), то процесс можно приостановить.

- Вы могли бы сказать, какие территории у нас для этого благоприятны, а какие - нет?

- Неблагоприятна европейская часть страны, благоприятна - Сибирь, а из ближнего зарубежья, скажем, Узбекистан.

- Какие меры профилактики рассеянного склероза вы бы порекомендовали родителям малолетних детей?

- Суметь уберечь их от кори хотя бы до семи лет, так как в этот период особенно возрастает вероятность заболевания рассеянным склерозом после кори. Следовательно, детям прежде всего нужна противокоревая прививка. Кроме того, в рацион необходимо включать свинину, индюшатину, а из овощей и фруктов - салат, бананы. Это богатые цинком и селеном продукты, повышающие иммунитет. А вот говядина не рекомендуется. Профилактической мерой является и общее закаливание организма. Но если болезнь уже получила развитие, приостановить ее можно, избегая конфликтных ситуаций, открытого солнца и горячих ванн, ибо высокая температура усиливает процесс распада белка, который и так уже идет при рассеянном склерозе. Распад миелина ускоряют, кроме того, простудные заболевания.

Ирина ЛАПШИНА.

©«Помоги себе сам».

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№1, 30 декабря 2000 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

ЗАПОМНИТЕ, А ЛУЧШЕ ЗАПИШИТЕ

Аспирин не подходит тем, у кого пониженная свертываемость крови.

К солпадеину развивается привыкание, к тому же он противопоказан страдающим астмой или бронхитом.

Ибупрофен (нурофен) не годится для тех, у кого повышенное кровяное давление, астма или аллергия на аспирин.

Бесконтрольное применение **«конфет» от кашля и насморка** может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом, дисбактериозу, кандидаминозу.

ЧИСТИМ, ЧИСТИМ!

Причина всех болезней - избыток пищи. Об этом знали еще в древнем Египте и применяли слабительное. Но можно обойтись и другим способом очистки организма.

Возьмите рис (лучше нешлифованный, округлый). Наберите столько столовых ложек, сколько вам лет. Помойте, засыпьте в банку, залейте кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник.

Утром воду слейте, возьмите столовую ложку с верхом риса, сварите (3-4 минуты) без соли и съешьте натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова залейте кипяченой водой и поставьте в холодильник. И так - каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую решетку. *Замачивая зерна, а потом сливая воду, вместе с ней удаляем крахмал. На зернышках образуются ячейки.*

Рисовая каша не переваривается в желудке и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку. Здесь свободные ячейки втягивают в себя то, что мы называем шлаками. Таким образом очищается не только кишечник, но и весь организм.

Чтобы проверить, как идет этот процесс, можно вечером собрать в баночку мочу, а утром в ней увидим «мусор» - кристаллики разной величины, от черного до оранжевого цвета.

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ ТВОЕЙ СТАЛО?

Вы долго собирались в поликлинику, а вернулись домой и расстроились: этого у доктора не спросили, о том сказать забыли и теперь не можете вспомнить: как же принимать прописанное лекарство?

А чтобы такого не случилось, лекарство помогло, надо заранее подготовиться к визиту. Достаньте листок бумаги и запишите все свои вопросы и жалобы.

Доктор должен получить полную информацию о вашем состоянии. И дать ему точные сведения можете только вы. Запишите симптомы недомогания, тревожащего вас: какие, когда начались, сколько времени продолжаются, меняются ли на протяжении дня, недели, месяца, бывало ли у вас схожее недомогание в прошлом, как давно, чем его тогда лечили.

Какие другие хронические заболевания или нарушения здоровья тревожат вас сейчас.

Лекарства: какие и как прописанные врачом лекарства вы сейчас принимаете, какими еще медикаментами пользуетесь (аспирин, слабительные, витамины и т.д.).

Аллергия и реакция на медикаменты: на какие лекарства у вас аллергия, что происходит, когда вы их принимаете, какие препараты вызывают у вас побочные эффекты (головную боль, сыпь, головокружение, тошноту и т.д.).

Теперь, когда доктор получил полную информацию и назначил лечение, вы тоже должны получить от него информацию о прописанном лекарстве и правильном его применении.

Задайте следующие вопросы:

Как оно называется и как действует? На какой орган влияет? Долго ли его можно и нужно принимать? Какая еда, напитки и препараты противопоказаны во время курса лечения? Какие побочные эффекты оно может вызвать и о каких из них надо немедленно сообщить врачу? Что делать, если пропущен один, два приема лекарства?

Учтите, что на приеме у врача вы, конечно, будете волноваться, к тому же вас могут поторопить другие пациенты или сами медики. В этих случаях заготовленная вами «шпаргалка» окажется как нельзя кстати.

Ну а теперь общие правила домашнего лечения.

* Надо так организовать прием лекарств, чтобы не гадать: выпита уже, к примеру, микстура или еще нет. Для этого можно повесить календарь, на котором крестиком отмечать каждый прием.

* Таблетку или капсулу запивайте полным стаканом воды, стоя или сидя. Никогда не лежа!

* Препараты, которые надо жевать, также запивайте полным стаканом воды.

* Жидкие медикаменты перед употреблением взболтайте.

* Противокислотные или слабительные средства принимайте за два часа перед или через два часа после приема прописанного лекарства.

Чего нельзя делать?

* Принимать дозу, большую или меньшую прописанной врачом.

* При малейшем улучшении прекращать прием лекарства, не сказав об этом своему доктору.

* Сопровождать прием лекарств выпивками, даже скромными.

* Пользоваться средствами, рекомендованными другим, и давать прописанные вам медикаменты кому-то еще. (На вашей совести в таком случае может быть жизнь человека!)

* Держать дома и пользоваться лекарствами, у которых истек срок годности.

Ирина КОЗИНА, кандидат медицинских наук.

©«Врачебные тайны».

«БАНАЛЬНЫЕ» ЛЕКАРСТВА

холодильник. И так - каждое утро, пока рис не закончится.

Секрет метода в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую решетку. Замачивая зерна, а потом сливая воду, вместе с ней удаляем крахмал. На зернышках образуются ячейки.

Рисовая каша не переваривается в желудке и быстро попадает в двенадцатиперстную кишку. Здесь свободные ячейки втягивают в себя то, что мы называем шлаками. Таким образом очищается не только кишечник, но и весь организм.

Чтобы проверить, как идет этот процесс, можно вечером собрать в баночку мочу, а утром в ней увидим «мусор» - кристаллики разной величины, от черного до оранжевого цвета.

полную информацию и назначил лечение, вы тоже должны получить от него информацию о прописанном лекарстве и правильном его применении.

Задайте следующие вопросы:

Как оно называется и как действует? На какой орган влияет? Долго ли его можно и нужно принимать? Какая еда, напитки и препараты противопоказаны во

вать и о каких из них надо немедленно сообщить врачу? Что делать, если пропущен один, два приема лекарства?

Учтите, что на приеме у врача вы, конечно, будете волноваться, к тому же вас могут поторопить другие пациенты или сами медики. В этих случаях заготовленная вами «шпаргалка» окажется как нельзя кстати.

рекомендованными другим, и давать прописанные вам медикаменты кому-то еще. (На вашей совести в таком случае может быть жизнь человека!)

* Держать дома и пользоваться лекарствами, у которых истек срок годности.

Ирина КОЗИНА, кандидат медицинских наук.

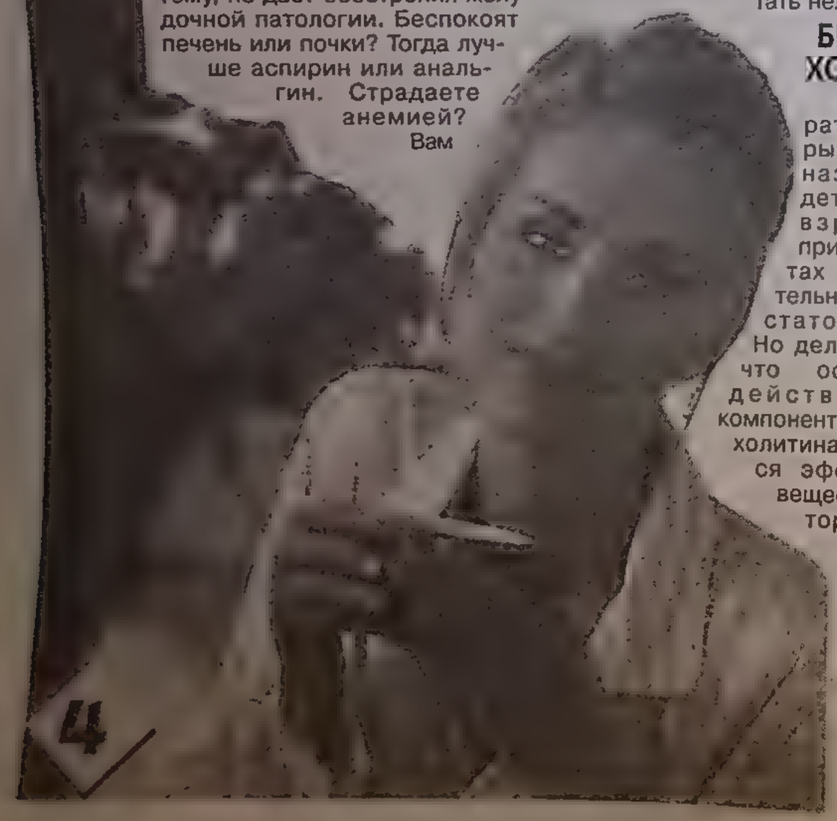
©«Врачебные тайны».

«БАНАЛЬНЫЕ» ЛЕКАРСТВА

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Наиболее популярные у нас - анальгин, аспирин и парацетамол. Иногда их можно принимать при одних и тех же патологиях. Многие так и делают - какой препарат есть дома или в аптеке, тот и пьют. На самом деле надо иметь в виду, что у всех этих действенных средств есть свои особенности и свои побочные эффекты. Грамотный врач или фармацевт в аптеке должен вас обязательно предупредить: «У вас язва желудка или гиперацидный гастрит? Выберите парацетамол, потому что он не влияет на простогландиновую систему, не дает обострения желудочной патологии. Беспокоят печень или почки? Тогда лучше аспирин или анальгин. Страдаете анемией? Вам анальгин не рекомендуется».

Не зная этого, человек, долгое время применяющий анальгин, жалуется на слабость и не подозревает, что у него нарушено кроветворение. Или аспирин: все знают, что он обладает определенным повреждающим действием на слизистую желудка, но с появлением новых лекарственных форм - растворимых таблеток аспирина - стало бытовать мнение, что это действие исчезает. На самом деле это неблагоприятное действие снижается, но остается второй механизм, посредством которого аспирин, уже всосавшись, нарушает целостность слизистой желудка. То есть абсолютно безвредным его все равно считать нельзя.



БРОНХОЛИТИН

Препарат, который часто назначают детям и взрослым при бронхитах и дыхательной недостаточности. Но дело в том, что основным действующим компонентом бронхолитина является эфедрин - вещество, которое у спортсменов считается допингом. Уже это говорит о том, что он оказывает очень сильное воздействие на организм человека. Поэтому аннотация к применению лекарственного средства, в состав которого входит эфедрин, обязательна. Врач непременно должен спросить у пациента: «А вы не гипертоник?», потому что назначать этот препарат гипертонику нельзя - у него повысится давление. Дети также небезразличны к этому препарату. Мы привыкли «пить 3 раза в день» - значит утром, днем и на ночь. А на ночь бронхолитин применять нельзя, потому что эфедрин вызывает стойкую бессонницу.

Бронхолитин - действительно очень эффективное и действенное средство при бронхите, особенно с астматоидным компонентом. Видя, как оно помогает в тяжелых случаях, многие стали применять его при первых признаках простуды, легком покашливании. На самом деле это все равно что стрелять из пушки по воробьям. Существует масса более легких противокашлевых препаратов, которых, вполне вероятно, будет достаточно, если у вас обычный кашель, - мукалтин, таблетки от кашля на основе термопсиса и т.п.

СЕРДЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

С одной стороны - «из пушки по воробьям», с другой - можно ведь и «горохом по бегемоту». Очень часто это делают люди, страдающие сердечной патологией: у человека приступ стенокардии, а он пьет валидол вместо нитроглицерина.

Принципиально важно знать: наличие инфаркта в истории болезни, стенокардии - это стоп-сигнал для приема валидола и валокордина, потому что их эффективность не сопоставима с эффективностью нитроглицерина. При стенокардии инфаркт может случиться через 10-15 минут, и сосать в это время валидол не имеет смысла. Валидол помогает при заболеваниях неорганической природы, при всех функциональных расстройствах (неврогенных и т.д.), повышенной возбудимости, даже от укачивания, но инфаркт он предотвратить не сможет.

КАПЛИ ОТ НАСМОРКА

Даже самые популярные сосудосуживающие средства - нафтизин и галазолин - нередко используются неграмотно: во-первых, излишне часто, во-вторых, излишне долго.

Это в итоге приводит не только к неэффективности препарата, но и к развитию самостоятельного функционального заболевания носоглотки - воспалению носа из-за нарушения тонуса сосудов. Очень многие знают по себе, что такое «привычный насморк», но далеко не всегда понимают, что это проявление лекарственной болезни, вызванной передозировкой лекарств. Чтобы избежать этого, надо всегда помнить: дольше трех дней принимать сосудосуживающие капли для носа не следует. Если они за это время не помогли, переходите на смягчающие средства - персиковое масло, ингаляции, масляный раствор димедрола.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Употребляя их, многие люди совершенно не учитывают, что в состав комбинированных препаратов могут входить ингредиенты, противопоказанные при определенных патологиях. Всеми любимая тройчатка - одно из самых распространенных средств от головной боли - содержит фенацетин, и при патологии почек назначать ее не рекомендуется, потому что фенацетин может обладать токсическим эффектом в отношении почек. В состав седалгина входит кодеин - наркотический анальгетик из группы морфина. Его не следует давать детям.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ МАЗИ

Еще одно средство, которое очень любят родители при лечении своих детей, - это гидрокортизон, преднизолон и их аналоги. Применяют их везде, где только можно: отек, ссадинка, раздражение от пеленок у ребенка, любые формы аллергии - помазали, и все прошло. Действительно, средства очень эффективные и великолепно помогают. Но! Эти гормональные препараты великолепно всасываются, а всасываясь в кровь, поражают надпочечники, у ребенка перестают продуцироваться собственные эндогенные гормоны и развивается гипофункция, а от больших доз и атрофия надпочечников, последняя уже пожизненно. Конечно, это крайние случаи, но даже если до них не доводить, надо обязательно иметь в виду: при частом и неправильном использовании гормональных мазей происходит нарушение иммунных сил организма - человек становится восприимчив к инфекциям. И никто не подумает, что ребенок простужаться стал часто из-за того, что ему мама все ссадины и высыпания лечит такими средствами.

Гормональные кремы и мази также великолепно помогают при дерматитах, поэтому многие полагают, что ими можно мазать и прыщи, и гнойнички, которые особенно часто появляются на лице у подростков. Итог оказывается печален - лицо буквально «обсыпается» прыщами... Инфекционное начало этими средствами лечить ни в коем случае нельзя. Для этого существуют противомикробные препараты.

©«АиФ-Здоровье»

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№1, 30 декабря 2000 года

САМОЕ СЛАДКОЕ НА СВЕТЕ

В одной из старинных русских сказок, а как известно они являются настоящим кладезем многовековой народной мудрости, герою задается вопрос: «Что самое сладкое на свете?». «Сон» - был его ответ. И это действительно так, ибо при регулярном недосыпании человек быстро теряет работоспособность, становится раздражительным, а то и вовсе впадает в депрессию.

За ночь организм во время сна восполняет энергию, израсходованную в течение дня. Именно когда мы спим, наиболее интенсивно восстанавливаются все системы. Возобновление клеток контролирует гормон роста, который выделяется в первые ночные часы, в фазу глубокого сна. А вот поверхностный сон, полный сновидений, приносит облегчение тому, кому за день разу-

ность. Повышается давление, начинает быстрее биться сердце, учащается дыхание. Для очень больных и пожилых людей этот момент критический - жизненных сил для полного «переключения» может и не хватить. Потому так часты случаи смерти в конце ночи.

Тишина, покой, удобная постель - казалось бы, что еще надо для нормального сна? Однако, как показывает многолетний опыт, всего этого порой бывает крайне недостаточно, чтобы хорошо выспаться и проснуться энергичным, полным сил.

Весьма важно правильно

шей руке. Если маятник начнет раскачиваться, то место для сна придется сменить. И это еще не все.

Установлено, что все люди имеют различный, присущий только им и изменяющийся с возрастом энергетический потенциал. Так вот, если рядом спят 2 человека и у одного из них механизм по накоплению энергии из окружающего пространства существенно мощнее, чем у другого, то он во время сна будет непроизвольно забирать энергию у рядом спящего, являясь таким образом своеобразным энергетическим вампиром. Спящий же с ним

НЕ СПЕШИТЕ ПОКУПАТЬ ЗАМОРСКИЕ СНАДОБЬЯ...

Если вам что-то не нравится в вашей внешности или возникают мелкие неприятности со здоровьем, не спешите покупать заморские снадобья. Исправить дело можно с помощью самых неожиданных средств, которые у вас всегда под рукой. Сегодня снова у нас в гостях - ведущий телепрограммы «Градусник» доктор Петр Александрович ПОПОВ.

При повышении атмосферного давления у некоторых людей возникают **боли в ушах**. Чтобы избавиться от этих болей, нужно взять листочек герани, слегка размять, чтобы появился сок, и положить в ухо. Можно предварительно слегка протереть внутренность ушной раковины камфарным маслом. Буквально через 10 - 15 минут боль в ушах пройдет.

Неприятный запах изо рта может быть связан не только с заболеванием полости рта, но и с зашлакованностью всего организма. Попробуйте несложное средство. Возьмите в рот одну столовую ложку любого растительного масла и в течение 10 минут очень тщательно полощите им рот. Выплюнув масло, вы увидите, что, очистив ротовую полость, оно станет белого цвета.

У вас **варикозное расширение вен**? Возьмите незрелый, зеленый помидор, разрежьте его вдоль и приложите срезом к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое жжение и покалывание, снимите его и промойте это место на ноге прохладной водой. Эту процедуру нужно повторять не меньше пяти раз подряд; об-

размять его, добавить чуть-чуть кефира, чтобы получилась кашица. Положите эту кашицу на капустный лист и приложите к больному месту. Лечение это абсолютно безвредно - оно дает только положительный результат.

От **повышенной потливости** есть проверенное средство. Нужно заварить в стакане кипятка одну чайную ложку дубовой коры и добавить туда сок одного лимона. Этим отваром протирайтесь три, четыре, даже пять раз в день. Лимон вместе с дубом уменьшает секрецию потовых желез, а дуб способствует небольшому дублению кожи, что также уменьшает потливость. Кроме того, протирания будут придавать телу приятный свежий запах лимона.

Чтобы **избавиться от бородавок**, нужно взять чеснок и зеленое яблоко, лучше кислое. Разрезать на дольки и смазывать бородавку поочередно то чесноком, то яблоком. И так по 5 - 6 раз в течение дня. Спустя два - три дня бородавка начнет уменьшаться, а через неделю исчезнет полностью.

Некоторых женщин беспокоят **маленькие черненькие усики на верхней губе**. Средство от них - грецкие орехи. Нужно собрать от них скорлупу, сжечь, растворить в воде и полученным составом смачивать, смазывать и слегка втирать в те места, где растут мешающие вам волоски. И они вскоре исчезнут, причем интенсивно расти после этого уже не будут.

От угрей имеется средство, проверенное десятилетиями, -

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

За ночь организм во время сна восполняет энергию, израсходованную в течение дня. Именно когда мы спим, наиболее интенсивно восстанавливаются все системы. Возобновление клеток контролирует гормон роста, который выделяется в первые ночные часы, в фазу глубокого сна. А вот поверхностный сон, полный сновидений, приносит облегчение озабоченному за день разуму. Это происходит из-за усиления деятельности мозга, когда он «выбрасывает» излишне накопленную информацию в виде снов.

Ученые пришли к выводу, что фаза сна, в которой мозг сортирует информацию, собранную в течение дня, имеет разную продолжительность. У ребенка, отстающего в развитии, она составляет около 13% от всего сна, у нормального взрослого человека - около 20, у вундеркинда - 26.

Когда ночь близится к концу, наш организм постепенно оживает. Почки вновь начинают активно работать, печень усиливает свою очистительную деятельность. Потому так часты случаи смерти в конце ночи.

Тишина, покой, удобная постель - казалось бы, что еще надо для нормального сна? Однако, как показывает многолетний опыт, всего этого порой бывает крайне недостаточно, чтобы хорошо выспаться и проснуться энергичным, полным сил.

Весьма важно правильно выбрать место для сна. Прежде всего обратите внимание на то, чтобы ваша голова была обращена на восток или, в крайнем случае, на север, а само изголовье постели не находилось в месте геопатогенной зоны. Данные зоны располагаются в местах пересечения магнитных линий, а определить их можно при помощи простейшего маятника, сделанного из подвешенного на ниточке какого-либо предмета. Подержите данный маятник над тем местом, где во время сна будет находиться ваша голова. Он должен неподвижно висеть в ва-

возрастом энергетический потенциал. Так вот, если рядом спят 2 человека и у одного из них механизм по накоплению энергии из окружающего пространства существенно мощнее, чем у другого, то он во время сна будет непроизвольно забирать энергию у рядом спящего, являясь таким образом своеобразным энергетическим вампиром. Спящий же с ним рядом по утру будет испытывать сонливость, слабость и даже боли в теле непонятного характера.

Установлено, что не должны спать вместе: старики и дети (даже в одном помещении), больной и здоровый человек, молодая девушка и взрослая женщина, мальчик и взрослая женщина, муж и жена, если он старше ее более чем на 10 лет, муж и жена, если она старше его более чем на 1 год.

А.ЛЕЩЕНКО, врач, член Международной академии информационных технологий, г.Жлобин, Беларусь.

дите, что, очистив ротовую полость, оно станет белого цвета.

У вас **варикозное расширение вен?** Возьмите незрелый, зеленый помидор, разрежьте его вдоль и приложите срезом к узлам расширенных вен. Как только почувствуете под помидором легкое жжение и покалывание, снимите его и промойте это место на ноге прохладной водой. Эту процедуру нужно повторять не меньше пяти раз подряд: обмыв ногу прохладной водой, снова прикладывайте помидор. Если вы будете делать это не менее двух недель, узлы станут мягкими, побледнеют и через какое-то время начнут исчезать.

Существует очень действенный метод лечения **мастопатий и различных уплотнений**, оставшихся после воспалительных процессов. Нужно взять мел,

ки на верхней губе. Средство от них - грецкие орехи. Нужно собрать от них скорлупу, сжечь, растворить в воде и полученным составом смачивать, смазывать и слегка втирать в те места, где растут мешающие вам волоски. И они вскоре исчезнут, причем интенсивно расти после этого уже не будут.

От угрей имеется средство, проверенное десятилетиями, - это сухие пивные дрожжи. Нужно принимать их по две - четыре чайные ложки утром натощак перед едой. Это восстанавливает витаминный баланс в организме, в частности недостаток витамина В. После приема дрожжей лучше завтракать с черным хлебом, эффект будет еще более заметным. Однако результат наступит не тотчас, а через две - три недели.

Игорь КОСТРОВ.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ?

Этот вопрос задают многие читатели. Ведь полипоз - заболевание распространенное. Доктор тибетской медицины, народный целитель А.Е.Любецкий дает рецепты, которыми можно воспользоваться и в домашних условиях.

При полипозе желудка и кишечника полезно принимать отвар репешка аптечного - 1 чайная ложка травы на стакан кипятка. Настоять и пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Чтобы избежать злокачественного перерождения, необходимо ежедневно проводить курс лечения ягодами калины. Их съедают постепенно, одну за одной, мерными порциями. В этом случае проглатываемый сок поступает в желудок порционно, типа лечебной капельницы, имея свои отличия от того, как если бы он был выпит заллом. Такую процедуру надо проводить, как только созреют ягоды, регулярно, на протяжении 4-6 недель. (В зимнее время используют сушеные ягоды. 1 столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка. Настаивают час и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.)

При полипозе не менее эффективен и чистотел. Сок корня чистотела обладает прижигающим и противовоспалительным свойством. Учитывая, что чистотел может быть ядовит, его используют в небольших дозах.

200 г сока чистотела соединить с 200 г водки. Настоять 7 дней в прохладном темном месте. Пить по 1 чайной ложке за 2 часа до еды, два раза в день.

Можно пользоваться не только соком, но и травой, хотя это менее эффективно. 1 чайная ложка чистотела - на стакан кипятка. Настоять и пить по 12/4 стакана 2-3 раза в день. Такая пропись полезна и при полипах в носу, а также излечивает флегмонозную ангину, если полоскать горло.

ИЗЛЕЧИЛСЯ ПОЛНОСТЬЮ

Мой отец, когда ему было 50 лет, очень страдал желудком. Врачи признали язву, предлагали операцию. Но он не согласился и стал лечить язву дома. Вот его лекарство. Взять 1 литр кипятка, чуть остудить, затем опустить в него 10 свежих однодневных яиц и засыпать 1 кг песка. Все это делать в эмалированной кастрюле. Плотно закрыть, закутать и поставить в теплое место. В деревне на печи на кожух, а в городе около батареи. Не заглядывать 22 дня. Потом раскрыть и начинать пить водичку, которая там образуется (яйца и песок разойдутся) - 1 столовая ложка за полчаса до еды 3 раза в день. Пока пьешь эту порцию, заделывай другую, затем следующую. Во время лечения сидеть на строгой диете. Белый хлеб, сливочное масло, молочные каши, молоко. Не есть соленого, кислого, горького, не курить, не пить. Мой отец сидел на этой диете 2 года. Излечился полностью. Когда ему пришлось быть в больнице, то врач удивился. Потом он позволял себе все, и желудок не болел. Прожил до глубокой старости.

Д.Н.
Вадский р-н Нижегородской обл.

ПРОТИВОСУДОРОЖНАЯ МЯТА

При артритах часто бывают не только боли, но и судороги в мышцах. Моя бабушка очень мучается ими. Судорога внезапна. Пока она выпьет лекарство, пока оно подействует, времени пройдет немало.

Чем мы только не старались ей помочь! Ясно одно: тут нужно средство, которое подействовало бы сразу. Наконец, выработали такой метод. На зиму заготавливаем как можно больше полевой мяты и каждый день с утра готовим крепкий настой - три столовые ложки на два стакана воды (завариваем в обычном чайнике). Если в этот день случаются боли в коленном суставе или судороги, я сначала быстро растираю бабушке ногу, потом тут же прикладываю к мышце маленькое полотенце, смоченное теплой мятной водой. Укутываю ногу по типу компресса, и вскоре боль утихает и судороги долго не повторяются. Еще посоветую на это время придать больной ноге удобное положение на подушке.

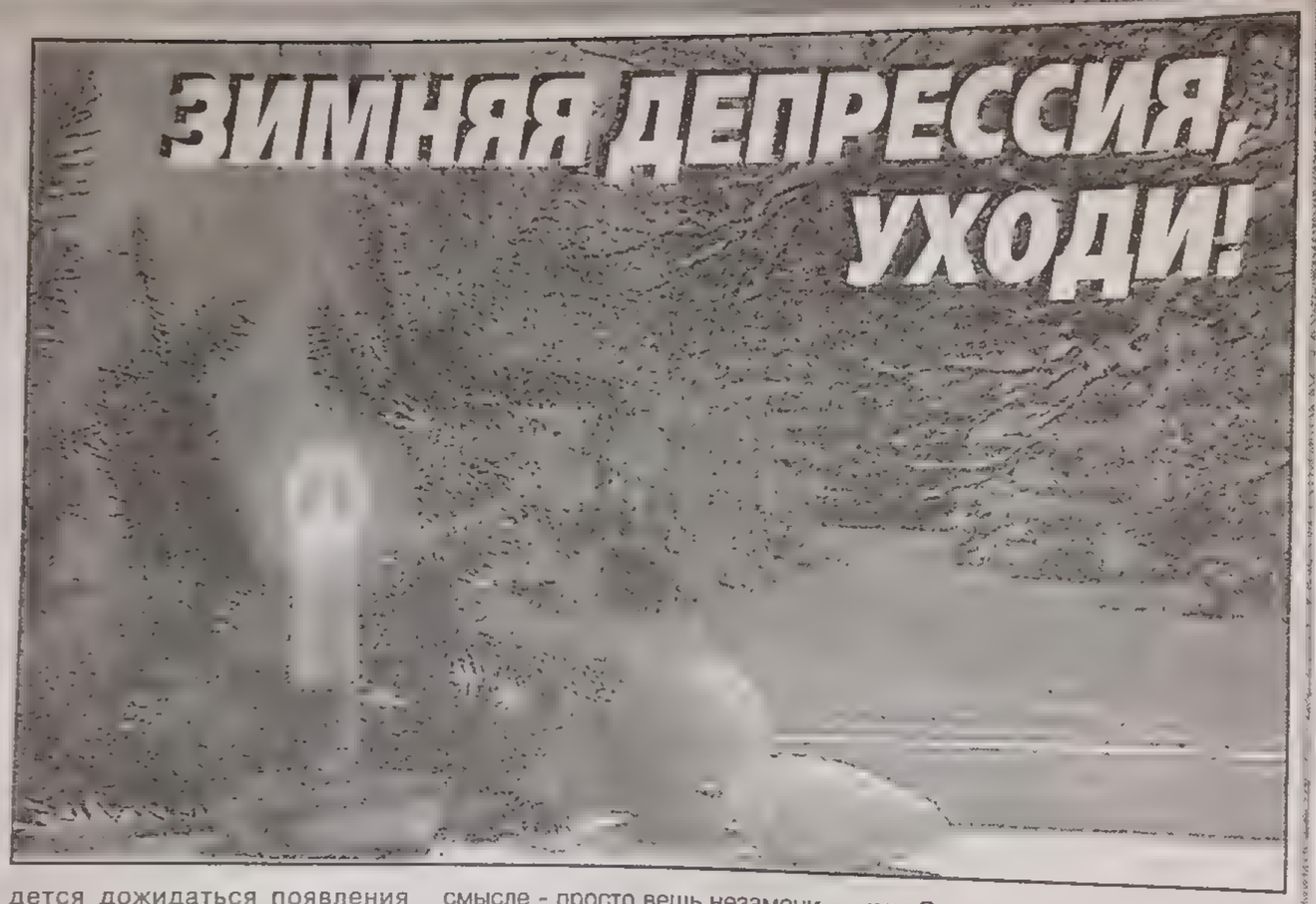
Если у нас проблем нет, а они теперь бывают намного реже, мята не пропадает. Мы всей семьей пьем ее как чай.

А.И.ЗИМИНА, Кривой Рог.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№1, 30 декабря 2000 года

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

ЗИМНЯЯ ДЕПРЕССИЯ, УХОДИ!



В холода вся природа погружается в зимнюю спячку. Человек в этом смысле мало чем отличается от животного. Только если медведь все лето набирается сил, чтобы проспать зиму, для горожанина зима становится длинной и напряженной страдой. Но природу не обманешь: осенне-зимняя депрессия - то, что осталось в человеке от животного мира. Для многих людей депрессия - это в первую очередь слезы и тоска. Конечно, это так, но в самых тяжелых, запущенных случаях. У большинства же людей сезонная депрессия выражается в следующих симптомах:

- снижение внимания, способности к ясному мышлению;
- человек становится робким, решение принимает намного труднее;
- потеря интереса и чувства удовлетворения в ситуациях, раньше вызывавших яркие положительные эмоции;
- вялость, хроническая усталость, замедление движений и речи;
- изменение привычного режима сна: бессонница или же, наоборот, повышенная сонливость;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- частый озноб, как бы вы тепло ни одевались, изменение аппетита с дальнейшим увеличением или потерей веса;
- снижение полового влечения;
- ну и, конечно, бесконечные простуды.

Хотя сезонная депрессия - нормальное явление, бороться с ней необходимо, иначе вам придется дожидаться появления весеннего солнца. **Приводим несколько советов, которые помогут справиться с этим не смертельным, но малоприятным состоянием.**

1. Прежде всего займитесь освещением в своем доме: смените лампочки - свет должен быть на 25 % ярче, чем летними вечерами, включайте яркий свет и по утрам перед работой. **Успокаивает и расслабляет открытый живой огонь.** Психологи считают, что пламя свечи так же действует на психику, как сеанс у психотерапевта. Ну а камин в этом смысле - просто вещь незаменимая, ведь он дает еще и тепло.

2. Всячески балуйте и ласкайте свое тело. Теплая ванна перед сном - лучшее лекарство от тоски, а если добавить ароматный хвойный запах, сон будет спокойный и сладкий.

3. Устраняйте лишние шумы - выключайте телевизор, когда вы его не смотрите, заверните поплотнее краны и включайте спокойную музыку.

4. Пейте побольше чая с медом - он согревает изнутри, а это создает душевный комфорт.

5. Заведите себе котенка. Свернувшись у вас на коленях, он способен совершить то, что не под силу ни одному терапевту.

И ни в коем случае не пытайтесь заглушить депрессию двойной дозой спиртного или перекричать ее шумными вечеринками - это лекарство временное, как анальгин, по окончании его действия тоска обязательно вернется и, скорее всего, с новой силой. Но если вы будете поздней осенью выполнять эти нехитрые правила жизни, подавленность и тоска преобразятся в легкую романтическую грусть.

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ КУХНЮ В ГОСТИНУЮ

Считается, что в единстве противоположностей рождается гармония. Но, видимо, это не относится к семейной жизни. Ведь чем больше противоположностей, тем больше ссор. Вот, например, жена любит смотреть телевизор, а муж - тихо радоваться, если жена не отвлекает его от телевизора, а тоже любит смотреть телевизор. Или муж любит смотреть футбол, а жена - мелодрамы. Или муж любит смотреть футбол, а жена - футбол. Или муж любит смотреть мелодрамы, а жена - мелодрамы. Или муж любит смотреть мелодрамы, а жена - футбол

- ну и, конечно, бесконечные простуды.

Хотя сезонная депрессия - нормальное явление, бороться с ней необходимо, иначе вам при-

каивает и расслабляет открытый живой огонь. Психологи считают, что пламя свечи так же действует на психику, как сеанс у психотерапевта. Ну а камин в этом

спокойную музыку.

4. Пейте побольше чая с медом - он согревает изнутри, а это создает душевный комфорт.

5. Заведите себе котен-

ной силой. Но если вы сможете поздней осенью выполнять эти нехитрые правила жизни, подавленность и тоска преобразятся в легкую романтическую грусть.

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ КУХНЮ В ГОСТИНУЮ

Считается, что в единстве противоположностей рождается гармония.

Однако китайские философы с этой идеей категорически не согласны, ибо вражда, по их мнению, не может быть гармоничной по определению. Именно поэтому очень важно грамотно оборудовать кухню - ведь, как ни крути, современный человек очень много времени проводит на кухне, в месте, где пересекаются огонь и вода.

- И это очень плохо, - утверждает врач, специалист в области учения о гармонии жилища фэн-шуй Алексей АЛЕКСЕЕНКО. - Судите сами: на кухне встречаются две диаметрально противоположные стихии - огонь и вода, две стихии, постоянно стремящиеся уничтожить или хотя бы подавить друг друга. И человек оказывается словно между двумя жерновами.

Врачи и психологи заметили печальную закономерность: **если семья много времени проводит на кухне, обедает там, коротает вечер за телевизором, в то время как в комнатах спят дети, устраивает на кухне дружеские посиделки, так как накрывать стол в гостиной лень, - в такой семье конфликты возникают в полтора-два раза чаще и проходят более бурно.**

Конечно, любой супруг будет тихо радоваться, если жена не отвлекает его от телевизора, а торчит на кухне, балуя его, любимого, разными вкусностями. Однако поводов для оптимизма не так уж много: мало того что растолстеет сам, так еще и его благоверная может приобрести целый букет хронических заболеваний. Не говоря уже о том, что у нее испортится характер. Чаще всего страдают кровеносная и лимфосистема, развиваются артрозоартриты, повышается давление, возможно появление кожных заболеваний.

Вспомните - в русской избе печь посередине стояла, а вода где? Правильно, во дворе, в колодце.

Между тем есть совсем несложные правила, соблюдая которые, вы сможете - ну если не полностью, то в достаточной степени нейтрализовать вредное воздействие энергетической дисгармонии в квартире. Ведь не вытаскивать же плиту на середину комнаты в самом деле... Прежде всего постарайтесь, чтобы между мойкой и плитой что-нибудь стояло - стол, шкафчик (только не стиральная машина!). Хорошо, если «вода» и «огонь» не будут расположены по одной стене, то есть в линию.

По мере возможности старайтесь, чтобы работало что-то одно: или плита, или раковина, то есть не мойте посуду в тот момент, когда горят конфорки.

И какой бы уютной ни казалась вам ваша кухня, не превращайте ее в гостиную! Чем меньше времени вы будете проводить там, тем лучше. Ведь вам же не приходит в голову спать в ванной? Зачем же принимать гостей в месте, изначально предназначенном для приготовления, но отнюдь не для поглощения пищи?

©«Друг дома».

Мне 28 лет, живу одна. Уже год, как я потеряла сон и переживаю ужасные ночи, с тех пор как увидела по телевизору передачу о серийном убийце и его матери, которая покрывала его. Моя жизнь превратилась в кошмар. Я представляю себя на месте преступника и с ужасом осознаю, что и я могла бы убивать людей. Ставлю себя на место матери убийцы и чувствую, что сама вела бы себя так же, как она. Но, с другой стороны, еще больше рвет мою душу жалость к жертвам преступлений. Все это вызывает во мне постоянное чувство нестабильности. На людях я веду себя бодро, весело и приветливо, но внутри меня на душе все серое, мрачное и темное, нет просвета. Мой постоянный друг ни о чем не догадывается, он меня устраивает, мы с ним достаточно много времени проводим вместе и в наших отношениях нет никаких проблем. Мы устраиваем друг друга и, как мне кажется, он настроен на брак больше, чем я. Меня же пугает мысль, что я могу совершить что-то ужасное в будущем. Я, с моими чувствами, хотела бы просто исчезнуть.

П.Д.

СОСТОЯНИЕ ДУШИ И ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЮДЯХ

Я рассказывала о вашей проблеме психологам. Они считают, что причина не в фильме, а во внешних стрессах, которые человек переживает, когда ему приходится вести себя вопреки чувствам и настроению. Кто-то переносит такие стрессы легко, а для некоторых они носят разрушительный характер.

В истории есть примеры, когда великие артисты после гибели близкого человека выходили на сцену и излучали радость и веселье, как и положено по тексту пьесы. Чтобы вести себя так, нужна крепкая психика и сильная воля. Но и у великих артистов после таких испытаний были нервные срывы.

Вы ничего не пишете о своей профессии, но мои собеседники все как один считают, что вы, скорее всего, консультант в крупном магазине, гид в туристической компании или что-то в этом роде. Представьте, как приглашенная для организации свадьбы женщина, подобная вам, с приветливой улыбкой встречает гостей, шутит, задает темы разговора. Кажется, что она сама получает удовольствие от всего происходящего. Но у нее много других личных проблем, и когда она возвращается к себе домой, то падает на постель с тяжким вздохом: «Какой ужасный день!» Ведь проблемы-то остались. Надо уметь вести себя по обстоятельствам и здесь ничего не поделаешь. Человек ломает себя, переступает через себя, и очень плохо, если это вызывает злобу на всех и эта злоба перерождается в способность действительно сотворить зло.

Удержаться от этого помогают увлечения. Будь то спорт, выращивание цветов, помогают снимать подобные стрессы домашние животные. Хорошие результаты приносит контакт с природой. Может помочь обращение к вере, однако лучше к традиционным религиям. Людей с подобной вашей проблемой часто завлекают в свои сети сомнительные религиозные секты, у руководителей которых цели и стремления, как правило, далеко не праведные. Беседы с духовником позволят вам взглянуть на свои проблемы со стороны, и часто это оказывается весьма полезным. У нас, к сожалению, еще не создана служба психологов.

И еще, как можно помышлять о том, чтобы «просто исчезнуть»! У вас есть друг, который любит вас, проявляет внимание и заботу о вас. Попытайтесь опереться на него.

С уважением
Надежда КОМАРОВА,
обозреватель.

ми и деталями, возникает перегрузка внимания и главная информация утрачивается. Часто же мы просто не слушаем друг друга, особенно утром, когда торопимся. Уверенность в том, что вас понимают, всегда помогает в общении. Дома вам этой уверенности не хватает.

кем я общаюсь?

Н.Ф., Челябинск.

Нет нужды кого-то винить. Когда шел переписку по письму, проблема усугублялась только дома, на работе все обстоит благополучно. Поэтому проблемы просто нет физической, она представляет собой психологический комплекс, внушенный. Наверняка на работе у вас четкие обязанности, вполне определенные. Дома, как говорят психологи, информация многовариантная, со многими или-или.

Для начала, старайтесь избегать разъяснений, попытайтесь говорить простыми предложениями. Вспомните, что многие фразы, которыми вы обмениваетесь с сослуживцами на работе, произносятся вами автоматически. Главное, без мысли о том, что вас не поймут. Попытайтесь добиваться этого и дома. Большинство людей живет и действует в уверенности, что их понимают правильно, хотя многие не могут четко изложить то, что имеют в виду. Иногда разговор несет слишком много информации, перегружен мелоча-

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№1, 30 декабря 2000 года

ЧТО, ГДЕ, КОГДА

МЫ ОПУБЛИКОВАЛИ В ПРОШЛОМ ГОДУ

Аденоиды	5(4), 40(3), 42(9)
Алкоголизм	5(2), 6(8), 15(6), 25(4), 26(3), 28(3), 30(9), 31(2), 37(3), 39(3), 43(1), 46(7), 49(3)
Аллергия	6(5), 7(6), 20(5), 22(5), 31(2), 44(9), 50(7), 51(7), 52(3)
Ангина	16(3), 20(4,5), 22(3), 23(3), 25(3), 28(3), 31(6), 33(3), 35(4), 40(9), 50(1,3), 51(7)
Аритмия	5(7), 9(4), 10(4), 11(4), 39(2)
Артриты	2(2), 7(2,6), 12(2), 13(5), 15(2), 16(1,2), 19(2,5), 21(7), 22(1), 24(5), 30(2), 31(5,6), 35(9), 44(8), 45(4), 46(4),48(1), 49(3), 50(4,8)
Атеросклероз	8(5), 16(5), 19(6), 25(2), 29(3,5), 35(4), 38(9), 47(7)
Бессонница	1(4), 6(2,5), 16(2), 18(7), 19(2), 29(5), 50(8)
Болиголов	1(3), 24(2), 25(2), 26(2), 33(10), 37(1), 42(2), 48(7)
Бородавки	19(3), 20(3), 21(2), 28(5), 32(3), 38(4)
Бронхиальная астма	13(5), 31(6), 41(1), 44(6)
Бронхит	16(4), 20(4,6), 25(4), 29(4), 30(3), 32(9), 46(2)
Варикоз, тромбофлебит	5(6), 11(3), 26(4), 28(2), 29(2,4), 30(5), 31(2), 34(9), 36(4), 40(4), 47(4)
Венерические болезни	4(4), 8(2)
Веснушки	5(2), 10(2), 12(2), 18(5), 29(2), 48(9), 49(8)
Витилиго	13(3), 34(9), 42(2), 48(7)
Водолечение	4(6), 5(6), 28(4), 29(9), 38(4), 49(6), 50(6), 51(6)
Волосы	4(2), 8(2), 16(6), 23(4), 28(6), 29(2), 38(4), 43(4), 48(6)
Геморрой	30(6), 35(9), 39(2)
Гепатит	3(4), 2(4), 4(5), 17(4), 18(3), 21(5)
Гинекологические болезни	2(6), 4(7), 6(2,6), 10(5), 11(5,7), 12(2), 13(3), 14(2,4), 15(3,4), 16(3), 19(3), 21(3), 27(6), 28(6), 29(7), 30(2), 31(5), 37(3), 38(3,9), 41(3), 42(3,9), 45(4), 46(4), 49(5), 50(3,9)
Гипертония	2(5), 6(6), 12(4), 16(5), 17(2), 18(5), 23(5), 28(5), 32(9), 33(9), 34(1), 35(9), 38(4), 40(1)
Глисты	2(6), 3(6), 6(6), 7(2), 12(2), 26(5)
Головная боль	3(2), 5(6), 6(1), 11(2), 23(5), 28(5), 32(9), 33(4), 39(4), 40(4), 42(9)
Грибковые заболевания	20(5), 24(2), 41(2), 51(1), 52(3)
Грипп	5(5), 8(3), 12(7), 21(4), 24(1), 31(6)
Дерматиты	17(2), 18(6), 20(8)
Диабет	1(6), 12(2), 14(6), 17(2), 23(3), 25(6), 26(7), 30(2), 33(9), 34(9), 51(2)
Диатез	6(2), 7(6,8), 9(6), 12(5), 16(5), 19(4), 22(4), 27(4), 29(5), 30(4), 42(9), 43(9), 50(8)
Диабет	10(2), 11(7), 15(4), 24(3), 29(3), 30(6), 31(3), 32(9), 35(2,9), 35(3), 36(4), 38(2), 41(4), 42(1), 43(1), 45(7), 46(8), 51(1)
Зрение	9(2), 11(4), 12(4), 14(5), 17(4,6), 21(4), 26(4), 28(3,11), 29(2), 31(1), 33(11), 35(9), 46(6), 47(1), 49(3), 50(7), 51(4), 52(2)

Климакс	29(7), 34(3), 45(3,7)
Лямблии	4(6), 18(4), 27(2)
Мастопатия	18(4,5), 20(4)
Мочевой пузырь	4(7), 11(2), 20(3), 30(5), 31(5), 39(9), 49(5), 51(7), 52(2)
Насморк	1(6), 14(4), 15(5), 17(5), 20(2), 22(2), 23(4), 24(2), 25(2), 30(5,6), 33(9), 35(4), 43(4), 44(7), 45(6), 49(7), 51(7)
Нервные болезни	1(6), 3(6), 8(1), 9(5), 12(3), 14(2,3), 21(6), 22(5), 23(5), 29(9), 30(3), 33(6,7), 35(3), 45(7), 46(10)
Ожирение	2(5), 3(5), 4(7), 5(4), 16(5), 38(2), 44(4), 48(9), 50(8)
Ожоги	10(2), 19(5), 22(2), 25(5), 26(2), 37(4), 38(4), 40(4), 43(2)
Опорно-двигательный аппарат	1(5), 2(4), 3(5), 5(4), 6(4), 9(4), 10(2,5), 17(2), 18(5), 20(5), 23(4), 26(5)
Опухоли	2(2), 6(1,5), 11(4), 22(5), 24(3), 27(6), 29(5), 30(6,7), 31(5), 32(9), 39(3,4,9), 40(9), 41(9)
Отеки	4(2), 8(6), 11(2), 15(2), 19(2), 22(1,5), 27(4), 30(5), 31(5), 38(9), 46(7)
Остеохондроз	1(5), 2(2), 20(4,5), 26(6), 27(6), 29(5), 31(6), 34(3), 43(1,4), 46(6), 50(7), 51(6)
Педикулез	18(5), 28(8)
Печень и желчевыводящие пути	2(5), 5(6), 6(7), 7(6), 8(6), 9(1), 13(4), 14(3), 16(4,6), 17(4), 18(2), 19(5), 21(2), 22(1), 29(5), 31(5), 32(9), 33(9), 36(9), 45(3), 46(3,6), 49(9), 50(7)
Полипы	3(2), 13(4), 17(2), 25(3), 31(5), 50(6)
Потливость	10(6), 11(5), 18(7), 19(2), 28(5)
Почки	1(5), 2(3), 3(4), 13(3), 15(3), 18(4), 19(4), 20(4,5), 21(4), 26(3), 27(4), 29(6), 32(2), 37(2), 38(9), 41(9), 49(4)
Простатит и аденома простаты	4(5), 7(4), 15(5), 16(2), 19(2), 27(8), 36(4), 48(3)
Псориаз и др. кожные болезни	32(9), 37(2), 38(9), 39(4), 47(7), 50(3), 51(3)
Респираторные заболевания	5(3), 16(4), 17(5), 21(5), 25(3), 27(6), 30(6), 37(9), 40(4), 43(4)
Родинки	27(3), 35(3)
Слезоточивость	3(2), 7(2), 8(3)
Слух	11(3), 14(4), 19(4), 36(3), 37(4), 40(4), 50(6)
Стоматологические заболевания	4(6), 8(4), 17(2,7), 24(4), 30(5), 32(8), 33(4), 37(3), 38(3), 39(3)
Туберкулез	5(2), 11(7), 16(5), 28(4), 46(3), 50(2)
Угри	2(2), 4(2), 5(6), 6(4), 9(3,6), 10(2), 18(5), 22(2), 23(4), 37(2), 46(7), 50(9), 52(4)
Удаление волос	14(6), 30(8)
Урогенитальные инфекции	10(5), 15(6), 46(3), 47(3)

БУДЬ ЗДОРОВ!

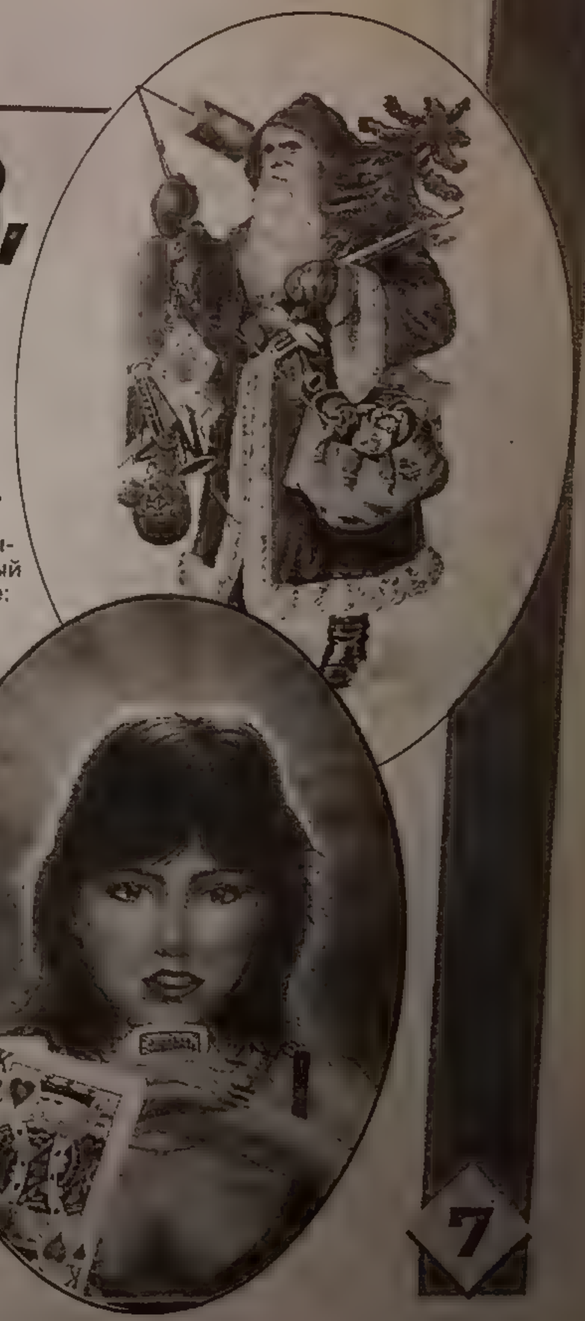
Головная боль	3(2), 5(3), 6(1), 11(2), 23(5), 28(5), 32(9), 33(4), 39(4), 40(4), 42(9)
Грибковые заболевания	20(5), 24(2), 41(2), 51(1), 52(3)
Грипп	5(5), 8(3), 12(7), 21(4), 24(1), 31(6)
Дерматиты	1(6), 12(2), 14(6), 17(2), 23(3), 25(6), 28(7), 30(2), 33(9), 34(9), 51(2)
Диабет	6(2), 7(6,8), 9(6), 12(5), 16(5), 19(4), 22(4), 27(4), 29(5), 30(4), 42(9), 43(9), 50(8)
Желудок	10(2), 11(7), 15(4), 24(3), 29(3), 30(6), 31(3), 32(9), 35(2,9), 35(3), 36(4), 38(2), 41(4), 42(1), 43(1), 45(7), 46(8), 51(1)
Зрение	9(2), 11(4), 12(4), 14(5), 17(4,6), 21(4), 26(4), 28(3,11), 29(2), 31(1), 33(11), 35(9), 46(6), 47(1), 49(3), 50(7), 51(4), 52(2)
Ишемическая болезнь сердца	8(3), 11(2,5), 12(2), 13(5), 15(5), 16(5,6,7), 20(5), 23(5), 26(7), 31(4), 39(3), 51(3)
Кишечные заболевания	1(6), 2(6), 3(4,6), 6(2), 7(4), 10(6), 11(5), 12(5), 14(4), 16(6), 17(5), 22(7), 31(5), 40(2), 41(2), 46(2), 47(1,7), 48(1,6), 49(6,7), 50(7)
Родинки	27(3), 35(3)
Слезоточивость	3(2), 7(2), 8(3)
Слух	11(3), 14(4), 19(4), 36(3), 37(4), 40(4), 50(6)
Стоматологические заболевания	4(6), 8(4), 17(2,7), 24(4), 30(5), 32(9), 33(4), 37(3), 38(3), 49(3)
Туберкулез	5(2), 11(7), 16(5), 28(4), 46(3), 50(2)
Угри	2(2), 4(2), 5(6), 6(4), 9(3,6), 10(2), 18(5), 22(2), 23(4), 37(2), 46(7), 50(9), 52(4)
Удаление волос	14(6), 30(8)
Урогенитальные инфекции	10(5), 15(6), 46(3), 47(3)
Шпоры, шишки, трещины ног	3(6), 9(2), 13(2), 15(2), 16(6), 18(5), 26(7), 32(9), 34(4,9), 35(4,9), 36(2), 43(2), 45(6,7), 51(1)
Эпилепсия	3(6), 8(4), 18(6), 27(3), 35(3), 36(9), 37(9), 38(2)

Примечания.

1. Первая цифра обозначает номер газеты, в скобках - номер страницы

2.Редакция не имеет возможности выслать вам недостающие номера.

НАГАДАЙ МНЕ, ДЕД МОРОЗ, СЧАСТЬЕ ПО БИЛЕТИКУ



СУДЬБА В ШЛЯПЕ

Новогодние, рождественские, крещенские вечера - самое время для гаданий. Девушки могут узнать, удастся ли им выйти замуж в предстоящем году. Для этого в большую кастрюлю или коробку кладут три вещи: любой мужской головной убор, ломоть хлеба и кусок дерева. Закрыв или завязав глаза, любопытствующая особа достает первое, что попадается ей под руку. Если это будет головной убор - значит, выйдет замуж.. Хлеб - нет. А коли возьмет деревяшку - будут проблемы со здоровьем.

СОБАКА-ПРЕДСКАЗАТЕЛЬ

Следующее гадание для незамужних еще проще предыдущего. Надо из хлебного мякиша нескольким девушкам слепить по фигурке. Затем позвать собаку. Чье «изделие» она первым проглотит, той девушке и следует готовиться под венец.

ДЕЛО - ТАБАК

О возможном муже хочется знать как можно больше. Нет ничего проще. Гадающая выходит за дверь. Остальные берут перстень, кусок хлеба, щетку и сигарету. Накройте каждую из вещей какой-нибудь посудой. Предложите желающей погадать достать любой предмет. Если она возьмет перстень, значит, жених будет щеголем; хлеб - новым русским; щетку - простым человеком; сигарету - курильщиком.

СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

У вас уже есть избранник. Хотите узнать, как он к вам относится? Возьмите шесть бумажек. На одной напишите имя любимого. Скатайте бумажки в трубочки и положите их в чашу. «Вынимать свое счастье» каждой даме дозволяется три раза. Попадутся пустые бумажки - вы ему безразличны; три или два раза удача - исполнение желания; трубочка с именем один раз: увы, не вы - женщина его мечты.

ЧУДЕСНЫЕ КВАДРАТИКИ

Вырежьте два одинаковых бумажных квадрата. Один перечеркните крест-накрест. Бросьте их из окна и проследите, какой квадратик упал первым. Если чистый - желание, которое вы загадали, сбудется; перечеркнутый - нет.

ГОВОРЯЩИЕ КАМЕШКИ

Наполните большую чашу водой и прошепчите над ней свое желание. Затем бросьте в воду маленький камешек. Сосчитайте, сколько кругов образовалось. Если их четное число, ответ на ваш вопрос положительный, если нечетное - отрицательный.

КОШАЧЬЯ ЛАПКА

Если у вас есть киска, можете справиться о своем заветном желании у нее. Загадав что-то, позовите четвероногого друга. Если киска ступила в комнату правой лапой - желание исполнится, левой - нет.

ВОСК - НЕ ЛОСК

Возьмите свечи, растопите их воск в кружке, налейте молоко в блюдце и поставьте у порога квартиры или дома. Произнесите:

«Домовой, хозяин мой, приди под порог попить молочка, поесть воска».

С последними словами вылейте в молоко растопленный воск. Внимательно посмотрите:

* Застывший крест: вас ждут в новом году какие-то болезни.

* Если крест только покажется, то в наступающем году ваши финансовые дела будут идти не слишком хорошо, а в личной жизни одолеют мелкие неприятности.

* Воск расцвел цветком: женитесь, выйдете замуж, найдете нового приятного партнера.

* Коли покажется зверь, будьте осторожны: у вас появится недруг.

* Если воск растечется полосками, предстоят дороги.

* Коли ляжет звездами, ждите удачи.

* Если образует человеческую фигуру, то появится у вас новый друг.

ВЕРНУЛИ ИЗ РАЯ...

Итальянский хирург Антонио Альдо Содаро после бесед с десятками людей, находившихся на грани смерти, пришел к убеждению: жизнь после смерти существует.

«Гипноз исключает возможность того, что пациенты все это придумали, - говорит он. - Скажем, один молодой человек погиб в результате автомобильной катастрофы. Он видел свое безжизненное тело внутри разбитой машины и не понимал, почему вокруг собрались люди. Юноша чувствовал полное спокойствие и легкость. Потом его внимание привлек яркий свет, и он направился в его сторону. На пути к свету он увидел недавно умершего дедушку, который был с незнакомой женщиной. Они оба сказали: «Твое время приходить сюда еще не настало. Ступай обратно, тебя там ждут». После своего «воскрешения» пострадавший описал эту встречу, причем из его рассказа родственники молодого человека узнали одинокую соседку. Пришли проведать ее, однако обнаружили старушку умершей в своей постели».

У другого пациента доктора Содаро во время операции по имплантации сердечного стимулятора произошла остановка сердца. «Потом он рассказал мне, что видел, как его пытались оживить на операционном столе, а он старался сказать, чтобы его оставили в покое, - вспоминает доктор Содаро. - Едва нам удалось привести его в чувство, первыми словами больного были: «Зачем вы это сделали? Вы же вытащили меня из рая».

©«Ведунья».

ФОТОКОНКУРС «ВЫРАСТУ ЗДОРОВЫМ»

МЫ НА ЛОДОЧКЕ КАТАЛИСЬ...

Брат и сестра Дима и Таня Вандышевы очень дружны. Эту фотографию нам прислала их бабушка Тамара Александровна. Летом ребята много времени проводят у речки - она совсем рядом с домом. Купаются, загорают, а потом берут лодочку и катаются, учатся грести. Летняя закалка помогает Диме и Тане чувствовать себя хорошо и в холодное время года.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ДЕУЛИН

Деулить - есть со вкусом. Замечательно аппетитная фамилия! И что же с таким удовольствием ели в старину? Приведем здесь несколько фамилий, образованных от названий забытых ныне кушаний: **Кнышев** (кныш - во владимирских говорах - пшеничный хлебец, в других - гречневый), **Кукуев** (кукуй - мясной пирог в старину), **Крупенин** (новгородское крупеня - кашица), **Макухин** (макуха - жмых, то есть спрессованные после выдавливания масла семечки вместе с шелухой), **Малаев** (малай - в южных диалектах - пшеничное толокно), **Просяников** (тверское просяник - пирог с пшеном), **Пряженников** (пряженник - печенье, жаренное на масле), **Рогалев** и **Рогальков** (рогаль - пермский калач), **Сгибнев** (сгибень - пирог с начинкой), **Сочнев** (сочень - пирог с творогом), **Шуляков** (в новгородских говорах пышка, корж - шуляк) и др.

ДЗЮБИН

Дзюбин - однофамилец Рябову, ведь Дзюба - рябой, битый оспою. Другое толкование связано с не известным на юге и на западе России словом «дзюбать» - клевать.

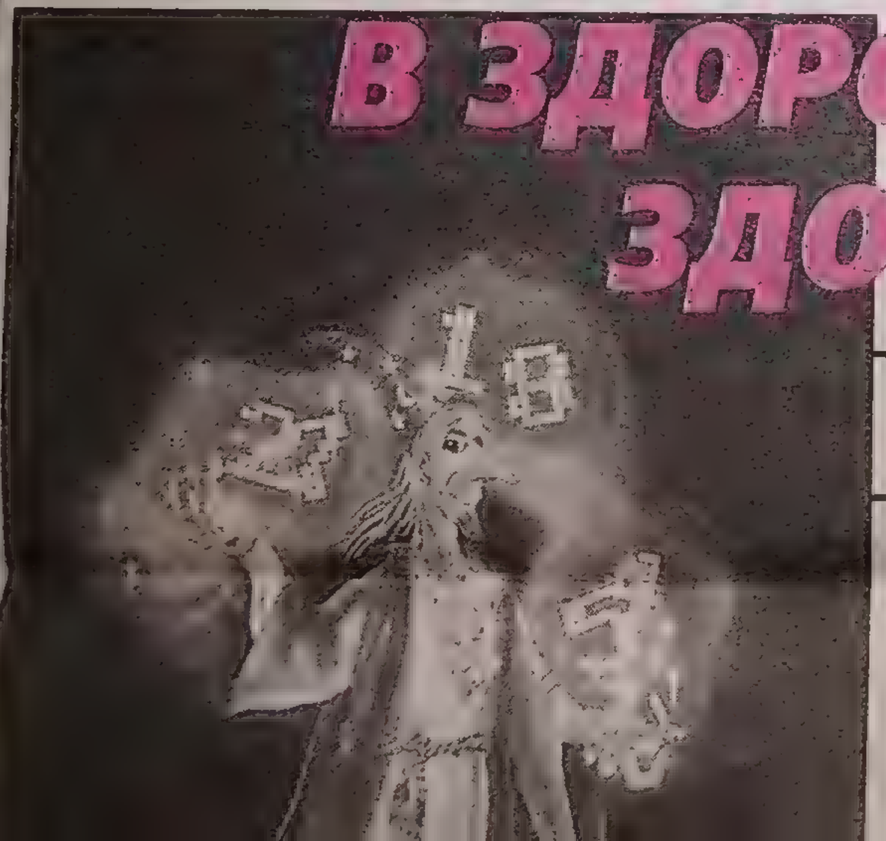
ДИВЕЕВ

Фамилия связана с древним словом «диво» - чудо невидаль, диковинка, либо с еще более древним [illegible]. Сюда же - **Дивов, Диков, Дикой, Дичков.**

ДИКУШИН

В тайге есть птица дикуша (дикушка) - очень красивая, трогательная и доверчивая, из семейства глухарей. Кроме того, дикушей всегда называли нечто

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Прогноз на январь 2001 года от Ирины Гущиной

жалеете; можно также устроить театрализованную домашнюю постановку или капустник.

ЛЬВЫ должны помнить, что подавление эмоций приводит к психогенным заболеваниям. Поэтому не стоит сдерживаться, особенно 1, 3 и 27. Ссоры часто носят очистительный характер, и после них, как после грозы, легче дышится. 15, 17 и 22 - будет очень хорошо, если вы зайдет очень хорошо, если вы зай-

переодеваниями и таинственными превращениями.

СТРЕЛЬЦЫ попробуют доказать на практике, что «в здоровом теле - здоровый дух». Лучше всего вам это удастся сделать 7 и 14.19 и 28 - вы наконец почувствуете легкость в общении с окружающими, сможете выразить себя и вас будут понимать. 1, 20 и 27 вы должны проявить особую осторожность, бегая по улицам и

ОВНЫ смогут горы свернуть, если будут постоянно поддерживать хорошую форму. 7, 11 - хорошие дни для закаливающих процедур, длительных прогулок на свежем воздухе. 15 и 27 - можно начать курс косметических процедур, попробовать новую диету. В эти дни легко будет продержаться на одних фруктах. 1, 20, 27 - травмоопасные дни. Нужно проявить особую осторожность, зажигая бенгальские огни и взрывая хлопушки.

ТЕЛЬЦЫ смогут запастись здоровьем на долгий срок, если не будут растрачивать его в мелких ссорах. Прежде всего не стоит гневаться 1, 3, 20. А если между вами и вашими любимыми все-таки пробежит черная кошка, то лучшие дни для примирения - 17 и 27.7 и 11 вы будете полны оптимизма, а 5 нужно поберечь свое горло. 22 вы можете» посмотреть на себя новыми глазами и открыть рецепты здорового образа жизни.

БЛИЗНЕЦЫ успешно справятся с тяжелым грузом обязанностей и научатся некоторым приемам энергетической трансформации. 7 и 11 - дни благоприятные для очищения духа и тела, а также гадания: возможно вам удастся приоткрыть завесу своего будущего. 22 вы сможете поразить всех, несколько изменив свой имидж. 25 нужно проявлять крайнюю осторожность, постарайтесь не падать.

РАКИ достигнут духовной гармонии, если преодолеют полосу мелких неприятностей. Они могут вас подстерегать 14, 19 и 26. Тем, у кого есть проблемы с сердцем, нужно поберечь его 1, 20 и 27.11 - замечательный день, чтобы навестить родственников, посмотреть старые фотографии, можно даже заняться вызыванием духов. Если 17 вы отправитесь кататься на лыжах, то не пожалеете; можно также устроить театрализованную домашнюю постановку или капустник.

ЛЬВЫ должны помнить, что подавление эмоций приводит к психогенным заболеваниям. Поэтому не стоит сдерживаться, особенно 1, 3 и 27. Ссоры часто носят очистительный характер, и после них, как после грозы, легче дышится. 15, 17 и 22 - будет очень хорошо, если вы займетесь собой, посетите сауну и косметический кабинет. 14 начинайте диетический комплекс или курс лечения травами.

ДЕВАМ придется постоянно нарушать диету; что их очень огорчит. Не ругайте себя слишком сильно - в январе трудно придерживаться обычного режима питания. После 20 вы сможете войти в свой привычный ритм, а до этого можно повеселиться, доставить удовольствие своим любимым. Хорошими днями будут 3 и 15.., 14, 25 и 26 воздерживайтесь от приема любых лекарственных средств и алкоголя.

ВЕСЫ будут подстегивать себя, истощая свой энергетический ресурс. Критическими в этом отношении днями окажутся 3, 17, 27, в эти дни возможны травмы, психические срывы, повышение температуры. Однако, если вы умеете расслабляться и следить за своим питанием, в эти же дни вы можете приятно провести время и многое успеть сделать. 15, 22 и 28 - сложится благоприятная обстановка для обсуждения различных вопросов с диетологами, специалистами по курортологии и лечебной физкультуре.

СКОРПИОНЫ просто будут искриться от переполняющей их энергии. Постарайтесь, чтобы «искры» не слишком больно ранили окружающих. Щадите чувства ваших домашних и друзей, особенно в Новый год. 3 и 17 вам легко будет найти конструктивный выход для своей энергии. 7, 11, 22 - хорошее время для участия в маскарадах или различных шоу с переодеваниями и таинственными превращениями.

СТРЕЛЬЦЫ попробуют доказать на практике, что «в здоровом теле - здоровый дух». Лучше всего вам это удастся сделать 7 и 14.19 и 28 - вы наконец почувствуете легкость в общении с окружающими, сможете выразить себя и вас будут понимать. 1, 20 и 27 вы должны проявить особую осторожность, бегая по улицам и спускаясь с обледенелых ступенек. Возможно также, что обострятся старые болячки.

КОЗЕРОГИ острее других будут чувствовать перепады солнечной активности и магнитные бури. «Показательными» будут 3, 7 и 14: в эти дни вы сможете почувствовать себя индикатором магнитограммы Земли. До 20 ваш энергетический фон будет повышенным, а затем вы сможете расслабиться и вместе с тем почувствуете упадок сил. Избегайте переутомления, особенно 25 и 27.

ВОДОЛЕЯМ придется много внимания уделять своей внешности и фигуре. 7 и 14 вы даже понравитесь себе, а вот 5 и 17 останетесь собой недовольны. Однако это подтолкнет вас к немедленным действиям. Нужно улучшить питание и изменить диету. Благоприятными днями для экспериментов такого рода будут 15, 22, 28. Эти же дни хороши, чтобы начать занятия аэробикой или бодибилдингом.

РЫБЫ погрузятся в гадания и предсказания и достигнут успехов на этом поприще. После 3 вы будете находиться в центре общего притяжения, все будут рады прийти к вам в гости. Но и вы не стесняйтесь использовать ваших знакомых и обсудить мучающие вас вопросы, особенно 14 и 25. 15 и 22 - хорошие дни для того, чтобы привести в порядок волосы и кожу, добавить к своему имиджу новые штрихи, используя престижные и дорогие предметы туалета.

©«Здоровье».

ДИВЕЕВ

Фамилия связана с древним словом «диво» - чудо невидаль, диковинка, либо с еще более древним дивий - дикий. Здесь же - **Дивов, Диков, Дикой, Дичков.**

ДИКУШИН

В тайге есть птица дикуша (дикушка) - очень красивая, трогательная и доверчивая, из семейства глухарей. Кроме того, дикушей всегда называли нечто дикое: дикорастущее растение, лесных птиц и т.п.

Прозвище Дикуша могло быть дано странному, диковатому человеку - отсюда и возникла фамилия.

Среди других фамилий на -ушин, образованных от прозвищ: **Голоушин, Горбушин, Малушин, Радушин, Рогушин, Хвастушин, Хлопушин.**

ДОБИН

В глубокой древности у славян доба значило польза. Таково, очевидно, и значение этой фамилии, созвучной с хорошо знакомым нам словом «удобный». Вариант - **Удобин, Удобнов.**

ДОБРЫНИН

Добрыня, т.е. добрый, хороший, - очень распространенное на Руси старинное мирское имя. Его разновидность **Добрыша** породила фамилию **Добрынин**. Вариант - **Добрыничев.**

Еще одна возможность возникновения фамилии связана с желанием родителей наделить дитятю ласкательным именем. Так появились в древности фамилии: **Добров, Добряков, Клюжев (спокойный), Любимов, Милюков, Милюхин, Милягин, Миляков, Незлобин, Немешаев, Нетужилин, Нетужилов, Неусихин (тот, кто не мочится в постель), Нешумов, Отвагин, Потехин, Потешин, Смирнов, Улыбин, Утехин, Хорошихин, Щедров** и др.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

«Твое здоровье» №1 (162), 30 декабря 2000 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по [illegible] телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10 [illegible]
Регистрационное свидетельство ПИ № [illegible]
Подписано к печати 29 декабря 2000 г. [illegible]
в 16 часов (по графику - в 15 часов)
ГИПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 32773. Заказ № 107800
Цена в розницу договорная
Регистрационный индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№3 (164) январь 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Запах изо рта.
Отложение солей.
Гипотония.
Депрессия. — Стр. 2

Язва желудка.
Заболевания почек у детей.
Антидепрессанты. — Стр. 3

Детские ночные страхи.
Проверяем слух у ребенка.
Курение отцов вредит малышам. — Стр. 4

Ольховые шишки.
Трава полынок.
Остеохондроз и движение. — Стр. 5

Чеснок и холестерин.
Еда и здоровье.
[illegible] жвачка вредна. — Стр. 6

СРЕДСТВО ОТ СЛЕПОТЫ

Взять алоэ (3-5-летку), поставить в горшке в темное прохладное место на 5 дней (не поливать) и закрыть его черной бумагой. После 5 дней оторвать 15 листов и положить в стеклянную литровую банку тонкими концами вниз. Банку завязать материей, в которой проделать одно отверстие, и поставить в темное место на 12 дней. На 13-й день нужно вынуть алоэ, обрезать колючки, обмыть кипяченой водой и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 600 г меда и поставить в холодильник на два дня. В течение двух дней банку вынимать 2-3 раза в день и перемешивать, на третий день можно пить лекарство по следующей схеме: в течение трех дней по 1 ч. ложке 2 раза в день (завтрак, обед); следующие три дня - по десертной ложке также 2 раза в день; следующие 3 дня - по столовой ложке 2 раза в день. После девяти дней надо пить по столовой ложке 2 раза в день (завтрак, обед), потом по десертной ложке 2 раза в день (по 3 дня) и по чайной ложке по той же схеме.

Сделать перерыв на 2-3 недели. После перерыва оставшуюся жидкость пить по 1 ч., 1 дес., 1 ст. ложке. Возможно, этим рецептом кто и воспользуется, пусть лечатся на здоровье, я им лечусь 4 года и довольна.

В.Д.ЧУРИНА, г.Дзержинск.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Разговор двух врачей
- Наш заведующий отделением видимо, меняет место работы.
- Кто тебе сообщил об этом?
- Он сам. Вызвал вчера к себе и сказал: "Мы с вами, Сидоров, не сможем сработаться".

Возле роддома
И мальчиков мамы родят? А для чего тогда папы?

Чеснок и холестерин. Стр. 5.
Еда и здоровье.
Когда жвачка вредна. Стр. 6

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

16 января - день памяти прор.Малахии. Мч.Гордия
17 января - собор 70-ти апостолов
18 января - Навечерие Богоявления (крещенский сочельник)
19 января - Святое Богоявление. КРЕЩЕНИЕ ГОСПОДНЕ
20 января - собор Предтечи и Крестителя Господня Иоанна
21 января - день памяти прп.Григория Печерского
22 января - день памяти свт.Филиппа, митр.Московского и всея России

БЛАГОДАРНОСТЬ

НИЧЕГО НЕ ЕЛА ТЕПЕРЬ САМА ПРОСИТ

Хочу поделиться с вами свои[illegible] давно я вам писала насчет здо[illegible] у нее совсем нет аппетита. И я [illegible] Ирины Владимировны Нечаевой, врача-педиатра, она мне все пояснила. К моему большому удивлению, недавно дочка сама стала просить у меня кушать, ела даже картошку, на которую [illegible] глядела... Такого у нас еще не было, что[illegible] сама попросила кушать!..

Вы, пожалуйста, передайте мою благод[illegible] Нечаевой Ирине Владимировне и поздр[illegible] от нас с дочкой с Новым годом! Хочется пож[illegible] ей всех благ, здоровья, счастья. А вам спасибо [illegible] такую замечательную газету.

С огромным уважением Галина В., Нижегородская обл.

КНИГА РЕКОРДОВ ГИНЕССА О МЕДИЦИНЕ

Самая многодетная мать

Жена [illegible] крестьянина Федора Васильева в 1725-1765 годах всего 27 раз. У нее [illegible] 69 детей: 16 раз она рожала двойню, 7 [illegible] и 4 раза - четверню. Этим она одно[illegible] побила и рекорд по количеству двоен. [illegible] в одной семье.

Возле родд[illegible]
и мальчиков мам[illegible]
для чего тогда папы

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ЯНВАРЯ

19,пятница - с 21 до 23
22,понедельник - с 22 до 24
27,суббота - с 9 до 11
29,понедельник - с 9 до 11

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№3, 16 января 2001 года

ПЕРЕПИСКА

10 СЕАНСОВ ПЛЮС ТУРНИК

Хочу поделиться некоторыми рецептами, которые я знаю. Возможно, они помогут людям.

Рецепт 1. Мой муж в 67 лет с трудом вставал с постели, были нестерпимые боли в пояснице. Болезнь, конечно, накапливалась годами. Началось лечение. Рентгеновский снимок показал отложение солей в поясничной части позвоночника. Участковый врач предписал растирание и таблетки внутрь. Лечился в госпитале для инвалидов ВОВ. Прошел курс иглоукалывания и массажа в медкооперативе. Ничто не помогало. Известный городу профессор-хирург устроил моего мужа на прием к невропатологу. Врач, молодая, но, видимо, опытная женщина, выписала ему такой рецепт: смешать димексид - 10 мл, новокаин 1% - 5 мл, никотиновую кислоту 1% - 5 мл, витамин B_{12} 400 V - 2 мл, 5 мл воды. Смочить салфетку, положить на поясницу на 1 час. Провести 10 сеансов. Мы провели только 1 курс. Кроме того, врач рекомендовала подтягивание на турнике. Все боли прошли, муж никогда не жаловался на боли в пояснице, дожил до 79 лет. Но данное лечение противопоказано тем, у кого стенокардия сердца, сильно больны печень и почки.

Рецепт 2. Знакомая, 70-летняя женщина, вылечила отложение солей в голенях смесью пищевой соды с медом (1:1), натирая ею голени.

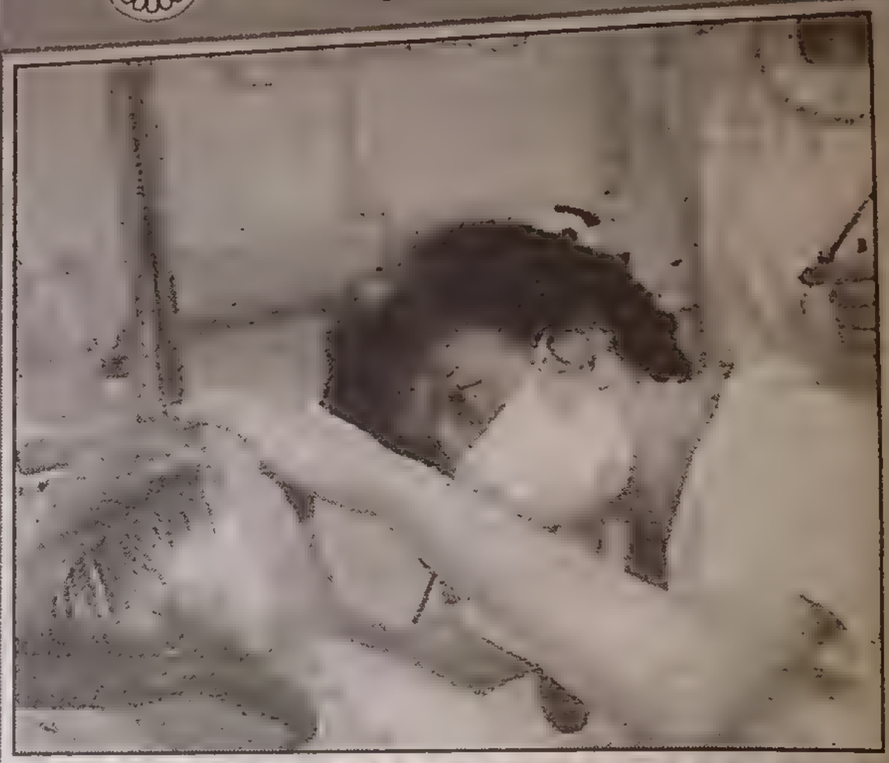
Рецепт 3. У женщины болели ноги. Летом она закладывала в тапки траву мокрижника и ходила так целый день. Боли прошли.

Рецепт 4. У довольно пожилой женщины (за 80 лет ей было) был пониженный гемоглобин крови, кружилась голова. Лечение в больнице не помогло. Врач при выписке рекомендовал такой рецепт: за 30 мин. до еды 3 раза в день принимать по 2 ст.ложки гречневой муки, запивая половиной стакана молока. Курс лечения 1 месяц, затем перерыв в 1 месяц, при необходимости повторить.

Я пользуюсь данным рецептом, помогает.

А.И.ХМЕЛЕВА, Н.Новгород.

ПРОСТОЙ СОВЕТ



ПРОВЕДИТЕ НЕЖНО ПО ЯЗЫКУ...

Как избавиться от запаха изо рта? Я зубной врач, работаю уже почти 40 лет и прекрасно знаю, что это большая проблема для всех людей, в том числе и молодежи. За свою практику я нашла хороший способ, как от него избавиться. Дело в том, что запах изо рта бывает не только от больных десен, но очень часто и от налета на спинке языка. Обычно у людей, которых это мучает, по утрам тягучая слюна и сильный запах. Чистка зубов и полоскания не всегда помогают. Вот что надо сделать.

Взять два стакана. В одном развести в теплой кипяченой воде немного марганца до розового цвета. В другом - одну чайную ложку (без горстки) питьевой соды. Взять зубную щетку с нетвердой щетиной. Высунуть язык и щеткой, смоченной в содовом растворе, нежно провести по спинке языка сверху вниз. Затем промыть ее под проточной водой. Повторить процедуру 5-6 раз, но очень осторожно, чтобы не поранить сосочки на спинке языка. В конце как следует прополоскать рот раствором марганца.

Делать это надо несколько дней. Мои пациенты очень довольны: они легко избавлялись от запаха.

Н.КЛЕПОВА, врач, г.Екатеринбург.

Почему зимой люди кажутся угрюмыми и подавленными? Может быть, из-за того, что видят мало солнца?

Н.КРУГЛОВ, г. Арзамас.

БЕГОМ ОТ ДЕПРЕССИИ

Прежде всего погоду винит тот, кто испытывает сонливость, находится в подавленном состоянии или, наоборот, слишком оживлен и возбужден. А между тем причину этих смен настроения не мешало бы определить с помощью врача. Нередко достаточно бывает внести небольшое изменение в привычную жизнь, и порядок в ней восстанавливается.

Итак, не сама погода, а степень освещенности. Поэтому вокруг нас не должно быть темно. Светлое жилище действует на унылое настроение как бальзам.

Чрезмерно активная деятельность щитовидной железы. Если человек по пустякам выходит из себя и теряет самоконтроль, это вовсе не означает, что он здоров. Такое поведение может быть признаком повышенной деятельности щитовидной железы. И в результате происходит снижение уровня сахара в крови. Тот, кто не имеет возможности хотя бы раз в день спокойно и полноценно поесть, должен иметь при себе сахар. Пососав даже один кусочек, вы тут же почувствуете благотворный эффект.

Плохая погода. Она и в самом деле влияет на гормональную систему организма. Недостаток солнечного света поднимает уровень мелатонина в крови, который регулирует настроение человека. Непосредственное влияние на него оказывает нии слишком сухой (например, зимой в натопленной комнате) или в воздухе присутствует какое-то вызывающее аллергию вещество. Влажность воздуха не должна быть ниже 40-60 процентов.

Нарушение кровообращения. Если в головной мозг не поступает достаточное количество крови, то он испытывает кислородное голодание, что может иметь множество неприятных последствий. Например, сонливость или, напротив, повышенная возбудимость. В этом случае следует с помощью врача выяснить причину нарушения: повышенное давление крови, сбой сосудистой системы, слабость сердечных мышц и т.д.

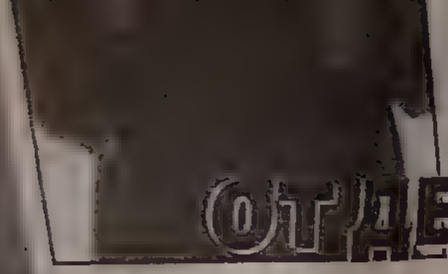
Лекарства. Точнее говоря, их побочное воздействие. Нередко снижающие давление или регулирующие сердечный ритм препараты вызывают депрессию или дают отрицательный эффект.

Диета для похудения. Она может быть как необходима, так и вредна. Никогда не употребляйте меньше 1000 калорий в день! При голодании можно даже какое-то время и поправляться, так как в этом случае организм, пытаясь восполнить недостаток, все пере-

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ВОДЯНКУ?

ВОПРОС - ОТВЕТ

ГИПОТОНИЯ?



БЕГОМ ОТ ДЕПРЕССИИ

ение человека. Непосредственное влияние на него оказывает не сама погода, а степень освещенности. Поэтому вокруг нас не должно быть темно. Светлое жилище действует на унылое настроение как бальзам.

Прежде всего погоду винит тот, кто испытывает сонливость, находится в подавленном состоянии или, наоборот, слишком оживлен и возбужден. А между тем причину этих смен настроения не мешало бы определить с помощью врача. Нередко достаточно бывает внести небольшое изменение в привычную жизнь, и порядок в ней восстановится, депрессия прекратится.

Немецкий врач Йенс Вернер на страницах журнала «Херцу» обращает внимание на некоторые из таких причинно-следственных взаимосвязей.

Низкий уровень сахара в крови. В постоянной спешке у нас нередко не остается времени на то, чтобы питаться регулярно. Поэтому, когда испытываешь упадок сил, в первую очередь выясните, не голодны ли вы.

Чрезмерно активная деятельность щитовидной железы. Если человек по пустякам выходит из себя и теряет самоконтроль, это вовсе не означает, что он холерик. Вполне возможно, дело тут в избытке гормонов щитовидной железы в крови. В этом случае не мешало бы пройти обследование у врача.

Неблагоприятное влияние окружающей среды. Постоянную подавленность и усталость способен вызывать и климат. Вышеуказанные симптомы могут проявиться тогда, когда воздух в помещении недостаточно насыщен кислородом. Поэтому проветривайте помещение как можно чаще.

Недостаток витаминов. Если вы не можете выяснить причину нарушения: повышенное давление крови, сбой сосудистой системы, слабость сердечных мышц и т.д.

Лекарства. Точнее говоря, их побочное воздействие. Нередко снижающие давление или регулирующие сердечный ритм препараты вызывают депрессию или дают отрицательный эффект.

Диета для похудения. Она может быть как необходима, так и вредна. Никогда не употребляйте меньше 1000 калорий в день! При голодании можно даже какое-то время и поправляться, так как в этом случае организм, пытаясь восполнить недостаток, все перерабатывает в жир. То есть одно голодание ничего не дает - необходимо еще и больше двигаться!

Движение. Это лучший рецепт при любом как физическом, так и психическом нарушении, и прежде всего при депрессии. Проблема, однако, заключается в том, что страдающему депрессией и в голову не приходит двигаться: он бесцельно проводит время сидя или - что еще хуже - лежа на боку.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ВОДЯНКУ?

На фоне острой сердечной недостаточности у жены развилась водянка. Врачи бессильны. Может быть, кто-нибудь из читателей газеты знаком с успешным опытом лечения этой болезни? Люди, прошу вас, помогите!

Мой адрес: 170000, г.Тверь, ул.Советская, 21, почтамт, ЦЭПП. БАЗАНОВУ О.Д.

ВОПРОС - ОТВЕТ

ГИПОТОНИЯ?

Все страницы газет забиты информацией для гипертоников. А у меня, например, гипотония. Поверьте, моя жизнь ничуть не легче, чем у тех, у кого давление повышено. Как жить, если с ног валишься и от ветра качает?

С.НИКОЛАЕВА, г.Дзержинск.

Как улучшить самочувствие? Если крепкий чай и кофе малоэффективны, можно усилить их эффект, добавив небольшое количество коньяка, рижского бальзама или бальзама Биттнера.

Посоветовавшись с врачом, можно приобрести в аптеке активные биологические добавки, в состав которых входит чистый кофеин или кофеиносодержащие растения, женьшень, элеутерококк и др.

Небольшой комплекс физических упражнений утром и в течение дня также поможет повысить работоспособность, снять чувство усталости. И еще один способ: регулярное обливание холодной водой по утрам (не более 30 сек.) поможет окончательно проснуться, даст заряд энергии и ясность мысли на весь день.

КОШКА СЛИЗАЛА... ХВОРЬ!

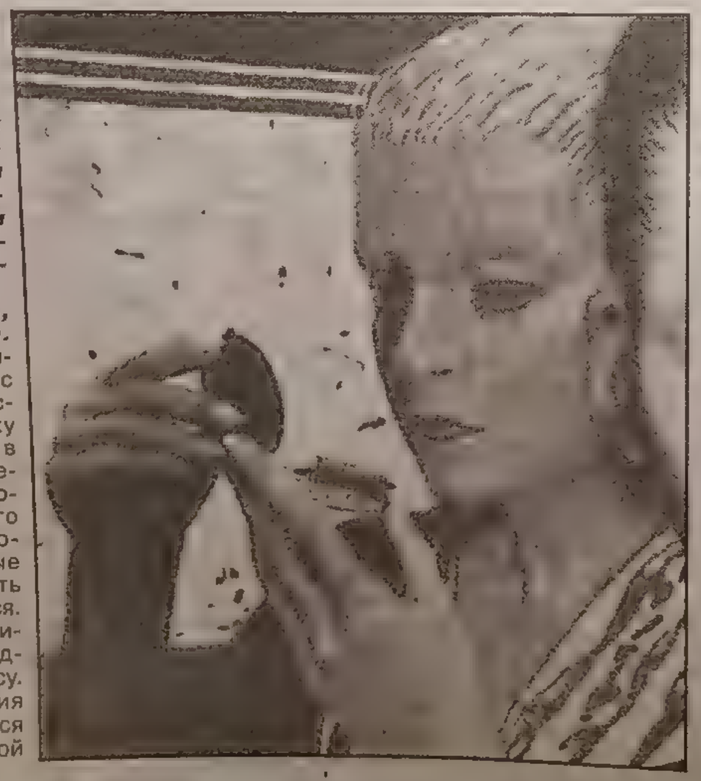
В моей жизни случилась беда: я очень сильно заболела. Руки покрылись волдырями и сильно чесались. Я ходила к разным врачам, один раз была даже на приеме у профессора, но никто не мог меня вылечить. Чего я только ни делала! Принимала лекарства, втирала в кожу разные мази - все безрезультатно. Наконец, руки у меня начали неметь, и я, честно говоря, просто запаниковала. И вот как-то раз, сидя в очереди к врачу, я познакомилась с женщиной. Мы рассказали друг другу о своих хворях, и она дала мне совет: «Намажь руки сметаной и дай ее слизать своей кошке». Надежда умирает последней, и я решила последовать этому совету. А вдруг поможет? Я намазала руки сметаной и протянула их кошке Соне. Моя мурлыка тщательно слизала сметану, а потом легла мне на грудь, и мы вместе заснули. Результат этого «лечения» был невероятным! Утром, взглянув на руки, еще вчера усеянные пузырями, я не увидела и следов своего недуга. А ведь я мучилась целый год.

Е.ПОНОМАРЕВА, Свердловская обл.

СЛЕЗЫ КАПАЛИ...

Мне 48 лет. Осенью и весной в непогоду у меня слезятся глаза. А зимой хоть на улицу не выходи. Слезы текут ручьем. В сильный мороз, да еще при ветре, они тут же замерзают, иду, как слепая. Обращалась к окулисту, он посоветовал цинковые капли. Но они не помогают. Подскажите, что делать?

Н.СИБИРЦЕВА, г.Выкса.



Эта проблема связана скорее всего с заболеванием полости носа, поскольку слеза образуется в области орбиты, стекает по передней поверхности глазного яблока, а затем уходит через слезные канальца в полость носа, где испаряется. Вспомните, как начинаная плакать, вы подносите платок к носу. Так что продукция слезы увеличивается и баланс между этой продукцией и испарениями оказывается нарушенным.

Можно предположить, что в данном случае у вас в полости носа происходит набухание слизистой оболочки.

Можно допустить и то, что из-за переохлаждения возникает спазм слезных канальцев, по которым слеза уходит из глазной щели. В таких случаях может помочь врач, выполнив зондирование слезных путей, то есть ввести через них зонд, расширяющий слезные канальцы. Так достигается улучшение оттока слезы, что и ведет к уменьшению слезотечения.

Как бы то ни было, для начала вам нужно обратиться к отоларингологу, который оценит состояние носа.

Что касается цинковых капель, то их применяют главным образом при конъюнктивите...

ПОГРЫЗИ ЖЕЛЕЗКУ

Постоянно мерзну, руки и ноги почему-то всегда холодные...

А.СОКОЛОВА, г.Шахунья.

Женщины, которые часто мерзнут, страдают от недостатка железа в организме. У таких женщин осенью и зимой температура тела на 0,3 градуса ниже нормальной. Предполагается, что причиной сверхчувствительности к холоду является недостаток гормонов щитовидной железы, срабатывающих, когда в крови слишком мало железа. Лечение препаратами содержащими железо, должно продолжаться не менее 4 месяцев, чтобы снова заполнились «кладовые»

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№3, 16 января 2001 года

ТЫ ПОПРОБУЙ: ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ СОК КАПУСТНЫЙ

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА В ЛЕЧЕНИИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Мой сын давно страдает язвенной болезнью желудка. Каждую весну идет на больничный. Можно ли предупредить обострение язвы, какие есть народные средства?

А.П. ФРОЛОВА, Н.Новгород.

На вопрос отвечает врач-терапевт Ольга Юрьевна ЗАЙКИНА.

Язвенная болезнь - это хроническое рецидивирующее заболевание, возникающее при расстройствах регуляций желудочной секреции, генетической предрасположенности к данному заболеванию и трофическими процессами.

По-прежнему очень много проблем с лечением и профилактикой этого заболевания. В лечении много используется схем, все они дорогостоящие, не под силу купить каждому больному. Хочу рекомендовать некоторые народные средства.

1. **Капуста белокочанная**: сок пьют по 1/2 стакана за 30 мин. до еды и в теплом виде. Хранится он не более 2-х суток в холодильнике.

2. **Картофельный сок пить** по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

3. **Алоэ лист** - при язвенной болезни дает хороший эффект. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день сок алоэ, смешанный с медом.

4. **Семена подорожника большого**, 2 ст.ложки семян заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

5. **Сбор**: листья кипрея - 20 г, плоды фенхеля - 10 г, цветки липы - 20 г, цветки ромашки аптечной - 10 г.

Две чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать 1 час. Процедить. В течение дня выпивать 1-2 стакана настоя.

6. **Сбор**: череда - 100 г, чистотел - 100 г, зверобой - 100 г, подорожник - 100 г.

Все измельчить, перемешать, 1 ст.ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст.ложке 3-4 раза в день за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды.

7. **Календула.** Готовят водный настой: 20 г цветков заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане в течение 15 мин., процеживают, доводят до 1 стакана и в теплом виде пьют по 1-2 ст.ложки 2-3 раза в день.

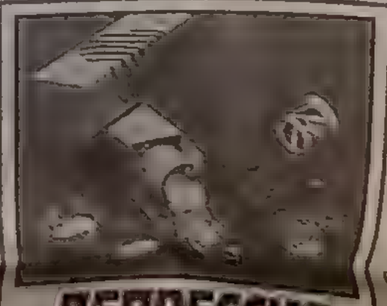
8. **Клевер.** Смесь клевера и кипрея в одинаковых пропорциях заваривают и пьют как чай в течение дня.

9. **Облепиха.** Для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки принимают по 1 чайной ложке облепихового масла 3 раза в день в течение 3-4 недель. В первые 3-4 дня лечения усиливается изжога и появляется отрыжка. Чтобы это предотвратить, в облепиховое масло перед употреблением добавляют 1/4 стакана 2% р-ра соды и хорошо взбалтывают. Кроме масла широко применяются свежие и консервированные плоды облепихи как ценное поливитаминное средство.

НА ЗАВТРАК - ЛОЖЕЧКА УГЛЯ

Прекрасно помню, как несколько лет назад активированный уголь смело с прилавков наших аптек. В прессе промелькнуло сообщение - десять таблеток ежедневно - и вы станете здоровым.

К сожалению, часто мы слышим звон, но откуда он - не знаем. Наш корреспондент Т.Полякова беседует с одним из авторов метода энтеросорбции, руководителем лаборатории «Сорбент» МХТИ им.Д.И.Менделеева, кандидатом наук, лауреатом Государственной премии А.РЯБОВЫМ.



ДЕПРЕССИЯ И ЛЕКАРСТВО

О плюсах и минусах антидепрессантов - специальных препаратов для лечения

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК У ДЕТЕЙ

Сегодня наших читателей консультирует кандидат медицинских наук, заведующая лечебным сектором медицинского центра «ЛИДО-НН» Ирина Владимировна НЕЧАЕВА.

По данным ВОЗ заболевания почек и мочевыводящих путей у детей по распространенности занимают второе место после патологий бронхо-легочной системы.

Очень часто патология мочевыделительной системы поддерживается такими обменными нарушениями, как салурия (соли в моче): оксалурия, фосфатурия, уратурия. Клинические проявления салурии сводятся, прежде всего, к нарушению мочеиспускания (оно становится болезненным и частым), изменяются прозрачность и цвет мочи.

На фоне салурии впоследствии могут сформироваться мочекаменная болезнь, присоединиться воспалительные изменения в виде пиелонефрита, цистита, уретрита; при уратурии - поражение суставов (подагра).

Ведущее значение в лечении салурии имеет диета. При оксалурии из питания исключаются: зелень (укроп, петрушка, ревень, шпинат, щавель), чай, редька, редис, репа, горох, фасоль, бобы, сыр, творог, кофе, какао, шоколад; ограничивается прием до 1-2 раз в неделю крупяных и мучных изделий, кукурузы, моркови, томатов, цикория, лука, яиц, сливочного масла, рыбы, мяса, вареных колбас. Разрешаются яблоки всех сортов, груши, виноград, грибы, сливы, персики, картофель, капуста, огурцы, все бахчевые. Рекомендуются картофельно-к[illegible] стные разгр[illegible]

раза в год нужно проводить лечение витамином B_6, окисью магния, витаминами А и Е, димефосфоном и эссенциале; а также полезны курсы фитотерапии (овес, брусничный лист, толокнянка, тысячелистник).

При уратурии ограничиваются продукты, богатые пуриновыми основаниями (печень, мозги, почки, сардины, шпроты, сельдь, мясные бульоны, горох, чечевица). Назначается ощелачивающая молочно-растительная диета. Из медикаментозного лечения - колхицин, аллопуранол, оратовая кислота.

Фосфатурия характеризуется нарушением кислотно-основного состояния в сторону алкалоза и выпадением в мочевых путях малорастворимого фосфата кальция. В связи с этим лечение при фосфатурии направлено на подкисление мочи и ограничение продуктов, богатых кальцием. Рекомендуется диета с ограничением молочно-растительной и преобладанием мясной пищи, мучных блюд с достаточным содержанием витаминов А и Д и обильным введением жидкости.

Разрешается мясо и рыба (несоленая), супы мясные и рыбные, яйца и блюда из яиц, масло сливочное и растительное. Из зелени и овощей можно включать в диету только те сорта, которые бедны кальцием и щелочными валентностями (горох, брюссельская капуста, спаржа, тыкв[illegible] ды и фр[illegible]

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Все измельчить, перемешать,

минное средство.

НА ЗАВТРАК - ЛОЖЕЧКА УГЛЯ

Прекрасно помню, как несколько лет назад активированный уголь смело с прилавков наших аптек. В прессе промелькнуло сообщение - десять таблеток ежедневно, и вы станете здоровым.

К сожалению, часто мы слышим звон, но откуда он - не знаем. Наш корреспондент Т.Полякова беседует с одним из авторов метода энтеросорбции, руководителем лаборатории «Сорбент» МХТИ им.Д.И.Менделеева, кандидатом наук, лауреатом Государственной премии А.РЯБОВЫМ.

- Что же в действительности может активированный уголь?

- Помочь вам очистить организм, а следовательно, вылечить или облегчить заболевание. Точного механизма его действия не знает никто. Но главное, что вреда он не наносит никакого. Лечение отравлений углем известно еще со времен Гиппократа.

- При каких заболеваниях он помогает особенно эффективно?

- При аллергических реакциях и почечной недостаточности нами получены наиболее достоверные результаты. Но спектр применения расширяется с каждым днем, и возможности угля, уверяю вас, еще не изучены и не исчерпаны.

- Как скоро употребление угля дает результат?

- Это очень индивидуально. Кого-то удалось вылечить за полтора месяца, а кому-то, чтобы поддерживать себя в форме, он необходим на протяжении всей жизни.

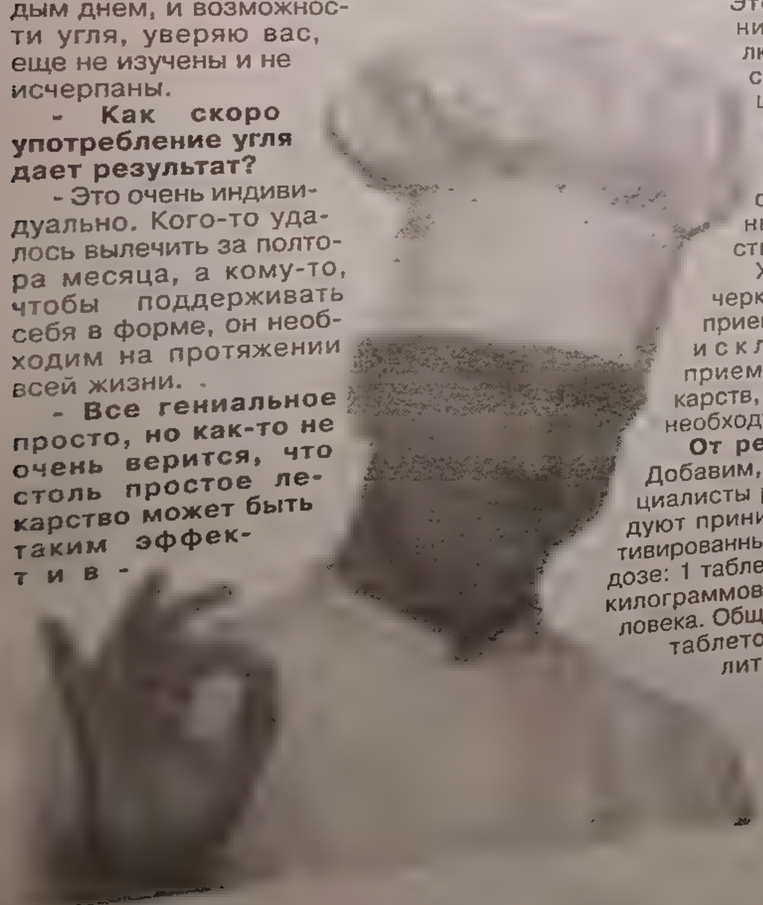
- Все гениальное просто, но как-то не очень верится, что столь простое лекарство может быть таким эффективным. Неужели в вашей практике действительно были случаи, когда заболевание проходило?

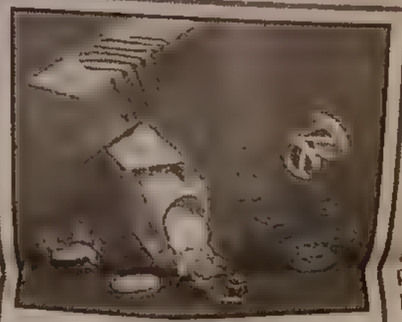
- Моим первым пациентом был я сам. Уже много лет, как я не страдаю от бронхиальной астмы.

Сегодня даже неспециалисты понимают, что методы очищения крови - это не только помощь больным с заболеваниями внутренних органов. Это спасение многих тысяч больных от острой почечной недостаточности, отравлений, заражения крови, непереносимости лекарственных препаратов, осложнений при переливании крови. Это спасение тысяч людей, пострадавших от несчастных случаев, стихийных бедствий.

Хочу подчеркнуть, что прием угля не исключает приема лекарств, если это необходимо.

От редакции. Добавим, что специалисты рекомендуют принимать активированный уголь в дозе: 1 таблетка на 10 килограммов веса человека. Общую сумму таблеток разделить на 3-4 приема и принимать независимо от еды.





ДЕПРЕССИЯ И ЛЕКАРСТВО

О плюсах и минусах антидепрессантов - специальных препаратов для лечения депрессии - рассказывает врач-психиатр, кандидат медицинских наук Валерий Яковлевич ЕВТУШЕНКО:

- Сегодня медицина располагает достаточным количеством препаратов для лечения тяжких психических состояний.Сейчас в мире известно более 100 разновидностей антидепрессантов - почти все они есть на нашем лекарственном рынке, но приобрести их можно только по рецепту врача.

Раньше для выведения из состояния депрессий использовались кофеин, морфин, препараты опия - все они обладали эффектом эйфории. Сегодняшние препараты только устраняют подавленное состояние психики, восстанавливают нормальную активность человека. Все новые лекарства в основном влияют на выделение в организме «гормона удовольствия» - серотонина. Прозак и паксил - антидепрессанты № 1 в мире - буквально за одну неделю приема поднимают жизненный тонус и настроение.

При депрессиях с двигательной и речевой вялостью назначаются антидепрессанты активирующего действия, влияющие на обмен в организме норадреналина, - гормона, повышающего двигательную активность. Это прежде всего мелипрамин и амитриптилин. Часто их назначают одновременно с транквилизаторами, которые успокаивают нервную систему.

Но каким бы действием не обладали эти лекарства, следует учесть, что все они в разной мере имеют побочные эффекты: одни вызывают сонливость, другие - сухость во рту или запоры. Злоупотреблять антидепрессантами, применять их без назначения врача нельзя.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№3, 16 января 2001 года

ПАП-МАМ-КЛУБ

ТЕСТ-ДИАГНОСТИКА

МЕДВЕДЬ НА УХО НАСТУПИЛ?..

ОПРЕДЕЛИТЕ СОСТОЯНИЕ СЛУХА У РЕБЕНКА

НОВОРОЖДЕННЫЕ

Слух

1. Прислушивается ли ваш ребенок к обращенной речи?
2. Замирает или кричит от шума?
3. Просыпается от громких звуков?

Речь

4. Издает ли ваш ребенок звуки одобрения?
5. Когда вы играете с ним, смотрит ли он на вас, затем в другую сторону, потом снова на вас?

ДО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ

Слух

1. Поворачивается к вам, когда вы говорите?
2. Улыбается, когда вы к нему обращаетесь?
3. Кажется ли вам, что ребенок узнает ваш голос и успокаивается при плаче, когда вы начинаете с ним говорить?

Речь

4. Часто ли ребенок повторяет звуки гуления («агу»)?
5. Улыбается ли он, когда видит вас?

ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ

Слух

1. Слушается, когда вы говорите «нет», «нельзя»?
2. Оглядывается на звонок, будильник, лай собак?

Речь

3. Произносит звуки, похожие на речь, с большим количеством гласных и согласных?
4. Дает понять (с помощью звука или жеста), когда он хочет, чтобы вы повторили какое-либо действие?
5. Лепечет, когда остается один?

7-9 МЕСЯЦЕВ

Слух

1. Понимает ли ваш ребенок, когда вы говорите «нет», «нельзя»?
2. Может ли он найти источник звука?
3. Может ли он найти спрятанную игрушку?

Речь

4. Произносит ли ваш ребенок звуки, похожие на речь, с большим количеством гласных и согласных?
5. Может ли он повторить звуки, если вы его просите?

Речь

3. Задает вопросы, состоящие из двух слов, например: «Где баба?», «Иди сюда», «Что это»?
4. Использует в своей речи словосочетания типа: «Хочу пить», «Еще печенье»?

3-4 ГОДА

Слух

1. Понимает различия в значениях «идти-стоять», «в-на», «большой-маленький», «вверх-вниз»?
2. Может последовательно выполнить две просьбы, например: «Возьми ложку и ешь»?
3. Слышит, когда вы зовете его из другой комнаты?
4. Слушает радио и телевизор на той же громкости, что и другие члены семьи?
5. Отвечает на простые вопросы: «что?», «кто?», «где?», «почему?»?

Речь

6. Использует предложения, состоящие из двух-трех слов?
7. Рассказывает о том, что делал в гостях у друзей или на прогулке?
8. Произносит большинство звуков правильно?
9. Испытывает ли он затруднения при разговоре, говорит без повторений и слогов?
10. Можете ли вы сказать, что окружающие (не члены семьи) обычно понимают речь вашего ребенка?

4-5 ЛЕТ

Слух

1. Слышит и понимает большинство из того, что ему говорят?
2. Все ли, с кем общается ваш ребенок, считают, что он хорошо слышит?
3. Слушает рассказы и отве-

ПРОГОНИ НОЧНЫЕ СТРАХИ

Ночные кошмары и нарушения сна могут наблюдаться у детей уже в возрасте 5 месяцев. Но наиболее часто они возникают между 2 и 6 годами.

Ночные кошмары - тяжелое испытание для родителей. Спустя час или два после того, как его уложили в постель, ребенок неожиданно начинает кричать, садится в постели, иногда открывает глаза, затем засыпает снова. Попытки успокоить и приласкать его ни к чему не приводят. Так продолжается около 15 минут, затем ребенок успокаивается. Ночной кошмар проходит практически бесследно, не считая того, что малыш выглядит чересчур утомленным

Ночные кошмары и страшные сны - это не одно и то же, хотя в любом случае в их основе лежит чувство тревоги. Но сон, пусть и страшный, - это нормальная функция организма и не должен вызывать у родителей сильное беспокойство, если только он не повторяется слишком часто.

А вот ночной кошмар - это нарушение механизма сна. Ребенок может рассказать страшный сон и быстро успокаивается после того, как его приласкают родители. Ночной кошмар не оставляет следов в памяти. Ребенок может открывать глаза, даже говорить или ходить по комнате, но продолжает при этом спать, и установить контакт с ним невозможно

Как же поступить родителям, которые находят своего малыша кричащим в кроватке или стоящим посреди комнаты? Прежде всего не следует вмешиваться во время приступа. Конечно, удержаться очень трудно, но не забывайте, что ребенок продолжает спать, а все внешние раздражители станут частью его кошмара.

Если все-таки разбудить ребенка, это ничего не даст: он не помнит тех отрывочных галлюцинаций, которые породили страх (в

Не следует расспрашивать ребенка о его видениях, он считает, что ничего не произошло, и ваши вопросы только встревожат его

Но самое главное - **необходимо попытаться понять, в чем причина возникновения ночных кошмаров?** Ведь они чаще всего становятся следствием внутренних конфликтов и выражают ту тревогу, те чувства, что беспокоят ребенка днем.

Один из самых распространенных случаев - ночные кошмары появляются после того, как мама снова выходит на работу и

ка в семье, временную или постоянную разлуку с одним из родителей. Последнее обстоятельство способно влиять на ребенка еще и потому, что возраст от 3 до 7 лет в психоанализе считается периодом зарождения сексуальности.

Если ночные кошмары возникают эпизодически, не следует слишком беспокоиться, даже если они сопровождаются энурезом, сомнамбулическим состоянием и другими симптомами. Но ни в коем случае нельзя пропустить момент, когда отдельные нарушения сна приведут к

МЕСЯЦЕВ

Слух

1. Слушается, когда вы говорите «нет», «нельзя»?

2. Оглядывается на звонок, будильник, лай собак?

Речь

3. Произносит звуки, похожие на речь, с большим количеством гласных и согласных?

4. Дает понять (с помощью звука или жеста), когда он хочет, чтобы вы повторили какое-либо действие?

5. Лепечет, когда остается один?

ОТ СЕМИ МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Слух

1. Поворачивается к вам, когда вы зовете его?

2. Слушает, когда вы с ним говорите?

3. Начал отзываться на слова «иди сюда», «еще хочешь»?

Речь

4. Говорит какие-либо слова, например, «папа», «мама», «баба», «нет», пусть и не очень внятно?

1-2 ГОДА

Слух

1. Может указать на рисунки в книге, когда вы их называете?

2. Показывает на части тела, звуков правильно?

9. Испытывает ли он затруднения при разговоре, говорит без повторений и слогов?

10. Можете ли вы сказать, что окружающие (не члены семьи) обычно понимают речь вашего ребенка?

4-5 ЛЕТ

Слух

1. Слышит и понимает большинство из того, что ему говорят?

2. Все ли, с кем общается ваш ребенок, считают, что он хорошо слышит?

3. Слушает рассказы и отвечает на простые вопросы об их содержании?

Речь

4. Можете ли вы сказать, что звуки голоса у вашего ребенка настолько же чистые, как у окружающих детей?

5. Не испытывает ли он затруднений при общении с другими детьми и взрослыми?

6. Произносит все звуки правильно, кроме, может быть, одного-двух?

При малейшем подозрении на снижение или отсутствие слуха у ребенка немедленно обратитесь к отоларингологу или педиатру.

Подготовила
Татьяна ВОЕВОДИНА.

СЫН ЗА ОТЦА НЕ ОТВЕЧАЕТ?

«Пить, курить и говорить я начал одновременно», - ерничал герой Аркадия Райкина. Между тем вопрос - курение или ребенок? - следовало бы задать себе каждому заядлому курильщику. Ведь, по мнению китайских ученых, существует огромная опасность, что дети заядлых курильщиков рано заболевают раком. Как считают специалисты КНР, под воздействием курения репродукционные клетки в сперме мужчин подвергаются изменению.

В ходе проведенных в Шанхае исследований ученые сравнивали происхождение 642 страдающих раком и здоровых детей. «В 30 процентах случаев фактором риска заболевания раком детей было курение отцов», - говорит доктор Ли Бу Тиан.

В качестве места для сравнительного исследования Китай был выбран потому, что женщины в этой стране, как правило, не курят. Ведь уже общеизвестно, что женщины, которые курят во время беременности, рожают детей с пораженными легкими. По мнению группы австралийских ученых, дыхательные пути младенцев поражаются уже в организме матери. Тогда как прежде было известно лишь то, что дети куривших во время беременности матерей имеют при рождении вес ниже нормы.

Врачи исследовали кровообращение и дыхание младенцев в первые дни после рождения. Выяснилось, что у младенцев курящих матерей были проблемы с дыханием, которые впоследствии развились в настоящие заболевания дыхательных путей.

этом спать, и установить контакт с ним невозможно.

Как же поступить родителям, которые находят своего малыша кричащим в кроватке или стоящим посреди комнаты? Прежде всего не следует вмешиваться во время приступа. Конечно, удержаться очень трудно, но не забывайте, что ребенок продолжает спать, а все внешние раздражители станут частью его кошмара.

Если все-таки разбудить ребенка, это ничего не даст: он не помнит тех отрывочных галлюцинаций, которые породили страх (в отличие от страшного сна). К тому же к тревоге во сне добавляется тревога наяву, потому что малыш не понимает, зачем родители разбудили его посреди ночи.

Днем родители тоже должны придерживаться определенных правил. Прежде всего это касается режима сна: **ребенок должен засыпать в строго определенное время** и получать достаточное количество часов для отдыха.

ребенка о его видениях, он считает, что ничего не произошло, и ваши вопросы только встревожат его.

Но самое главное - **необходимо попытаться понять, в чем причина возникновения ночных кошмаров?** Ведь они чаще всего становятся следствием внутренних конфликтов и выражают ту тревогу, те чувства, что беспокоят ребенка днем.

Один из самых распространенных случаев - ночные кошмары появляются после того, как мама снова выходит на работу и оставляет ребенка у няни или в детском саду. Поведение матери во многом влияет на решение проблемы. Может быть, ребенок нуждается в более долгих разговорах и ласках перед сном? А может быть, ему передаются чувства матери, которая каждый раз со трахом думает о том, что ей приходится оставлять свое чадо на целый день в чужих руках?

К числу других возможных причин нарушения сна можно отнести появление нового ребен-

стоянию родителей. Последнее обстоятельство способно влиять на ребенка еще и потому, что возраст от 3 до 7 лет в психоанализе считается периодом зарождения сексуальности.

Если ночные кошмары возникают эпизодически, не следует слишком беспокоиться, даже если они сопровождаются энурезом, сомнамбулическим состоянием и другими симптомами. Но ни в коем случае нельзя пропустить момент, когда отдельные нарушения сна приведут к стойкому неврозу, потому что психическое равновесие ребенка гораздо легче нарушить, чем восстановить.

Нужно помнить, что **успокоительные средства лишь маскируют проблему**. И если, несмотря на все усилия родителей, избавиться от нее не удается, только специалист-психолог сможет раскрыть истинные причины нарушений сна.

Ирина ВАСИЛЬЕВА, педиатр.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЧАС

ПАПА В КАЧЕСТВЕ ЛОШАДКИ

Жена почти не разрешает мне дотрагиваться до нашей шестимесячной дочки. И укачиваю я Леночку якобы не так, как надо, и разговариваю слишком громко. Недавно вообще заявила, что, пока девочке не исполнится два года, она меня к ней не подпустит, потому что мужики ничего в обращении с малыми детьми не понимают. Неужели отцу до определенного возраста ребенок и в самом деле не нужен?

Игорь КУНЯЕВ, Астрахань.

Супруга совершает огромную ошибку, потому что отцы в большей мере, чем матери, способствуют становлению индивидуальности ребенка. В частности, ваша «неправильная» манера укачивания вызывает у малышки новые впечатления, стимулируя их самостоятельную оценку, что способствует ее общему развитию. Ученые из детского Центра при Йельском университете США выяснили, что матери в 9 случаях из 10 придерживаются раз и навсегда избранной манеры баюканья, между тем как отцы, напротив, в 9 случаях из 10 пытаются это сделать по-новому.

Творческий подход к роли няньки проявляется у мужчин и в том, что они чаще, чем женщины, стараются изобрести для ребенка какие-то игры. Матери более склонны подсовывать детишкам стандартные погремушки, кубики, куклы. Отцы же, как правило, предлагают для забав малыша собственное тело, выступая в качестве лошадки, шведской стенки для лазанья и так далее.

Исследования обнаружили, что если отец активно участвует в жизни отпрыска с самой колыбели, то такой ребенок впоследствии оказывается гораздо смелее: не боится темноты, чужих людей, одиночества.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

МОЙ «МИЗИМ» - ШИШЕЧКИ ОЛЬХОВЫЕ

Детство мое прошло в глухой вятской деревеньке, вдали от шумных городов и сел. А значит и вдалеке от различного рода медицинских учреждений, даже медпункт находился в шести километрах, до которого в метельные зимы добраться было делом не простым. Помню, что в доме из лекарств были только таблетки стрептоцида и пузырек с йодом. Так что лечились исключительно народными средствами. Мама на зиму заготовляла много разных лекарственных трав, пучки которых источали дразнящие запахи.

Теперь уже не помню, какими отварами поила нас, ребятню, мама, но знаю, что обходились без покупных лекарств, потому что у моих родителей-колхозников в пятидесятых годах копеечка очень редко заводилась.

Спустя много лет я увлекся «зеленой аптекой». Во многом благодаря фитотерапевтам из Киева Д. и Н.Зубицким, и доктору медицинских наук А.Туровой, которые публиковали свои советы по сбору и применению тех или иных трав. И теперь ежегодно в картонных коробках хранятся сушеные листья мать-и-мачехи, подорожника, молодой майской березы, цветки календулы, сосновые почки и т.д., а зверобой, пустырник, ромашку аптечную развешиваю, как мама, пучками в сухом, темном месте. Сейчас, когда чуть ли не абсолютная нищета одолевает, «зеленая аптека» - великое подспорье в поддержании здоровья своего, родных и близких.

А вот недавно, всего лишь год-полтора назад по совету одной пожилой женщины у меня появилась коробочка с шутливой надписью: «Мой «Мизим». А в нем, что бы вы подумали? Самые обыкновенные ольховые шишечки, которых великое множество по берегам ручьев и речек. Теперь, если расстроится желудок, я не бегаю поминутно в туалет, а быстренько завариваю этих шишек столовую ложку на эмалированную кружку, даю отстояться 20 минут и выпиваю на два раза. Буквально через 30-40 минут «революция» в животе полностью прекращается.

Я очень доволен этим неприхотливым кустарником - ольхой обыкновенной, которая одаряет меня бесплатным, не имеющим побочных действий, лекарством. Кстати, в отличие от многих других, завар шишечек ольховых совершенно не горький, почти безвкусный. Хорошо собирать эти коричневые шишечки-шарики ранней весной, по насту. Попробуйте, не пожалеете.

Леонид РЕШЕТНИКОВ, Кировская область.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ЖИЗНЬ ИДЕТ, И БОРЬБА ПРОДОЛЖАЕТСЯ

В молодости я усиленно занимался гиревым спортом и штангу поднимал весом до 130 кг. Все это было очень интересно, естественно, я всегда чувствовал свою силу и неиссякаемую энергию на работе, дома и т.д. Потом, по возрасту, постепенно перестал заниматься этими видами спорта. Но от физкультуры совершенно не отказывался.

Однако в возрасте 45 лет начал чувствовать острые боли в пояснице. Врачи сказали, что у меня остеохондроз. Действительно, мне трудно стало поворачиваться с боку на бок во время сна, трудно было одеваться, особенно носки и обувь, с наклоном вниз и т.д. В общем, потерял высокую работоспособность с таким состоянием здоровья.

В течение месяца лечился очень добросовестно под контролем врачей. Прямо скажу, начал чувствовать себя вполне неплохо, но поясничные боли еще давали себя знать. Во время лечения врач-хирург мне сказал, что остеохондроз - болезнь, которая в повседневной жизни требует постоянного внимания. Он перечислил мне ряд правил борьбы с остеохондрозом и в конце говорил: «Теперь вам надо будет строго соблюдать режим нагрузки на позвоночник, но не снижая двигательной активности». После этого, естественно, я решил серьезно бороться с этим недугом.

Ежегодно, во время отпусков занимался санаторно-курортным лечением: принимал лечебные ванны, электропроцедуры, массажи, водные процедуры, но и соответственно болеутоляющие уколы тоже.

Особое внимание уделял двигательной активности: совершал длительные прогулки, с большим наслаждением купался в море, ежедневно занимался лечебной физкультурой и утренней зарядкой. Вот так я обеспечивал высокую работоспособность до выхода на пенсию, да и в своей жизни в целом.

Откровенно скажу, поясничные боли меня тревожат и сейчас. Но я знаю хорошо правила борьбы: стараюсь в таких случаях строго соблюдать режим нагрузки на позвоночник, стараюсь не переохлаждаться особенно в осенне-весенние и зимние месяцы, на мягкой постели не сплю, при острых болях поясницу перевязываю шерстяным платком, делаю самомассаж 2-3 раза в день, принимаю теплые ванны перед сном. Утреннюю зарядку не забываю. Живу со своей супругой без тревог и волнений. Уверенно-радостная жизнь хорошо снимает все боли! Да, борьба продолжается за свое здоровье, и жизнь продолжается.

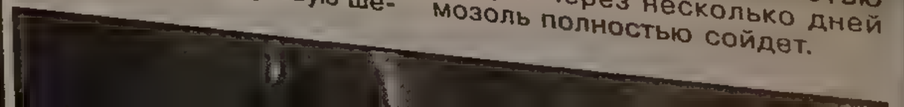
И.ИВАНОВ, пенсионер, Н.Новгород.

ОХ, УЖ ЭТИ МОЗОЛИ!

Нужно помнить, что болезненным мозолям ступней ног способствуют трещины на коже. Дефицит витаминов в этом виноват или ношение тесной, неудобной обуви - вам лучше знать. Советуем внимательнее к себе относиться. Ведь плохо подобранная обувь приводит к постепенному смещению костей. Вернуть их в исходное, то есть нормальное состояние будет весьма непросто. Лучше уж изначально не создавать себе проблем. Но если от мозолей на подошвах вы все-таки не убереглись, советуем применить против них парочку простых средств.

В Сибири мозоли выводят следующим способом: вечером, перед сном, парят натруженные ноги в содовой воде, после этого смачивают кусочек марли соком чеснока и накладывают на больное место. Повторить так раз 12-15. Можно вымочить в уксусе луковую шелуху (в течение двух недель). Когда лекарство будет готово, наложите его на мозоль толстым слоем и завяжите на всю ночь. Повторить несколько раз. Следует заметить, что целебная сила этого средства зависит от качества уксуса. И еще один рецепт. На ночь распарить ноги в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли «горбушку» лимона, мякотью внутрь. Через несколько дней мозоль полностью сойдет.

ДОКТОР, Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО СО МНОЮ



ОХ, УЖ ЭТИ МОЗОЛИ!

Нужно помнить, что болезненным мозолям ступней ног способствуют трещины на коже. Дефицит витаминов в этом виноват или ношение тесной, неудобной обуви - вам лучше знать. Советуем внимательнее к себе относиться. Ведь плохо подобранная обувь приводит к постепенному смещению костей. Вернуть их в исходное, то есть нормальное состояние будет весьма непросто. Лучше уж изначально не создавать себе проблем. Но если от мозолей на подошвах вы все-таки не уберегли, советуем применить против них парочку простых средств.

В Сибири мозоли выводят следующим способом: вечером, перед сном, парят натруженные ноги в содовой воде, после этого смачивают кусочек марли соком чеснока и накладывают на больное место. Повторить так раз 12-15. Можно вымочить в уксусе луковую шелуху (в течение двух недель). Когда лекарство будет готово, наложите его на мозоль толстым слоем и завяжите на всю ночь. Повторить несколько раз. Следует заметить, что целебная сила этого средства зависит от качества уксуса. И еще один рецепт. На ночь распарить ноги в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли «горбушку» лимона, мякотью внутрь. Через несколько дней мозоль полностью сойдет.

ДОКТОР, Я НЕ ЗНАЮ, ЧТО СО МНОЮ

Имея дело с подобными пациентами, разводят руками даже самые опытные врачи. Их неохотно кладут в больницу, им со скрипом выписывают больничный, их многомесячное обследование, как правило, заходит в тупик.

Еще каких-нибудь лет пять назад таких больных можно было пересчитать по пальцам. Сегодня не счесть. Самим страдальцам от этого ничуть не легче. Единственное их желание - узнать причину, разобраться в истинном источнике их бед. Привыкнуть к своему загадочному состоянию им очень сложно. Ну разве это жизнь, когда у тебя идеальные анализы, ничего не болит, а температура тела при этом месяцами, годами (!) зашкаливает за 37?!

Сам по себе подъем температуры - явление, в общем-то, естественное, защитная реакция на внедрение чужеродных вирусов и микробов в наш организм. С началом микробной атаки в нашей голове раздражаются особые мозговые центры, отвечающие за терморегуляцию. Это и приводит к повышению температуры, которая не комфортна не только для нас, но и для самой инфекции.

А посему, если лихорадка нормально переносится и не превышает 38 градусов, многие врачи не рекомендуют температуру сбивать. В некоторых областях медицины сознательно идут на ее повышение, дабы обострить вяло текущий хронический процесс и активизировать защитные силы захворавшего организма.

Больные, о которых идет речь, лихорадкой высоких величин не страдают. Максимум, на что потянет засунутый ими под мышку термометр, это 37,5-38 градусов. За много месяцев жизни с такой температурой эти люди настолько к ней привыкают, что как ни в чем не бывало продолжают в таком состоянии ходить на работу. И подвергают себя тем самым большой опасности. Повышенная температура может быть симптомом довольно неприятных вещей.

Причин, вызывающих повышение температуры, столько, что впору многотомное «дело» заводить.

Перво-наперво больной проверяется на наличие таких грозных возбудителей гипертермии, как малярия, тиф, гепатит, венерические заболевания, СПИД. Длительное бессимптомное повышение температуры может быть и проявлением дремлющей до поры онкологии.

К счастью, подобные напасти у пациентов обнаруживаются редко. Чаще всего причины длительной лихорадки оказываются гораздо прозаичнее: урогенитальные инфекции, застарелый хронический тонзиллит. Или банальный... запущенный кариес.

Многие хронические болезни почек, кишечника, щитовидной железы часто протекают бессимптомно. Температура - порой единственный сигнал о том, что в организме произошел сбой.

Хотя бывают ситуации, когда все анализы сданы, все кабинеты пройдены, а температура как держалась на высоких отметках, так и держится. Рано или поздно эту загадку придется все же разгадать.

А пока этих больных следует поддержать различными иммуностимулирующими средствами: эубиотиками, бифидо- и лактобактериями, вытесняющими патогенную флору ростом своей, «хорошей». Образуя вокруг себя кислую среду, эти препараты не дают расти болезнетворным бактериям и вырабатывают жизненно важные для борьбы с чужеродной заразой ферменты.

Тем же, кому все вышеперечисленные проблемы пока неведомы, советуем позаботиться о себе заранее. Хотя бы раз в полгода сдавайте банальные анализы (крови, мочи) и хотя бы раз в год посещайте стоматолога, гинеколога, уролога (последнее относится к мужчинам). А если уж прихватило, не тяните. Немедленно к врачу! Любой день промедления лишь ухудшает ваши шансы победить болезнь и узнать, отчего же все-таки скачет ртуть в вашем градуснике.

ТРАВА ПОЛЫНОК

Так у нас называют разновидность полыни белесо-голубую, невысокую. Листья у нее более резные и мелкие, чем у черно-быльника, и она не склоняется к земле. Если высушить ее листья, истолочь в ступке, просеять и засыпать по щепотке в носки - грибок исчезнет. Можно приготовить из такого порошка бактерицидную мазь (на основе детского крема). При остеохондрозе помогают ванны с полынком (залить траву в кастрюле кипятком, настоять 30 минут, процедить, вылить в ванну). А настойкой полынка я растираю болезненные места (бутылку наполнить травой, залить водкой, настаивать 7 дней). Внутрь настойку принимаю по 1 ч. ложке в день. Траву из бутылки я не выбрасываю - пусть продолжает настаиваться.

В.П.ЕГОРОВА,
г. Вольск.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№3, 16 января 2001 года

ЧЕСНОК ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Болгарского профессора, кардиолога Асена ДОДЕВА коллеги в шутку называют «чесночным профессором». Со студенческих лет им собраны тысячи свидетельств об уникальных лечебных свойствах чеснока. Этот натуральный лекарственный препарат, чрезвычайно сильный и разносторонний, он успешно применяет в своей практике, работая с больными, страдающими различными сердечными заболеваниями.

В болгарской кухне очень много блюд, которые включают в себя чеснок. Причем болгары издревле предпочитают его не мелко резать, а давить. Так они максимально выжимают из него все полезные витамины.

- Сердечно-сосудистые заболевания - бич нашего времени. Ежедневно тысячи людей умирают от инфарктов и сердечных приступов. Лекарств много - толку мало. Что бы вы посоветовали больным?

- Поверить в чеснок. В натуральный лекарственный препарат, причем чрезвычайно сильный и разнообразный.

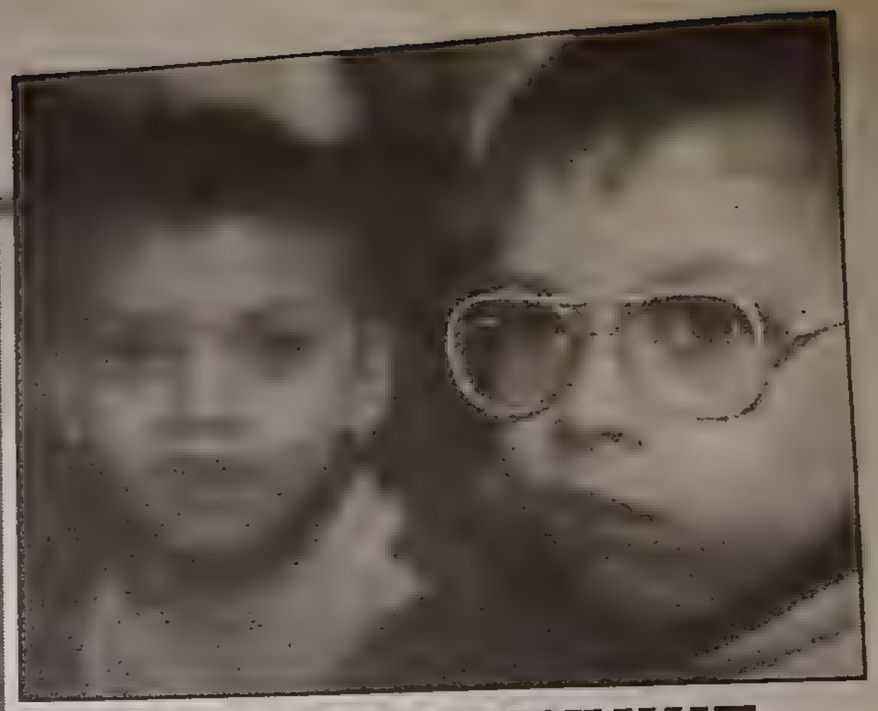
- Расскажите хотя бы коротко, что делает чеснок. Как он воздействует на наше сердце?

- Съедайте ежедневно по 2 - 3 дольки чеснока. Уже через некоторое время, примерно через неделю, вы почувствуете облегчение. А через месяц даже такая малая доза чеснока понизит уровень холестерина в крови на 9 - 10%. Проверено практикой. Ешьте чесночный порошок, добавляйте в пищу чесночный экстракт, чесночное масло. Чеснок «работает» через почки человека. При этом вырабатывается холестерина в несколько раз меньше, и за счет этого снижается его общее количество в крови.

- А у вас есть свои фирменные рецепты?

- Конечно. Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимайте по 1 - 2 столовые ложки 3 раза в день. При так называемом сердечном давлении помогает стакан сока свеклы или моркови с ложкой чесночного сока. Эту смесь лучше пить перед едой. А вот специальный чесночный коктейль для разжижения крови, профилактики атеросклероза и против холестерина. Для него вам потребуется 3 зубчика чеснока, по одной столовой ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере, дайте настояться не менее трех часов. Треть смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток. Прекрасное приятное средство.

Александр КУРБАТОВ.



ИНОГДА ЛУЧШЕ НЕ ЖЕВАТЬ

Лет двадцать назад мы воспринимали жевательную резинку как непременный атрибут «красивой» западной жизни. Сейчас жевать ее призывают только что не из утюга. Мол, и зубы она очищает, и кариес предотвращает, и жевательные мышцы укрепляет. Полезная, одним словом, если верить рекламе. А если проверить?

Английские исследователи утверждают, что жвачка с ксилитом действительно не только предотвращает развитие кариеса у детей, но и служит профилактикой отита. Одна группа 4-5-летних малышей жевала резинку с ксилитом, другая - с обычным сахаром. Оказалось, что дети, жующие ксилитовый «чуингам», реже болеют отитом и некоторыми респираторными инфекциями, чем те, кто употребляет резинку с сахаром. Причиной этого ученые считают противомикробные свойства ксилита и поэтому рекомендуют давать детям жевательную резинку.

В то же время педиатры бьют тревогу по поводу повального увлечения детей этим продуктом, потому что постоянное жевание даже нейтральных по химическому составу пластинок усиливает выделение пищеварительного сока, раздражающего слизистую желудка. А ведь многие виды этой продукции продукции, поступающей к нам из Америки и Европы, относятся к так называемой третьей категории, то есть предназначенной для экспорта в развивающиеся страны (первая категория - для «внутреннего употребления», вторая - для развитых стран). Среди этого товара есть не только экологически опасные, но и запрещенные для ввоза в развитые страны. Кстати, жевательная резинка с кодами Е-121, Е-123 и Е-240 запрещена в России, потому что приводит к злокачественным новообразованиям.

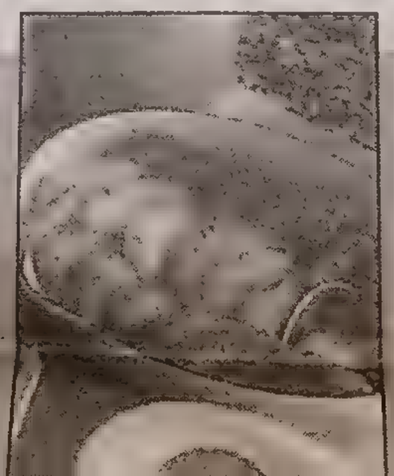
Если все же привычку непрерывно двигать челюстями не победить, то нужно учесть, что: жевать резинку на голодный желудок - зарабатывать язву желудка. Нельзя одновременно употреблять ее вместо с пищей особенно жирной, и тем более курить. Жвачка вытягивает из сигарет канцерогены, которые попадают в желудок вместе со

ВКУСНО И ДЕШЕВО

ГОЛУБЦЫ БЕЗ МЯСА

Берем продуктов: листья капусты - 20 шт.; рис - 1,5 стакана; лук репчатый - 4-5; лук зеленый - пучок; помидоры (томат-паста) - 2-3 шт. (2-3 ст.л.); морковь - 2-3 шт., свекла - 1 маленькая; [illegible] - по вкусу; специи, соль, мат-пастой), морковь, натертую на терке, чуть-чуть нарезанной на мелкие кубики свеклы, по вкусу специи, соль и зелень, в том числе и лук зеленый (в зимнее время чеснок).

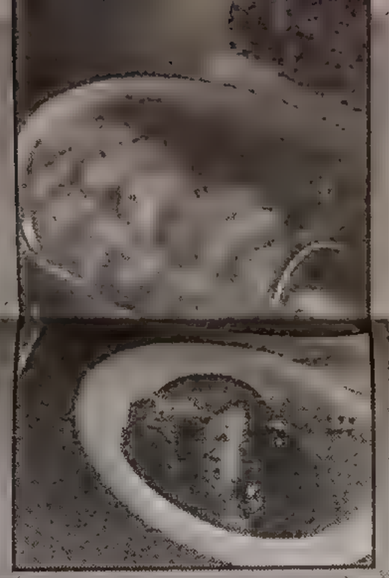
Фарш готов. Листья капусты



ЕДА И ЗДОРОВЬЕ

ВКУСНО И ДЕШЕВО

ГОЛУБЦЫ БЕЗ МЯСА



Норма продуктов: листья капусты - 20 шт.; рис - 1,5 стакана; лук репчатый - 4-5; лук зеленый - пучок; помидоры (томат-паста) - 2-3 шт. (2-3 ст.л.); морковь - 2-3 шт.; свекла - 1 маленькая; зелень - по вкусу; специи, соль, подсолнечное масло.

Фарш: отваривают почти до готовности рис, добавляют лук репчатый сырой, лук репчатый пассерованный с помидорами (консервированными или томат-пастой), морковь, натертую на терке, чуть-чуть нарезанной на мелкие кубики свеклой, по вкусу специи, соль и зелень, в том числе и лук зеленый (в зимнее время чеснок).

Фарш готов. Листья капусты опускают на минуту в кипяток, разбивают молотком утолщения стебля, заворачивают фарш конвертиком и обжаривают на сковороде или тушат в сметанно-томатом соусе минут 10-15.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ЕДА И ЗДОРОВЬЕ

Тяжесть в области желудка, перемежающаяся с болью в подложечной области, мучительная тошнота, отрыжка - думаю, подобные «прелести» после застолья с обильной трапезой знакомы многим. В далеком прошлом это состояние доктора весьма образно называли несварением желудка. Теперь же оно именуется проще.

Человек существо всеядное и настолько, что, пожалуй, во всем мире не найдется ни одного живого существа, могущего потягаться с ним в этом. Чего только мы не грузим ежедневно в свой многострадальный желудок, а он, бедный, должен все это переработать и перевести в приемлемую для усвоения форму. В этом многосложном процессе важную роль играют пищеварительные соки и ферменты.

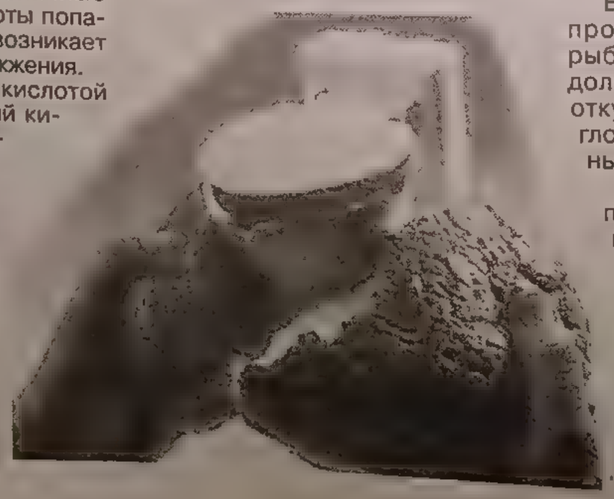
Однако так уж устроен наш организм, что для каждого вида пищи требуется вполне определенный набор пищеварительных соков, да и сами процессы пищеварения различных по своему составу продуктов питания происходят в разных отделах желудочно-кишечного тракта - от ротовой полости до конечных отделов кишечника.

Процесс переваривания продуктов белкового происхождения (мяса, рыба, птица и т.п.) происходит в кислой среде и начинается в желудке, а продукты, содержащие преимущественно углеводы (хлеб, крупы и т.п.), начинают усваиваться организмом уже в ротовой полости, которая имеет слабощелочную среду. В связи с тем, что для переваривания белков и углеводов необходимы разные условия, употреблять их вместе не следует.

Многие люди пренебрегают этим правилом. Давайте же разберемся, что происходит в желудочно-кишечном тракте, если человек съедает, например, бутерброд с колбасой, котлету с хлебом или пельмени. А происходит следующее: в то время как мясо переваривается в желудке под воздействием кислот, кислых соков и ферментов, хлеб или тесто остается балластом (ведь для его переваривания нужна щелочная среда). Более того, неперевариваемый хлеб раздражает слизистую желудка, после чего вновь и вновь выделяются различные кислоты. Избыток кислоты попадает в пищевод, где и возникает неприятное ощущение жжения.

Затем насыщенный кислотой хлеб поступает в тонкий кишечник, где только частично усваивается. Остальная же его масса достигает толстого кишечника и с большим трудом выводится из организма, засоряя при этом стенки кишечника. Биологически некачественное состояние продукта ведет к ухудшению моторной (выводящей) функции толстого кишечника, что в свою очередь приводит к длительным, хроническим запорам.

Первый удар таких ядовитых веществ приходится на печень. Последствия - возникновение желчно-каменной болезни, патологические выбросы наружу - на кожу (экзема, фурункулы, псориаз и т.п.). Второй удар обрушивается на почки. Последствия - возникновение мочекаменной болезни, пиелита, пиелонефрита и др. Дальше - больше: кровь, плохо очищенная от ядовитых веществ, в результате ослабленной функции печени и почек перегружается ядовитыми веществами, начинает питать клетки всех органов и систем. Так появляются деформирующие артрозы, остеохондрозы позвоночника, склеротические изменения кровеносных сосудов, приводящие к стойкой гипертонической болезни.



Какие же условия требуются для нормального переваривания белковой пищи? Известно, что белки животного происхождения перевариваются в кислой среде, т.е. в желудке, а в ротовой полости - среда щелочная. Так зачем же тщательно жевать такую пищу, обильно пропитывая ее при этом щелочной слюной? При поступлении насыщенных щелочью продуктов - белков в желудок происходит нейтрализация щелочью начинающих выделяться в ходе пищеварения кислот, в результате чего процесс расщепления пищи существенно замедляется.

Вывод. Продукты животного происхождения (мясо, птица, рыба) не следует тщательно и долго пережевывать, а следует откусывать мелкими кусками и глотать, как это делают животные-хищники.

Если состояние зубов не позволяет этого делать, приготовьте отбивную, или нарежьте мясо маленькими кусочками. Если не здоров ваш желудок и требуется смягчить процессы его раздражения пищей, приготовьте натуральную котлету.

В отличие от белков, углеводистые продукты, наоборот, требуют тщательного и длительного пережевывания, чтобы они, попадая в желудок, не раздражали слизистую и не вызывали выделение кислот. Даже самые мелкие непрожеванные кусочки, например, хлеба, находясь в желудке, вызовут ненужное в данном случае выделение соляной кислоты, а далее - все та же печальная история. Отсюда вывод: углеводистые продукты следует долго и тщательно пережевывать, как это делают жвачные животные.

Отдельно хочется поговорить о молоке. Молоко - самостоятельная еда, а не питье, как считают многие.

Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Это непременное условие его переваривания. Именно поэтому диетологи-натуропаты выступают против употребления кипяченого молока, которое теряет свойство свертываться. Если в желудке находится другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, вся остальная пища остается необработанной пищевыми ферментами, загнивает, а сам процесс пищеварения надолго затягивается. Это свойство молока давно используется в медицине при отравлениях. Молоко обволакивает испорченную или ядовитую пищу, не давая ей всасываться в кровь и позволяя таким образом выиграть время для срочных и радикальных мер по борьбе с ядом.

Вывод: молоко не следует есть с хлебом, а каши нужно варить только на воде.

А.ЛЕЩЕНКО,
врач-фитотерапевт.

ЖЕВАТЬ РЕЗИНКУ ПОЛЕЗНО

Жевательная резинка - это не только вредная привычка, но и полезная. Она помогает избавиться от курения, снимает стресс, улучшает работу желудка, предотвращает кариес, укрепляет десны, освежает дыхание, помогает при ангине, ларингите, ОРЗ, гриппе, ОРВИ, инфекциями, чем те, кто употребляет резинку с сахаром. Причиной этого ученые считают противомикробные свойства ксилита и поэтому рекомендуют давать детям жевательную резинку.

В то же время педиатры бьют тревогу по поводу повального увлечения детей этим продуктом, потому что постоянное жевание даже нейтральных по химическому составу пластинок усиливает выделение пищеварительного сока, раздражающего слизистую желудка. А ведь многие виды этой продукции содержат аминокислоту фенилаланин, избыточное количество которой вызывает опасное заболевание фенилкетонурию.

Нужно учитывать и то, что около 80 процентов подобной продукции содержит подсластители, разрешенные в России, но запрещенные в Европе. Например, сорбит, который вызывает расстройство желудка, а дозами Е-121, Е-123 и Е-240 запрещена в России, потому что приводит к злокачественным новообразованиям.

Если все же привычку непрерывно двигать челюстями не победить, то нужно учесть, что: жевать резинку на голодный желудок - зарабатывать язву желудка. *Нельзя одновременно употреблять ее вместе с пищей, особенно жирной, и тем более курить.* Жвачка вытягивает из сигарет канцерогены, которые попадают в желудок вместе со слюной. И еще эта тягучая масса очень часто приклеивается к пломбам и разрушает их. Вот и думай после этого, чего в жевательной резинке больше - плюсов или минусов.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№3, 16 января 2001года

ДОМАШНИЙ АГРЕССОР

Приходя с работы, муж распекает нас с дочкой за каждую мелочь. Когда он дома, мы ходим буквально на цыпочках. Подруги удивляются, как можно жить с таким тираном. Конечно, я тут же мужа начинаю защищать, сердце у него, говорю, доброе, просто на работе «достают», а сама думаю: может, правы мои подруги и рядом со мной действительно живет агрессор?

О.КОЛЬЧУГИНА.

А давайте проверим это с помощью легкого теста.

1. Он часто вспыхивает из-за мелочей, особенно если дела идут не так, как ему хочется.

2. Когда вы с ним не согласны, он обрушивается на вас с криками, угрозами и ведет себя неадекватно.

3. Ваш партнер крайне нетерпелив, легко приходит в раздражение, если нужно немного подождать.

4. Когда вы просите выполнить какое-нибудь простое задание, он ворчит и злится.

5. Когда вы говорите партнеру, что его поведение вам не нравится, он воспринимает это как личное покушение на свою личность и сразу переходит в контрнаступление.

6. Впадая в ярость, ваш партнер хлопает дверьми, бросает телефонную трубку, уходит из дома.

7. Ваш партнер часто кричит

10. Он склонен распускать руки - дерется, колотит посуду, может ударить вас или ребенка.

Теперь подведем итоги.

Если для вашего партнера характерны 2-3 симптома из перечисленных выше, учтите, что он нуждается в помощи. Обсудите создавшуюся ситуацию, и начинайте действовать.

Если вы замечаете, что вашему партнеру присущи 4-6 симптомов, уясните, что ваш союз непродуктивен. Вы должны предъявить партнеру ультиматум: или он меняет свой стиль поведения, или вашей любви конец. Поймите, что вы играете роль жертвы в этих отношениях.

Если ваш партнер полностью соответствует приведенному описанию, немедленно прекратите с ним всякие отношения! Даже если он согласен обратиться за профессиональной помощью, понадобится очень много времени, чтобы он

А ХОЧЕТСЯ БЫТЬ СЛАБОЙ...

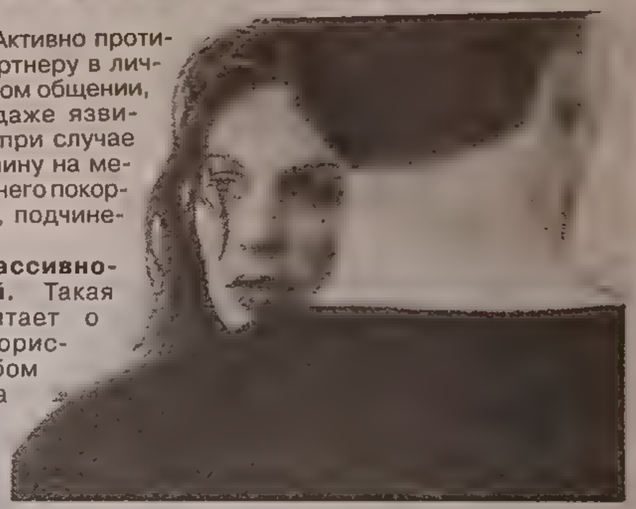
Так уж получилось, что на работе я стала руководителем, ежедневно решаю «мужские» вопросы. Смешно смотреть на мужичков, которые побаиваются меня, ждут указаний. Часто думаю про себя: лучше быть одной, чем рядом с таким вот. Неужели и мужем мне придется руководить? Нет, в спальне я хотела бы быть слабой. Что это, раздвоение личности?

С.МАКАРЦЕВА, г. Пермь.

Это неудивительно, что на работе и в супружеской постели люди ведут себя по-разному: сильный руководитель может оказаться слабым, ведомым, зависимым в спальне. Психолог С.Либих выделяет несколько вариантов женского поведения в сексе.

Женщина-мать. Стремится к опеке партнера, увлекается слабыми, больными, неудачниками - старается защитить их, ободрить, воодушевить. Зависимость мужчины может служить для такой женщины сильным сексуальным стимулом. Даже тревожность, капризность и сексуальная слабость приятно волнуют ее и настраивают на близость.

Женщина-женщина. А. Тип агрессивный. Активно противодействует партнеру в личном и сексуальном общении, насмешлива, даже язвительна. Любит при случае поставить мужчину на место, ожидает от него покорности в ласках, подчинения.



Б. Тип пассивно-подчиняемый. Такая женщина мечтает о сильном, напористом, даже грубом мужчине. Она хочет подчиниться ему, полностью в нем раствориться. В ласках ожидает напора, силы, вплоть до болезненности.

Женщина-дочь. Ее идеал - мужчина значительно более старший по возрасту, сильный в житейском плане. Она хочет в его присутствии чувствовать себя маленькой, слабой, опекаемой. В ласках предпочитает искусство, нежность, красивое психологическое оформление - музыку, нежные слова и жесты. Вдали от партнера ничто не мешает ей быть независимой и сильной.

Юрий ПРОКОПЕНКО, сексолог, кандидат медицинских наук.

ЛЮБОВЬ - КОЛЬЦО

ТЫ И Я

В ЛЮБВИ РЕБЕНОК НЕ ПОМЕХА

...Вот уже на протяжении нескольких недель Ирина (28 лет) ловит себя на мысли, что она старается искусственно затянуть вечернюю церемонию отхода ко сну после последнего кормления четырехмесячного сына. Даже самой себе не хочется признаваться: «Чем позже, тем больше вероятность, что муж уже заснул. Хотя я не прочь немного поболтать с ним или просто полежать в его объятиях, но нередко замечаю, что мужа такие отношения не удовлетворяют».

Лариса (32 года) не хочет разочаровывать своего мужа, но одновременно не желает насиловать себя, прекрасно понимая, что в настоящий момент секс для нее - нечто совершенно немыслимое.

Светлана (30 лет) считает, что с ней после рождения дочери происходит что-то не то. Ведь в их супружеской постели давно уже установилось затишье. Светлану больно ранит реакция мужа на потерю сексуального желания: на днях он даже упрекнул ее, что жена любила заниматься сексом только потому, что мечтала о ребенке.

Это только несколько типичных ситуаций. То, что специалисты называют потерей сексуального желания после рождения ребенка, испытали на себе многие женщины. Например, согласно данным британских медиков, в течение примерно полугода после родов жены намного реже и менее охотно имеют сексуальные контакты с супругом. **Молодой маме в среднем требуется почти год, чтобы к ней вернулось прежнее сексуальное влечение.**

Каковы же самые частые причины отсутствия у женщины сексуального желания?

Физические недомогания

Боль, возникшая в результате разрыва промежности, как правило, исчезает через не-

4. Когда вы просите выполнить какое-нибудь простое задание, он ворчит и злится.

5. Когда вы говорите партнеру, что его поведение вам не нравится, он воспринимает это как прямое покушение на свою личность и сразу переходит в контрнаступление.

6. Впадая в ярость, ваш партнер хлопает дверьми, бросает телефонную трубку, уходит из дома.

7. Ваш партнер часто кричит на вас, ругает за мелкие провинности.

8.Ваш партнер легко переходит от нежности и любви к гневу и ярости.

9. Он любит повышать голос в общественных местах- в кафе, в магазине, в гостях.

4-6 симптомов, уясните, что ваш союз непродуктивен. Вы должны предъявить партнеру ультиматум: или он меняет свой стиль поведения, или вашей любви конец. Поймите, что вы играете роль жертвы в этих отношениях.

Если ваш партнер полностью соответствует приведенному описанию, немедленно прекратите с ним всякие отношения! Даже если он согласен обратиться за профессиональной помощью, понадобится очень много времени, чтобы он стал нормальным человеком. Жить в таком кошмаре вы не должны. И не забудьте, что вам тоже необходимо обратиться к психологу. Вы нуждаетесь в том, чтобы восстановить уважение к себе.

ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧ К СВОЕМУ ВЛЕЧЕНИЮ

Дар сексуального наслаждения по наследству не передается. Он связан с вашим психологическим настроем и еще множеством всяких мелочей. Известно, что женщины, ухаживающие за собой, своим телом, достигают оргазма намного быстрее тех, которые в неглиже расхаживают по квартире с тряпкой в руках. И не надо тут валить все на нравственность, загруженность домашней работой и невнимательность мужа - любая домохозяйка может почувствовать себя эротичной, если, конечно, она этого захочет. А это чувство - главное условие достижения пика наслаждения в постели. Во всяком случае, попробовать стоит. Вот несколько советов для тех, кто решил начать новую половую жизнь.

1. Разденьтесь догола, когда вы будете одна, и походите какое-то время по квартире босиком. Осмотрите себя в зеркале, возьмите шаль или тонкий платок и придумайте себе накидку, которая подчеркивающую одни места тела и прикрывающие те места, которыми вы недовольны. Танцуйте под музыку, меняйте прически, макияж, любуйтесь собой.

2. Перед постелью примите душистую ванну, смените привычную парфюмерию на новую, с неожиданными запахами.

3. Мужчины легче достигают оргазма еще и потому, что они постоянно находятся в движении и более активны во время секса. Станьте и вы легки на подъем.

4. Не бойтесь отдаваться самым откровенным фантазиям й воспоминаниям.

5. Обратите внимание, какие лекарства вы постоянно принимаете. Антидепрессанты, противозачаточные средства, средства, снижающие давление, одновременно могут уменьшать половое влечение.

Ну и, конечно, не бойтесь романтизировать своего партнера. Постоянный анализ ваших отношений, поиск недостатков и претензии лишат вас самых сладостных из всех известных наслаждений.

Юлия МИХАЙЛОВА, психолог.

Светлана (30 лет) считает, что с ней после рождения дочери происходит что-то не то. Ведь в их супружеской постели давно уже установилось затишье. Светлану больно ранит реакция мужа на потерю сексуального желания: на днях он даже упрекнул ее, что жена любила заниматься сексом только потому, что мечтала о ребенке.

В ЛЮБВИ РЕБЕНОК НЕ ПОМЕХА

Согласно данным британских медиков, в течение примерно полугода после родов жены намного реже и менее охотно имеют сексуальные контакты с супругом. **Молодой маме в среднем требуется почти год, чтобы к ней вернулось прежнее сексуальное влечение.**

Каковы же самые частые причины отсутствия у женщины сексуального желания?

Физические недомогания

Боль, возникшая в результате разрыва промежности, как правило, исчезает через несколько недель. Однако в более сложных случаях она может давать о себе знать в течение года.

Страх новой беременности

Предохранение от нежелательной беременности особенно проблематично для женщин в период кормления малыша грудью. Не желая вновь забеременеть, молодая мама испытывает страх, сковывающий ее сексуальное желание.

Неудовлетворенность своим телом

Грудь слишком тяжела, живот обвис. Женщина, и без того критически относясь к своей внешности, после беременности меньше доверяет собственным «слабым» местам. Находя себя еще менее привлекательной, чем прежде, она испытывает проблемы, обнажая перед партнером свое тело.

Утомление и стресс

Новорожденный требует от родителей, и в первую очередь от матери, огромных затрат энергии днем и ночью. В эту напряженную фазу жизни у женщины едва ли остаются силы на саму себя.

Невидимая связь

Связь между матерью и новорожденным очень тесна, а физический контакт чрезвычайно интенсивен - особенно при кормлении малыша грудью. С одной стороны, многие женщины наслаждаются этой близостью, с другой - испытывают чувство слишком большой отдачи. Потребность в нежности мужа уменьшается.

Новая роль

Раньше - самостоятельная деловая женщина, имеющая личные интересы, теперь - домохозяйка с минимумом собственных финансов и свободного времени. Эти существенные изменения в укладе жизни могут оказывать непосредственное воздействие на желание женщины.

Материнство и эротика - два мира

У женщины подсознательно возникает образ матери, не имеющий ничего общего с сексом. Требуется немало времени, чтобы вспомнить о себе: я мать, но одновременно женщина и возлюбленная.

Чтобы временный перерыв в сексуальной жизни не стал экзаменом на прочность, пара должна научиться правильному подходу к нему. Важный шаг: эту фазу необходимо рассматривать как обязательно проходящий отрезок времени, ибо одно из самых больших опасений мужчин - то, что нежелание женщины станет постоянным состоянием. Необходимо терпение и взаимопонимание, а не поток упреков. Фраза: «Для тебя важен только ребенок» - вызывает такое же негодование со стороны женщины: «А ты думаешь только о своем удовольствии!»

Оба партнера должны также постараться восстановить сексуальное влечение.

Мужчина

Взяв на себя вечерами или хотя бы в выходные заботу о ребенке, он не только уменьшит свою ревность к младенцу, но и почувствует ответственность за него. Одновременно женщине представляется возможность сыграть роль не только любящей матери, но и жены.

Женщина

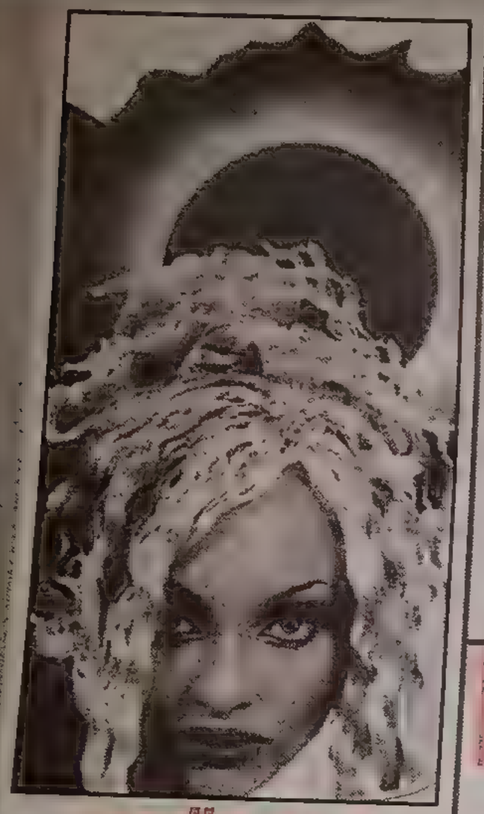
Допуская к малышу мужа, не рассматривайте его исключительно как отца. Молодые родители нередко обращаются друг к другу не по имени, а «мамочка» и «папочка», переходя на точку зрения ребенка. Позже это затрудняет им переход к сексуальным отношениям.

Анна КАНДАУРОВА, сексолог.

«Врачебные тайны».

№ 3. 16 января 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА



ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВТОРНИК, 16 ЯНВАРЯ.

Уязвимы тазобедренные суставы, бедра, крестец, нижняя часть позвоночника. Сохраняется высокая чувствительность почек. Полезно есть много растительной пищи, нагружать желудок овощами. Неплохой день для посещения стоматолога. Возможен вещий сон.

СРЕДА, 17 ЯНВАРЯ.

Высокая чувствительность почек и выводящих органов. Повышена вероятность подцепить инфекционное заболевание. Для хирургического вмешательства день неудачный. Показана мо-

ЗОЛОТАЯ КРОВЬ

Близятся к завершению исследования индийского доктора Вайдья Пракаша из города Дехрадуна по проверке метода лечения лейкемии с помощью традиционной народной медицины «аюрведы». Сам доктор использовал этот метод уже в течение более десяти лет, вылечив от рака крови множество пациентов, которым медики крупнейших онкологических центров мира предрекали неизбежную смерть.

Под давлением скептиков от традиционной медицины он согласился на научные методы проверки, финансируемые индийским Советом исследований в области «аюрведы». Полученные результаты, считает Пракаш, должны дать твердый ответ скептикам относительно того, способны ли излечить от лейкемии многие тяжелые металлы, в частности, - золото, меркурий и серебро. В народном методе, применяемом Пракашем, после долгой и тщательной специальной процедуры металлы превращаются в порошок, из которого, после добавления в него экстрактов определенных растений, получают пластичный состав. Уже из него готовятся шарики-таблетки, принимаемые пациентами в дозах и периодичности, определяемыми диагнозом тяжести заболевания.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ЗАРАДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ДРОБОТОВ

Дроботить - у курян и орловчан говорить скороговоркой, быстро и неразборчиво. Прозвище Дробот мог получить человек, отличающийся такой манерой речи. Созвучна этой фамилии **Дробышев**. Прозвище Дробыш давалось человеку маленькому, тщедушному, либо ходящему мелкими шажками (по сходству со словом дробный). Было и мирское имя **Дробыш**.

ДУБАСОВ

Фамилия напоминает по звучанию слово «дубасить». И в значении очевидное сходство. Не зря же дубасой в псковских краях называли драчуна и забияку. Но в то же время в разных говорах дубас - безрукавных рабочий сарафан, а также долбленая лодка-однодневка.

ДУДАКОВ

Дудак - то же, что дрофа, птица из семейства журавлиных. Есть выражение: «Выступает, как дудак - т.е. важно, задрав голову. Это слово могло быть прозвищем заносчивого манерного человека. Как ни странно, ро-

СМЕХОТЕРАПИЯ

Отец привел своего маленького сына к дантисту, чтобы вырвать расшатавшийся зуб.

Окончив работу, врач потребовал пятьдесят долларов.

- Но позвольте, - удивился отец мальчика, - вначале вы мне сказали, что это стоит десять долларов.

- Это верно, но ваш мальчик издавал такие вопли, что четыре пациента не выдержали и ушли.

***

Врач:

- Дела вашего мужа очень плохи. Можете поговорить с ним, но не забывайте: он нуждается в абсолютном покое!

- Конечно, доктор, я совершенно не буду его тревожить. Я лишь попрошу его написать завещание.

***

В медицинском институте.

- Ходят слухи, что директор собирается значительно сократить штаты.

- Не волнуйся, нас это не потревожит. Он поссорился с супругой и обещал уволить всех ее родственников.

***

Аптекарь делится профессиональными тайнами с практикантом:

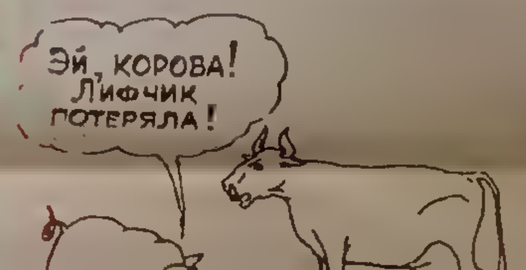
- А из этой банки мы наливаем, когда почерк на рецепте слишком неразборчив.

ДИРЕКТОР ПТИЦЕКОМБИНАТА

Врезается «копейка» в «крутую» машину. Из «крутой» выползают братки, хватают владельца простой: «Ну, мужик? Гони монету». - «Подождите, ребята, сейчас сына вызову, разберемся...» - «А он у тебя кто?» - «Да директор птичьего комбината».

Через несколько минут приезжает броневик, из него выскакивают люди в камуфляже и скручивают братков. Самый большой из них говорит: «Папа, сколько раз тебе напоминать, я не директор птичьего комбината, а командир отряда «Беркут».

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО МОЕЙ ЖЕНЕ, КОТОРУЮ Я ОЧЕНЬ



СРЕДА, 17 ЯНВАРЯ.

Высокая чувствительность половых и выводящих органов. Повышена вероятность подцепить *инфекционное заболевание. Для хирургического вмешательства день неудачный.* Показана молочная пища, мясо нежелательно. Противопоказан алкоголь.

ЧЕТВЕРГ, 18 ЯНВАРЯ.

Хороший день для новых дел. Операции пройдут благополучно. Вечер благоприятен для зачатия потомства. Воздержание, голодание сегодня неразумно. Ночью можно увидеть вещий сон.

ПЯТНИЦА, 19 ЯНВАРЯ.

День чисток организма. Особенно эффективно проходит очищение крови и печени. В диагностике заболеваний опасайтесь поспешности - возможны неточности и ошибки. Нежелателен прием алкоголя.

СУББОТА, 20 ЯНВАРЯ.

День дозированной физической и психической активности, когда легко выйти из баланса энергии. Уязвимость печени: нельзя ее перегружать. Рекомендуется рыбная диета. Неудачный день для удаления зубов. Сны могут сбываться.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 21 ЯНВАРЯ.

Высокая чувствительность зубов и костей, особенно ног, повышена опасность вывихов и растяжений. Не увлекайтесь сильнодействующими химическими лекарствами импортного производства: они могут оказать парадоксальное, неожиданное действие.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 22 ЯНВАРЯ.

Большая часть дня (до 21 часа) благоприятна для хирургического вмешательства. Рекомендуется фруктово-овощная диета. Ночью можно увидеть сон, содержащий важную информацию.

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО МОЕЙ ЖЕНЕ, КОТОРУЮ Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ!

А.ГАЛАГАНОВ, МОСКВА

В прошлом году я пытался тебя соблазнить 365 раз. В 36 случаях эти попытки увенчались успехом.

Во всех остальных ты отказала мне различными фразами, которые я старательно записывал. Вот они:

«Разбудим ребенка» - 7 раз. «Слишком жарко» - 15 раз. «Слишком холодно» - 3 раза. «Я устала» - 19 раз. «Слишком поздно» - 16 раз. «Слишком рано» - 9 раз. «Я очень хочу спать» - 33 раза. «Открыты окна» - 3 раза. «У меня болит поясница» - 16 раз. «У меня болит голова» - 28 раз. «Ну вчера же...» - 21 раз. «Я вообще не хочу» - 21 раз. «У ребенка насморк, он плачет» - 18 раз. «Отстань, я хочу послушать музыку» - 12 раз. «У меня маска на лице» - 12 раз. «Я жирная от крема» - 16 раз. «Ты слишком много выпил» - 9 раз. «У меня завтра очень тяжелый день» - 17 раз. «Ты думаешь только об этом» - 60 раз.

Как ты считаешь, дорогая, изменится ли в этом году что-нибудь в этом списке?

В.П., муж, который тебя очень любит.

БИЗНЕС НА ПОКОЙНЫХ

Белгородской милицией пресечен незаконный бизнес старшего санитара городского морга. Работница этого заведения требовала плату за выдачу родственникам тел умерших.

Обычно сумма составляла 350 рублей. Так продолжалось до тех пор, пока одна из потерпевших не заявила в милицию о факте вымогательства.

Взяточницей оказалась жительница Белгорода средних лет, имеющая нормальную семью и средства к существованию. Больше всего работников милиции шокировало обилие одежды, снятой с покойников и обнаруженной в квартире «героини» при обыске. Кроме того, в квартире было найдено большое количество наручных часов, которые, по признанию хозяйки, она тоже принесла из морга.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

...безрукавка работы Сарафан, а также долбленая лодка-однодневка.

ДУДАКОВ

Дудак - то же, что дрофа, птица из семейства журавлиных. Есть выражение: «Выступает, как дудак - т.е. важно, задрав голову. Это слово могло быть прозвищем заносчивого манерного человека. Как ни странно, родственна этой красивая, звучная фамилия **Стрепетов**, ведь стрепет - тоже из рода дроф.

ДУДОРОВ

У тверичей и пермяков дудора - хлам, обноски, рванье, а у пензяков так именуются, увы, дураки и дуры. А вот родоначальник сходной по звучанию фамилии **Дудырин**, наверняка, был завзятый сердцеед, ведь дудыры - это шашни, волокитство, всякие шурымуры. Родственная фамилия **Дударов**.

ДУЛЕБОВ

Фамилия древнейшая: дулебы - давно исчезнувшее славянское племя, обитавшее в средней полосе Руси. Видимо, оставило оно о себе недобрую память: в курских и орловских краях дулеб, дулебина - бестолковый, невежа, простофиля, остолоп, а на Рязанщине и Владимирщине - слепой, косой, разноглазый. Вариант - **Дулепов**.

ДУЛОВ

Дул и Дула - нецерковные мужские имена. Схожая **Дулев** - от дуль - дупло. Однако фамилия Дулов может быть связана с прозвищем **Дуло** и относиться к числу оружейных.

ДЮКИН

Фамилия древнейшая, если учесть, что героя русских былин звали Дюк Степанович. Редкое это имя - тюркское производное от Георгий: **Гюргий**, **Дюргий**, **Дюк**. А на Владимирщине дюкой называли человека молчаливого, угрюмого, буку, словом. Вариант - **Дюков**.

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

«Твое здоровье» №3 (164), 16 января 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В. ШАБАНОВА

E-mail:npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-6535
Подписано к печати 12 января 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Зарубина, 88
Тираж 34517. Заказ № 1078093
Цена в розницу договорная
Содержит рекламу
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№7 (168) февраль 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Суррогатное материнство
Лекарство от аденомы
«Мешки» под глазами
«Гусиная» кожа — Стр. 2.

Геморрой
Гепатит А
Анемия — Стр. 3.

Глаукома
Камни в почках
Хламидиоз
Когда идти на прием к терапевту — Стр. 4.

Головная боль при простуде
Крауроз вульвы
Насморк
Воспаление придатков
Уход за волосами — Стр. 5.

Волосы на ногах
Целлюлит
Похудение без таблеток
Маски для лица — Стр. 6.

Болезнь Паркинсона
[illegible] против утомляемости
[illegible] инфаркт — Стр. 7.

КОПИЛКА МУДРОСТИ

КАК ЛЕЧИЛИ ПРОСТУДУ НАШИ ПРАБАБУШКИ

Рецепты народной медицины О.А.Морозовой, председательницы Семипалатинской общины сестер милосердия Красного Креста (из справочника «Домашний лечебник», 1910 год).

«В стакан с теплой кипяченой водой положить мелко нарубленный чеснок из расчета 1 чайная ложка чеснока на 100 г воды. Чеснок растереть и поставить у изголовья постели. Менять раствор необходимо 1 раз в 3 дня. Такой же раствор можно поставить на кухню.

Раньше всего выпить полстакана воды, в который размешать пять капель йода. Затем, если промочены ноги, натрите их водкой и наденьте сухие чулки. Поставьте на грудь и спину несколько сухих банок. Выпейте две-три чашки очень горячего чая с имбирем и медом, каковую смесь нужно всегда иметь в доме в запасе. Готовится она так: натрите на терке четверть стакана очищенного от кожи имбиря, добавьте в этот стакан мед и сварите. Этой каши класть надо по пол чайной ложки на чашку, но для кого это покажется уж очень крепким, можно в чашку прибавить еще сахара. Если имбиря нет, то выпить что-нибудь потогонное, например, липового цвета, бузины, малины и пр. Все это, конечно, в настое, как чай. Затем хорошо закутайтесь и постарайтесь заснуть. Обычно после сна и пота простуда проходит.

Т.СКВОРЦОВА, г.Москва.

Встречаются как-то два приятеля. Один другого спрашивает:

- Семен Семеныч, как жизнь?

- Плохо. Четыре года с женой живем, а детей нет.

- А ты поезжай в Киевскую лавру, поставь свечку. Глядишь, и повезет.

Прошло время. Решил киевский друг московского навестить. Звонит в дверь, выбегает к нему навстречу орава ребятишек.

- Это квартира Семена Семеныча? - вопрошает ошарашенный гость.

- Да.

- А где ваши родители?

- Мама опять в роддоме. А папа в Киевскую лавру поехал какую-то свечку задувать.

ГДЕ ЖИВЕТ УЛЫБКА

СТАРШЕ СТАТУИ СВОБОДЫ

Британке Еве Моррис, которой 114 лет, не долго осталось числиться в «Книге рекордов Гиннесса» в качестве самого старого жителя планеты. Оказалось, что в каки

Насморк
Воспаление придатков
Уход за волосами
Стр. 5.

Волосы на ногах
Целлюлит
Похудение без таблеток
Маски для лица
Стр. 6.

Болезнь Паркинсона
Апилак против утомляемости
Гормоны и инфаркт
Стр. 7.

Такой же раствор можно поставить на кухню

Раньше всего выпить полстакана воды, в который размешать пять капель йода. Затем, если промочены ноги, натрите их водкой и наденьте сухие чулки. Поставьте на грудь и спину несколько сухих банок. Выпейте две-три чашки очень горячего чая с имбирем и медом, каковую смесь нужно всегда иметь в доме в запасе. Го[illegible] натрите на ночь

старайтесь заснуть. Обычно после сна и пота простуда проходит.

Т.СКВОРЦОВА, г.Москва.

шенный гость.

- Да.
- А где ваши родители?
- Мама опять в роддоме. А папа в Киевскую лавру поехал какую-то свечку задувать.

ГДЕ ЖИВЕТ УЛЫБКА

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».

Этим эпиграфом я хотела ответить на вопрос девочки: «Что надо сделать, чтобы избавиться от заикания?» («ТЗ», №2 2001 г.)

Избавиться от него нужно и можно только разговаривая. Ведь, как правило, заикающиеся люди в основном молчат, они стесняются говорить. А говорить надо, используя любую ситуацию. А еще - надо петь громко дома, на улице, в парке, даже записаться в хор, хоровой кружок, в театральную студию. Выступать, читать стихи. Предупредить учителей, чтобы не жалели вас, а чаще спрашивали, но не у доски, а с места.

И еще. Надо себя настраивать на хорошее спокойное настроение. Заниматься по системе психофизиологической саморегуляции или аутотренингом и слушать музыку, где слышны шум моря, дождя и т.д.

Упражнение «Солнечное сплетение». Закройте глаза, сосредоточьтесь на своих ощущениях. После каждой формулы делайте паузу 2-3 секунды.

Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Приятное ощущение тепла пронизывает все внутренние органы.

Ощущение тепла в солнечном сплетении нарастает.

Приятное ощущение тепла наполняет все внутренние органы.

Я могу расширить сосуды солнечного сплетения.

Я расширяю сосуды солнечного сплетения.

(Делаю вдох, выдох, поднимаюсь, открываю глаза.)

Кстати, в солнечном сплетении живет улыбка человека.

С уважением В.Р., г. Павлово.

СТАРШЕ СТАТУИ СВОБОДЫ

Британке Еве Моррис, которой 114 лет, не долго осталось числиться в «Книге рекордов Гиннесса» в качестве самого старого жителя планеты. Оказалось, что в калифорнийском городке Мерсед живет еще более престарелая представительница прекрасного пола - 118-летняя Кармен Ромеро. Ее сын не так давно смог представить издателям «Книги рекордов» официальные документы, подтверждающие возраст долгожительницы. И, как заверил один из директоров издательства Нил Хейес, в очередном выпуске знаменитого справочника - за 2001 год - Ромеро сменит Моррис.

Долгожительница, полное имя которой - Кармелита де Мара Ромеро, родилась в городе Юма /штат Аризона/ 16 июля 1882 года. В 16 лет она перебралась в Калифорнию и не покидала этот солнечный штат свыше 100 лет. «У нее отменное здоровье, - рассказал репортерам сын Ромеро Рэй. - Насколько я помню, она никогда не простужалась, никогда не болела гриппом и не принимала аспирин». «Конечно, она сейчас не так хорошо слышит, как раньше, - продолжил он. - Но сохраняет доброе расположение духа и жизнерадостность».

Чтобы дать представление, сколь долга была жизнь Кармен Ромеро, можно напомнить, что она старше статуи Свободы в Нью-Йорке, которую французы подарили Соединенным Штатам на столетнюю годовщину американской революции. В прожитый ею отрезок времени уместились семь войн, в которых участвовали США.

ИТАР-ТАСС.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

13 февраля - день памяти Свт.Никиты, затворника Печерского, еп.Новгородского.

14 февраля - предпразднество Сретения Господня. День постный.

15 февраля - Сретение Господне. Великий двунадесятый праздник.

16 февраля - день памяти равноап.Николая, архиеп.Японского. День постный.

17 февраля - Вселенская родительская (мясопустная) суббота. Поминовение усопших.

18 февраля - день памяти Свт.Феодосия, архиеп.Черниговского. Заговенье на мясо.

19 февраля - седмица сырная - Масленица (мясная, нет поста в среду и в пятницу).

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ФЕВРАЛЯ

14, среда - с 18 до 20
18, воскресенье - с 21 до 23
24, суббота - с 7 до 10
26, понедельник - с 8 до 10

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

ПЕРЕПИСКА

ВОПРОС-ОТВЕТ

«ЖИВАЯ ВОДА» ИЗ ЧАЙНИКА

Где-то слышала, что «живой» вода может быть не только после установок «живой» и «мертвой» воды, но и просто - из чайника. Что это за вода такая и что ею можно оживить?

Любовь ГОНЧАРЕНКО,
пос. Снежный, Хабаровский край.

«Живой» водой ученые Зелепухины в своей книге назвали «холодный кипяток». В отличие от обычной питьевой, в этой воде меньше растворенных газов воздуха. По своим свойствам она приближается к воде, содержащейся в живых клетках, и благотворно влияет на организм. «Живая вода» повышает работоспособность, успокаивающе воздействует на нервную систему. По сравнению с обычной водой она быстро впитывается в кожу, смягчает ее. Биологически активная вода полезна при ангине: ею нужно регулярно полоскать горло. Она хорошо очищает зубы, укрепляет десны. «Живая вода» действует и как обезболивающее средство при болях в желудке, ушибах и ранениях. Получить эту воду совсем не трудно. В эмалированный чайник наливают обычную водопроводную воду и кипятят с открытой крышкой: благодаря этому удаляется растворенный в воде воздух. Вскипевшую воду быстро наливают в эмалированную кружку и плотно закрывают. Это для того, чтобы воздух вновь не растворился в воде, затем кружка ставится в блюдо под проточную воду (для охлаждения можно использовать также снег или лед). Через 3-5 минут «холодный кипяток» готов. Пить его надо сразу. Для усиления биологического воздействия можно добавить несколько капель настоя женьшеня, элеутерококка. «Живую воду» можно употреблять в течение месяца, а затем следует сделать примерно такой же перерыв.

КОЖА КАК У КЛЕОПАТРЫ

У меня на ногах, на голенях, очень сухая кожа, нередко она шелушится. Еще в каких-то маленьких пупырышках (слышала, такую кожу называют гусиной). Как ухаживать за такой кожей и есть ли средства избавиться от пупырышков.

Анжелика, 13 лет,
г.Городец.

- В 13 лет нет ничего проще избавиться от пупырышков. Побалуй свои ножки такой лечебной ванночкой: влей в ванну 0,5 кг картофельного крахмала, предварительно разведенного в небольшом количестве теплой воды, или 0,5 л густого отвара овсяных хлопьев, и 1 столовую

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

ВЫБИРАЙТЕ ПО КАРМАНУ

Какие наиболее эффективные препараты и народные средства применяются для лечения аденомы предстательной железы у пожилых (кому противопоказана операция)?

С уважением Н.КАЛЯКОВ,
Павловский район
Нижегородской области.

Одним из эффективных на сегодняшний день препаратов для лечения доброкачественной гиперплазии простаты (или аденомы простаты, как ее часто называют), считается омник. Недостатком тех лекарств, которые прежде широко применялись при ДГП, являлся нежелательный сосудорасширяющий эффект и связанные с ним побочные явления (головокружение, головная боль, тахикардия и пр.). Омник лишен этих недостатков, не снижает артериальное давление и эффективно снимает симптомы болезни.

Обычно врачи назначают 1 таблетку омника в день, причем у 75 проц.больных уже через 4 недели наступает максимальный эффект.

Пожалуй, единственным минусом омника является его очень высокая цена, а прием требуется длительный. Поэтому врачи составляют свои собственные схемы лечения омником, которые позволяют несколько снизить расходы.

Нормализации функций предстательной железы способствует натуральный комплекс «Простата форте»: особенно он рекомендован тем, кто перенес различные воспалительные инфекционные или венерические заболевания мочеполовой системы.

Что касается народных средств, то их множество. Например:

1. 1 столовую ложку измельченных корней солодки голой варить 10 минут в 0,5 л воды, охладить, процедить. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Не рекомендуется продолжительный непрерывный прием отвара. Курс лечения - две недели.

2. Порошок листьев толокнянки принимать по 1 ч.ложке утром и вечером натощак, заливая настоем из листьев мелиссы.

3. Тыквенные семечки: принимать регулярно, натощак, несколько раз в день.

4. 1 ст.ложку измельченной еще зеленоватой коры лещины обыкновенной и три измельченных корня петрушки залить 1 литром кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут. Процедить. Пить вместо воды в течение дня.

В любом случае: прежде чем принимать какое-либо лекарство или отвар из лекарственных трав, посоветуйтесь с урологом. Если нет такого специалиста в районе, возьмите направление в мед.учреждение областного центра.

НЕ МОГУ,

Уважаемая редакция! Мне 36 лет. В 2000 году я перенесла операцию по удалению матки (фибромиома), поэтому не могу иметь детей, но очень хочу ребенка. Прошу, расскажите о «суррогатном» материнстве, разрешено ли это сейчас, как это осуществляется, в каких мед.центрах Н.Новгорода и сколько это примерно стоит. Прошу также рассказать, куда нужно обращаться для того, чтобы усыновить ребенка, от которого отказалась мама в роддоме.

Ольга, Н.Новгород.

Опыт решения подобных проблем есть в крупных гинекологических центрах Москвы, С.Петербурга, Самары, Чебоксарах. К сожалению, в Нижнем Новгороде по программе «суррогатное материнство» не работает ни одно из медицинских учреждений.

В Москве можно обратиться в Научный центр акушерства и гинекологии «Эмбрион» (при

ют два различных заявления-поручительства.)

Медицинские аспекты проблемы таковы. Суррогатная мать - это тот же «ребенок в про-

врач решает, можно ли стимулировать яичники для созревания яйцеклетки, чтобы провести искусственное оплодотворение и имплантацию эмбриона суррогатной матери.

Обследование нужно будет пройти и будущему отцу.

Генетической матери (после синхронизации ее яичникового цикла и менструального цикла суррогатной матери) проводится стимуляция яичников гонадотропными гормонами. Одновременно проводится подготов-

У КЛЕОПАТРЫ

У меня на ногах, на голенях, очень сухая кожа, нередко она шелушится. Еще в каких-то маленьких пупырышках (слышала, такую кожу называют гусиной). Как ухаживать за такой кожей и есть ли средства избавиться от пупырышков.

Анжелика, 13 лет, г.Городец.

- В 13 лет нет ничего проще избавиться от пупырышков. Побалуй свои ножки такой лечебной ванночкой: влей в ванну 0,5 кг картофельного крахмала, предварительно разведенного в небольшом количестве теплой воды, или 0,5 л густого отвара овсяных хлопьев, и 1 столовую ложку хвойного экстракта.

Принимай ванну в течение 10 минут (температура воды 35-37°С). Потом вотри во влажную кожу питательный крем или косметическое молочко.

ПЕЙТЕ, ГЛАЗКИ, ТЕПЛЫЙ ЧАЙ

Меня мучает один вопросик. У меня под глазами «мешки». Можно ли избавиться от них? И из-за чего они возникают?

Юля, 14 лет, г.Павлово.

- Юля, этот вопрос - не к редакции газеты, а к врачу, который внимательно тебя осмотрит и расспросит. «Мешки» под глазами могут быть просто косметическим недостатком, а могут - следствием какого-нибудь заболевания. Если это косметический недостаток, попробуй избавиться от «мешков», прикладывая к векам свежий творог, завернутый в марлевые салфетки. Хорошее средство - пакетики свежезаваренного чая (только не горячие!).

Но все-таки начни с визита к врачу-дерматологу. В случае необходимости он направит тебя к другому специалисту, а также даст индивидуальный совет по уходу за кожей век.

ПРОШУ ПОМОЩИ

А ВЫ ЗНАЕТЕ ПРО ХЕЙЛИ-ХЕЙЛИ?

У меня к вам просьба: напечатайте мое обращение к врачам, целителям, травникам по поводу лечения болезни пузырчатки Хейли-Хейли. Врачи больницы, где я неоднократно лечилась, сказали, что это неизлечимо. Обращаюсь к добрым людям, которые знают способ, как избавиться от этой болезни народными средствами.

Мой адрес: 617760, г.Чайковский Пермской области, ул.Кабалевского, д.5, кв.8, ПАРШИНОЙ М.В.

НЕ МОГУ, НО ХОЧУ

Мы с мужем очень хотим иметь детей, но очень хочу разобраться в «суррогатном» материнстве, разрешено ли это сейчас, как это осуществляется, в каких мед.центрах Н.Новгорода и сколько это примерно стоит. Прошу также рассказать, куда нужно обращаться для того, чтобы усыновить ребенка, от которого отказалась мама в роддоме.

Ольга, Н.Новгород.

Опыт решения подобных проблем есть в крупных гинекологических центрах Москвы, С.Петербурга, Самары, Чебоксарах. К сожалению, в Нижнем Новгороде по программе «суррогатное материнство» не работает ни одно из медицинских учреждений.

В Москве можно обратиться в Научный центр акушерства и гинекологии «Эмбрион» (при 4-м роддоме). Там существует даже определенный банк информации о возможных суррогатных матерях. Но, пожалуй, лучше, если суррогатной матерью вашего ребенка станет ваша ближайшая родственница (например, сестра, мать): ведь перед вами встанут не только медицинские, но и этические и юридические вопросы.

Именно такой вариант предлагает Республиканский медицинский центр «Семья» в г.Чебоксарах. Для нижегородцев это, пожалуй, ближайший центр, куда можно обратиться.

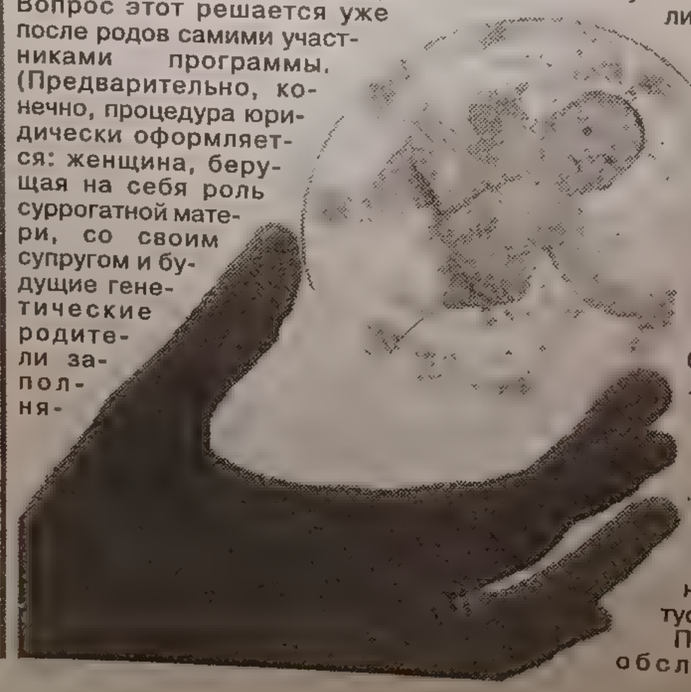
Права людей, участвующих в программе «суррогатное материнство», защищены законом - см.Семейный кодекс РФ, ст.49-52. Но проблема заключается в том, что закон четко не оговаривает, кто является истинными родителями ребенка, родившегося от суррогатной матери. Вопрос этот решается уже после родов самими участниками программы. (Предварительно, конечно, процедура юридически оформляется: женщина, берущая на себя роль суррогатной матери, со своим супругом и будущие генетические родители заполняют два различных заявления-поручительства.)

Медицинские аспекты проблемы таковы. Суррогатная мать - это тот же «ребенок в пробирке», т.е. процедура экстракорпорального оплодотворения и переноса эмбриона в полость матки. Только если при непроходимости маточных труб ребенка вынашивает настоящая, генетическая мать, то при отсутствии матки - другая женщина, т.н. суррогатная мать.

Все наследственные признаки ребенка, родившегося от суррогатной матери, присущи только генетическим родителям.

Как это делается?

Если яичники сохранены, необходимо провести ультразвуковое исследование специальным трансвагинальным датчиком (лучше - 2 раза в месяц с промежутком в 2-3 недели), чтобы точно определить размер яичников, распространенность спаечного процесса, состояние органов брюшной полости и малого таза. Также 2 раза в месяц по анализам крови определяется гормональный статус организма. После этих обследований



синхронизации ее яичникового цикла и менструального цикла суррогатной матери) проводится стимуляция яичников гонадотропными гормонами. Одновременно проводится подготовка матки суррогатной матери к имплантации эмбрионов. Приблизительно через 2 недели у генетической матери под наркозом из яичников проводится забор яйцеклеток, инсеминация их - после соответствующей обработки - спермой мужа. Через 2-3 суток несколько эмбрионов (зародышей) переносятся в матку суррогатной матери. Далее суррогатной матери проводится лечение, направленное против угрозы невынашивания - заместительная гормональная терапия. Через 3-4 недели проводится биохимическая и УЗИ-диагностика беременности. При наступлении беременности заместительная гормональная терапия проводится до 4 месяцев.

Вопрос о стоимости процедуры сложный. На сегодняшний день она составляет порядка 30 тыс.рублей (без учета предварительного обследования). Причем 100% гарантии успеха вам, к сожалению, не даст даже суперпрофессионал. У суррогатной матери угроза невынашиваемости беременности очень велика.

Взять ребенка из роддома - другой вариант решения проблемы. Для этого нужно обратиться в инспекцию по охране прав детей при районном отделе народного образования (в районную администрацию по месту жительства). Придется собрать много различных документов, чтобы получить заключение о возможности быть усыновительницей. Очереди на усыновление детей из роддомов, по нашей информации, сейчас нет.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№7. 13 февраля 2001 года

Гепатит А - самый распространенный из семейства вирусных гепатитов, которое в настоящее время насчитывает 7 членов - A, B, C, D, E, F и G. В России каждый год им заболевают около 75 тысяч человек, причем пик заболеваемости, как правило, приходится на лето и раннюю осень. Заражение происходит фекально-оральным путем: выделяясь вместе с калом больного, вирус гепатита А (ВГА) попадает в желудочно-кишечный тракт здорового чаще всего вместе с инфицированной водой и едой. «Обменяться» вирусом гепатита А можно и через рукопожатие, плохо вымытую посуду, полотенце, которым больной вытирал руки после туалета, и другие предметы общего пользования. Вот почему особенно вольготно вирус чувствует себя в детских садах, интернатах, студенческих общежитиях, солдатских казармах и заведениях общепита.

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ГЕПАТИТ

УДАР ПО ПЕЧЕНИ

ВГА всегда бьет в одну цель - печень. Внедряясь в печеночные клетки - гепатоциты, он разрушает их. Порабощенные клетки перестают выполнять свои основные функции: обезвреживать токсичные продукты обмена веществ, вырабатывать желчь и выделять ее в желчные протоки. От этого кровь засоряется избытком желчи, ее пигментами, в частности билирубином (он-то и окрашивает слизистую оболочку и кожные покровы в желтый цвет). Кстати, желтуха появляется, когда самое страшное позади. А острая фаза болезни всегда приходится на преджелтушный период

ОН НЕ ГРИПП, НЕ ДИАРЕЯ...

Дней 10-30 (примерно столько длится инкубационный период) ВГА «молча» захватывает территорию. Затем «громко» заявляет о себе высокой температурой (до 39° и выше), ознобом, ломотой в [illegible] и мышцах. Такое начало [illegible] напоминают гриппоподобное. Потом, гепатит маскируется [illegible] отравление: к

данные сложных биохимических исследований. **Вирусный гепатит А относят к самоликвидирующейся инфекции, с которой организм, мобилизуя свои защитные силы, справляется за 30 дней. По прошествии этого времени вирус покидает организм, оставляя на память о своем пребывании иммунитет** (только к гепатиту А! От остальных членов семейства страховки нет!).

ПОКОЙ НЕ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Главное, в чем нуждается **больная печень, - покой и еще раз покой. Вот почему при лечении гепатита А врачи практически не назначают лекарств.** Ведь те же обезболивающие, жаропонижающие, противовоспалительные препараты, витамины и биостимуляторы надо переработать, трансформировать в формы, приемлемые для

прятаться.

Разрешаются хорошо вываренные постные говядина и курица. Масло - только растительное, молоко и творог - максимально обезжиренные.

Пить больной (и выздоравливающий) должен много - 2,5-3 л в день. Это может быть компот из сухофруктов, нейтральная минеральная вода, некрепкий (лучше зеленый) чай. Концентрированные соки и любые газированные напитки запрещаются.

Щадящую диету придется соблюдать полгода или год: как посоветует врач, который будет наблюдать перенесшего гепатит А и следить за тем, чтобы печень как можно быстрее оправилась после болезни.

ЗАЩИТА ОТ ГЕПАТИТА

Если вы человек разумный и дальновидный, **сможете легко защититься от гепатита А. Для этого надо соблюдать элементарные гигиенические правила,** а именно: мыть с мылом руки перед едой, после посещения туалета, контакта с животными, уборки помещения, мусора; пить только кипяченую воду; тщательно мыть овощи и фрукты; не пользоваться общими полотенцами, посудой, предметами личной гигиены.

АНЕМИЯ

Врач поставил мне диагноз: анемия. Нельзя ли рассказать об этом заболевании?

Светлана ШУСТИКОВА, г. Кострома.

Анемия переводится как бескровие. При анемии происходит снижение уровня гемоглобина и уменьшается количество циркулирующих в крови эритроцитов (красных кровяных клеток). Малокровие может быть как симптомом очень многих заболеваний, так и самостоятельной болезнью крови.

С учетом механизма развития различают несколько групп анемий.

1. Анемии, связанные с нарушением образования эритроцитов. При этом виде заболеваний происходит нарушение кроветворения на уровне костного мозга, проявляющееся уменьшением не только гемоглобина, но и количества лейкоцитов и тромбоцитов периферической крови.

2 **B12- дефицитные анемии**, при которых вследствие дефицита витамина В12 нарушается нормальный процесс образования в костном мозге эритроцитов

3. **Гемолитические анемии** обусловлены повышенным разрушением эритроцитов. Причины разрушения могут быть разнообразны. Наиболее часто встречаются аутоиммунные гемолитические анемии, приобретенные или наследственные нарушения структуры мембраны эритроцитов, наследственные аномалии в структуре гемоглобина и т.д.

4. Анемии, развивающиеся в результате кровопотери. К ним относятся и наиболее рас-

аборты, вынашивание и кормление ребенка увеличивают риск развития анемии.

Железодефицитная анемия может быть следствием длительных диет с ограниченным содержанием железа (например, молочной), плохого усвоения железа организмом, хронических инфекций (туберкулез), злокачественных новообразований и т.д.

Общим признаком для всех типов анемий является **снижение уровня гемоглобина. В результате недостатка гемоглобина наступает кислородное голодание тканей. В первую очередь страдают центральная нервная (головной мозг) и сердечно-сосудистая системы. Больной ощущает головокружение, шум в ушах, слабость, быструю утомляемость, неадекватную физической нагрузке, тошноту, одышку, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, понижается острота зрения.**

Очень характерен внешний вид больного: бледность кожных покровов и слизистых оболочек. При выраженной анемии появляются характерные шумы в сердце.

Помимо общих неспецифических признаков анемии существуют специфические симптомы, позволяющие правильно поставить диагноз. Так, при гемолитической анемии появляется желтушная окраска слизистых оболочек и кожи из-за разрушения эритроцитов и выхода красящих веществ - пигментов в кровяное русло. Пигменты откладываются в слизистой и коже, придавая им желтоватый оттенок. При апластической анемии, сопровождающейся уменьшением тромбоцитов, клеток крови, ответственных за нормальную проницаемость сосудов, характерна кровоточивость. На коже появляются синяки. Характерны носовые, десневые кровотечения, а у лиц женского пола - обильные маточные кровотечения.

Ни в коем случае при анемии

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

кожные покровы в желтый цвет). Кстати, желтуха появляется, когда самое страшное позади. А острая фаза болезни всегда приходится на преджелтушный период.

ОН НЕ ГРИПП, НЕ ДИАРЕЯ...

Дней 10-30 (примерно столько длится инкубационный период) ВГА «молча» захватывает территорию. Затем «громко» заявляет о себе высокой температурой (до 38° и выше), ознобом, ломотой в суставах и мышцах. Такое начало врачи называют гриппоподобным. Бывает, гепатит маскируется под кишечное отравление: к температуре присоединяются тошнота, рвота, понос, тянущая боль в правом подреберье.

Запомните: у гепатита А есть характерные проявления. Это увеличение и болезненность печени, изменение цвета кала и мочи. Моча темнеет, приобретая цвет темного пива, а кал, напротив, резко светлеет.

Желтуха - хоть и весьма характерный признак гепатита, но не постоянный: в последнее время ВГА все чаще избирает безжелтушную форму течения. Достоверный диагноз можно поставить только после тщательного обследования больного, опираясь на

оставляя на память о своем пребывании иммунитет (только к гепатиту А! От остальных членов семейства страховки нет!).

ПОКОЙ НЕ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Главное, в чем нуждается больная печень, - покой и еще раз покой. Вот почему при лечении гепатита А врачи практически не назначают лекарств. Ведь те же обезболивающие, жаропонижающие, противовоспалительные препараты, витамины и биостимуляторы надо переработать, трансформировать в формы, приемлемые для организма. Это весьма непростая работа для больных гепатоцитов. Единственное, что нужно печени, - постельный режим и строгая диета.

Из рациона полностью исключаются мясные бульоны, жирные сорта мяса, птицы, рыбы. Раздражающие печень жареные, копченые, маринованные, консервированные продукты, острые приправы, а также кондитерские и сдобные изделия.

Ограничьте помидоры, морковь, тыкву и другие каротинсодержащие продукты. Почему? Из каротина в печени синтезируется витамин А, и ей, бедной, придется сильно при этом на-

из сухофруктов, нейтральная минеральная вода, некрепкий (лучше зеленый) чай. Концентрированные соки и любые газированные напитки запрещаются.

Щадящую диету придется соблюдать полгода или год: как посоветует врач, который будет наблюдать перенесшего гепатит А и следить за тем, чтобы печень как можно быстрее оправилась после болезни.

ЗАЩИТА ОТ ГЕПАТИТА

Если вы человек разумный и дальновидный, сможете легко защититься от гепатита А. Для этого надо соблюдать элементарные гигиенические правила, а именно: мыть с мылом руки перед едой и после посещения туалета, тщательно мыть овощи и фрукты, прежде чем подать их на стол, не пробовать и не давать детям немытые помидорчики-огурчики-ягодки с прилавка на рынке или в магазине, не пить сырую воду ни из открытых источников, ни из водопровода. Для питья воду надо либо кипятить, либо пропускать через фильтр.

Разработаны эффективные вакцины против гепатита А. И если вы не хотите с ним встречаться, сделайте прививку!

М.Х.ТУРЬЯНОВ,
профессор.
©«Здоровье».

бина и т.д.

4. **Анемии, развивающиеся в результате кровопотери.** К ним относятся и наиболее распространенные железодефицитные анемии, которые развиваются при недостатке железа в организме, а железо - необходимый компонент для синтеза гемоглобина, белка, ответственного за транспорт кислорода.

Причин возникновения железодефицитной анемии много. Прежде всего это различные кровопотери (обильные менструации, маточные и геморроидальные кровотечения и др.). Железодефицитная анемия часто наблюдается у женщин молодого и среднего возраста, страдающих обильными менструальными кровопотерями (до 90 мл). Роды,

диагноз. Так, при гемолитической анемии появляется желтушная окраска слизистых оболочек и кожи из-за разрушения эритроцитов и выхода красящих веществ - пигментов в кровяное русло. Пигменты откладываются в слизистой и коже, придавая им желтоватый оттенок. При апластической анемии, сопровождающейся уменьшением тромбоцитов, клеток крови, ответственных за нормальную проницаемость сосудов, характерна кровоточивость. На коже появляются синяки. Характерны носовые, десневые кровотечения, а у лиц женского пола - обильные маточные кровотечения.

Ни в коем случае при анемии нельзя заниматься самолечением, так как малокровие как симптом может наблюдаться при очень многих заболеваниях, в том числе и очень серьезных. Выбор метода лечения зависит от диагноза, поэтому необходимо точно установить причину возникновения анемии. Только после обследования пациента и постановки диагноза назначается курс лечения, который проводится под наблюдением врача амбулаторно или в стационаре.

Е.А.МИХАЙЛОВА, к.м.н.,
старший научный сотрудник Гематологического научного центра.

ЗАЧЕМ ВАМ ЭТОТ ГЕМОРРОЙ?

В одном из наших номеров Алла Николаевна СЕРОВА, академик Российской Академии медико-технических наук, главный врач медицинского центра «Помощь», давала рекомендации по поводу хронических запоров. Сегодня разговор пойдет о геморрое - последствии длительных запоров.

- Алла Николаевна, и все-таки почему же возникает этот самый геморрой?

- Дело в том, что при стойких запорах получается застой в венозном кровоснабжении прямой кишки, и уже как следствие возникает варикозное расширение геморроидальных вен. Это и есть геморрой.

- Судя по письмам читателей, многие больные, особенно из районов, видят выход из создавшегося положения исключительно в операции...

- Есть разные способы лечения геморроя. Кроме оперативного вмешательства (при III, IV степенях заболевания), 50% больных на Западе лечится неинвазивным путем - без операции. Сейчас и у нас в стране, и в частности для нижегородцев, такая возможность появилась. В нашем медцентре также избавляют от геморроя именно нехирургическими методами.

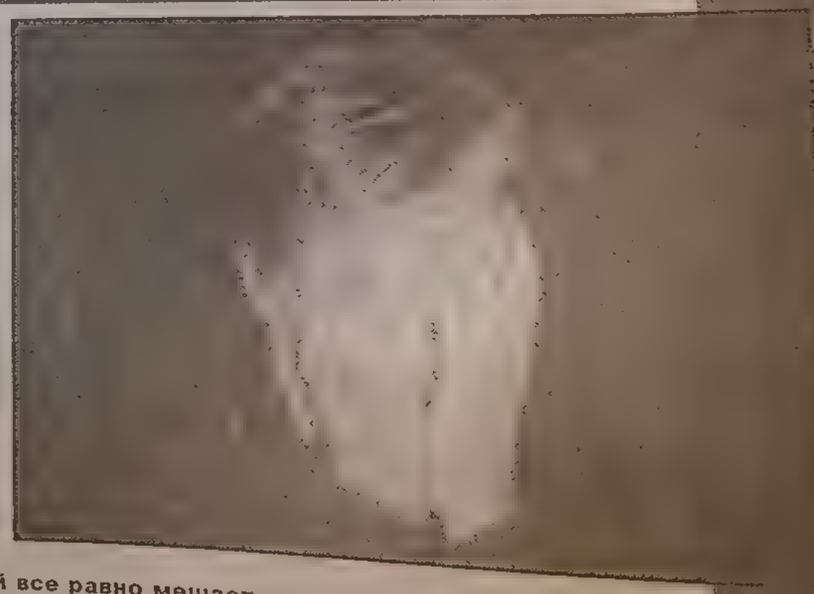
- В чем их суть?

- Врач накладывает специальное латексное кольцо на внутренние геморроидальные узлы. От проведенной манипуляции в узлах нарушается питание и через какое-то время они исчезают.

Второй способ лечения - склерозирование узлов, когда больному вводится специальное вещество, под воздействием которого узел как бы сморщивается и в конце концов тоже перестает существовать. Опыт работы показывает, что результаты неинвазивной методики лечения позволяют занимать ведущее место в практической проктологии.

- А тем 50 процентам больных, которые по каким-либо причинам не могут воспользоваться современными способами лечения, можно посоветовать что-нибудь полезное и доступное?

- В первую очередь мы рекомендуем чуть теплые ванночки с настоем ромашки, крапивы. Самолечение при кровотечениях непозволительно, так как чревато серьезными осложнениями. Даже небольшие кровотечения из геморроидальных вен могут перейти в обильные, а сопутствующее заболевание - железодефицитную анемию - вылечить подчас гораздо сложнее, чем первопричину - геморрой.



- Но если нет больших кровопотерь, а геморрой все равно мешает нормально жить, то что делать? В поликлинику ведь каждый раз не набегаешься.

- В аптеках есть прекрасный французский препарат «Детралекс», при обострениях он незаменим. А принимать «Детралекс» нужно по схеме, которая подробно описана в аннотации к препарату. Сегодняшняя фармация предлагает целую серию очень хороших ректальных свечей, таких, например, как «Ультра-Прокто», «Проктоседил», «Гинкор-Прокто», «Проктозектогливенол», «Постеризановые свечи». Лечитесь на здоровье!

Дина ЯШИНА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

ПОБЕЖДАЯ БОЛЕЗНЬ

ХЛАМИДИОЗ

Еще недавно «хламидиоз» был рядовым диагнозом в амбулаторной карте. Сегодня это проблема не только конкретного больного. Она приобрела характер национального масштаба. Бледность клинических проявлений, различные - вплоть до бытового пути передачи инфекции способствуют динамичному развитию заболевания. Только в России ежегодно регистрируется более миллиона новых случаев урогенитального хламидиоза. На самом деле эта цифра намного больше - не все больные обращаются за медицинской помощью.

Между тем последствия инфекции весьма серьезны. Урогенитальный хламидиоз - причина половины бесплодных браков, поражения гениталий, глаз и суставов (развитие синдрома Рейтера). Из-за него увеличивается частота случаев внематочной беременности и невынашивания плода, может поражаться желудочно-кишечный тракт, у новорожденных наблюдаются конъюнктивиты и пневмонии. Доказано также, что больные урогенитальным хламидиозом более чувствительны к вирусу СПИДа.

Несмотря на внедрение современных технологий обследования и лечения, проблема далека от окончательного решения. Трудности кроются в уникальности биологии хламидий. Эти патогенные внутриклеточные паразиты значительную часть своей жизни (цикл их развития - 21 день) практически недоступны иммунной системе человека. В этом, кстати, и основная причина вторичного иммунодефицита, сопровождающего, как правило, заболевание. Поэтому лечение только антибиотиками, даже самыми современными, неэффективно. Необходима еще и адекватная иммунокорригирующая терапия.

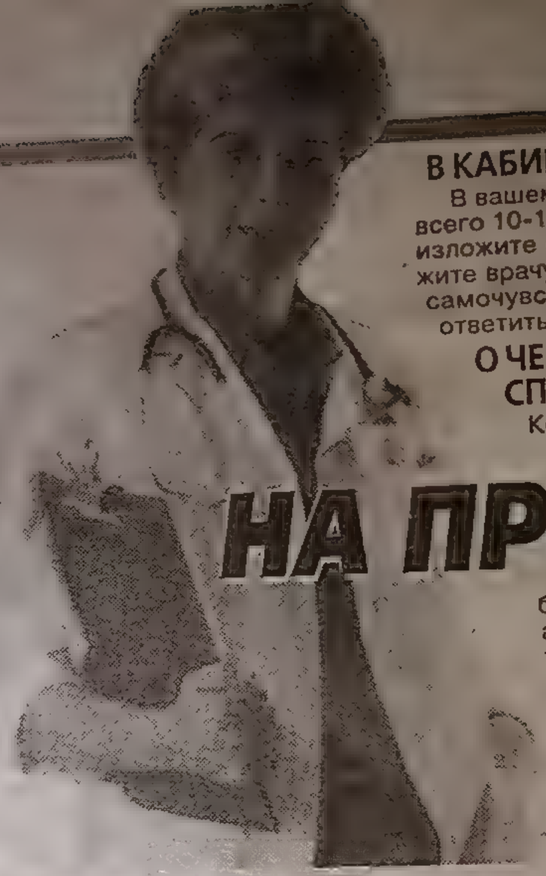
ГЛАУКОМА

«При подборе очков у меня обнаружили глаукому, и врач сказал, что процесс зашел довольно далеко. Как же так?! Ведь меня ничто не беспокоило, никакой боли, просто стала хуже видеть».

А.П.ЛУЗГИНА,
г.Орел.

Очевидно, у вас открытоугольная форма глаукомы. Ее называют «молчаливой», потому что патологический процесс прогрессирует медленно и незаметно. Внутриглазное давление повышается, а человек (в 70 случаях из 100) этого не ощущает. Лишь иногда по утрам зрение как бы затуманивается, и «туман» рассеивается. Бывает, при взгляде на лампу, фонарь перед глазами расплываются радужные круги. Но как только отведешь взгляд, они исчезают. Это не станет придавать серьезное значение подобным пустякам, «молчаливая» глаукома заставит смотреть на мир сквозь замочную скважину, а потом навсегда закроет и это крошечное отверстие.

Есть и другая форма глаукомы - закрытоугольная, которая заявляет о себе «громогласно»: приступом боли в глазах. Боль бывает резкой и сильной, захватывает область лба, висок. Иногда даже начинают болеть сердце и живот, появляются тошнота, рвота. Такой приступ напоминает пищевое отравление, но его характерная особенность - резкое снижение зрения.



НА ПРИЕМ К ТЕРАПЕВТУ

В КАБИНЕТЕ ТЕРАПЕВТА

В вашем распоряжении будет всего 10-15 минут, поэтому ясно изложите свои жалобы, расскажите врачу обо всех изменениях самочувствия и приготовьтесь ответить на вопросы.

О ЧЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРОСИТ ДОКТОР?

Когда в последний раз были у врача, сдавали анализы, каковы результаты предыдущего обследования (в том числе, если в карте нет отметок)?

Часто ли болеете ОРВИ, гриппом, ангиной (часто - более 4 раз в году)?

Какие инфекционные заболевания перенесли?

Есть ли хронические заболевания у родственников по прямой линии?

Знайте, что если ваши ближайшие родственники страдали следующими заболеваниями, предрасположенность к ним может передаться и вам. Это сахарный диабет, глаукома, опухоли, артериальная гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга и сердца, язвенная болезнь.

Обнаружив предрасположенность к какому-либо заболеванию или отклонения от нормы, врач даст вам направление на:

общий анализ крови, анализ мочи, электрокардиографию, биохимическое исследование крови, рентгенологическое исследование грудной клетки, консультацию к специалистам, гастроскопию, ультразвуковое исследование внутренних органов.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСЕЩЕНИЮ ВРАЧА?

В течение 1-2 недель (и непосредственно перед визитом к терапевту) измеряйте по утрам температуру, а если у вас есть тонометр, то и артериальное давление. Заметьте, как быстро приходит АД в норму после физической нагрузки, поднимается ли после эмоциональных встрясок.

Нормальное артериальное давление: систолическое - в пределах 120-140 мм рт.ст., диастолическое - 70-90 мм рт.ст.

Припомните, каким было ваше самочувствие в последнее время.

ТАКОЕ С ВАМИ БЫВАЕТ?

10 поводов насторожиться, если:

1. Иногда без всяких причин появляется слабость (общая или только в руках, ногах).

2. Повышается артериальное давление.

3. Болит голова (постарайтесь охарактеризовать боль, заметьте, сколько времени длится приступ).

4. Стоит побыстрее пройтись или подняться по лестнице, как сразу появляется боль в груди.

5. Временами не хватает воздуха.

6. Чувствуете, как часто бьется сердце при физической нагрузке и даже в состоянии покоя.

7. Температура повышена незначительно, но держится долго.

8. Ощущаете сухость во рту.

9. Появляются боль или чувство тяжести в пояснице.

10. Болят суставы.

Замечали перемены в самочувствии и настроении?

Снизилась работоспособность.

Появились нервозность, агрессивность, плаксивость, вялость, быстрая беспричинная смена настроений.

Похудели или набрали в весе без явных причин.

Стали чаще мочиться.

Кишечник стал хуже работать: часто бывает понос или запор, выделения темные или обесцвеченные, с примесью алой крови.

Изменились осанка, походка.

Появилась излишняя потливость.

Если вы обнаружите у себя какой-либо из этих симптомов, постарайтесь вспомнить, когда он появился, какие события этому предшествовали.

©«Здоровье».

КАМНИ В ПОЧКАХ

Этой болезнью страдают многие. Чтобы растворить камни в почках и мочевом пузыре и вывести их с мочой, используются огородные, садовые и другие культуры и пищевые продукты.

Березовые почки. Одну чай-

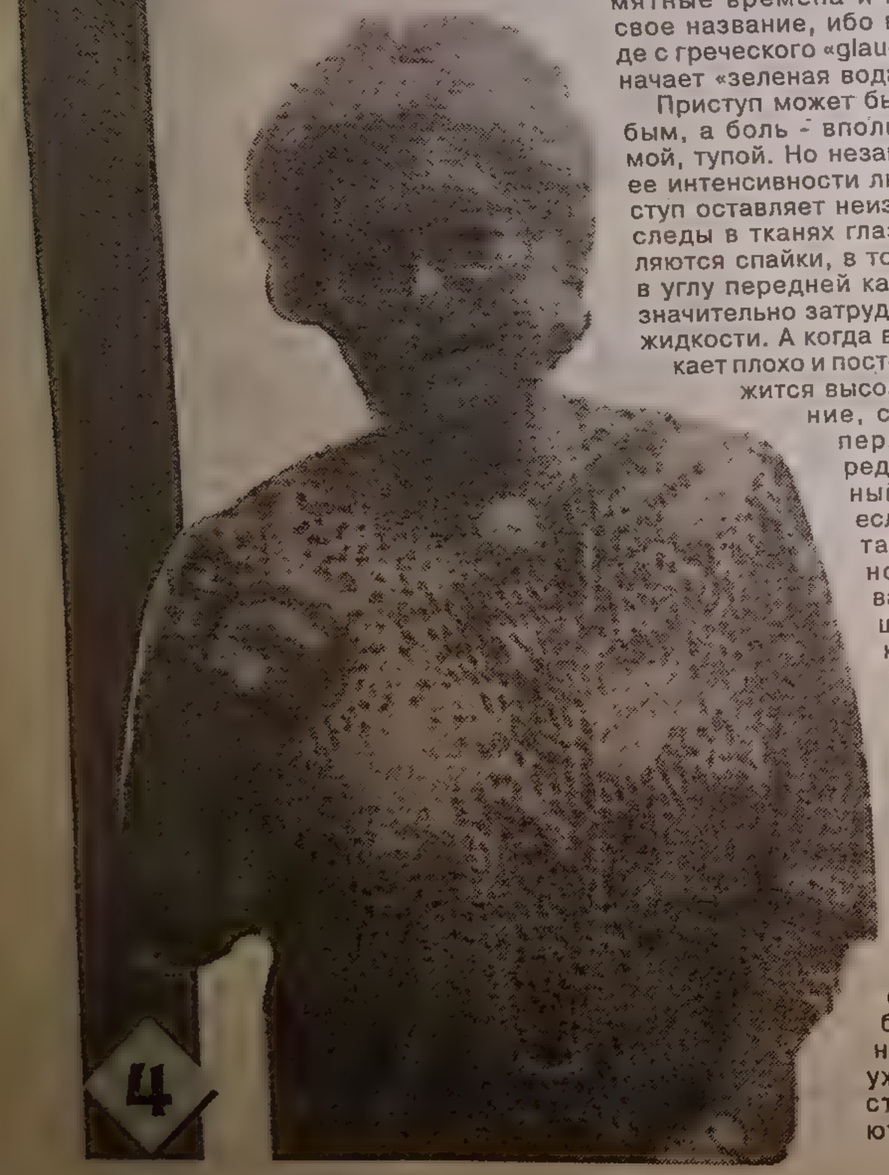
чеиспускательном канале, песка в моче.

Сосновые почки. Чайную ложку почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде, настаивать 2 часа. Выпить в три приема

г.Орел.

Очевидно, у вас открытоугольная форма глаукомы. Ее называют «молчаливой», потому что патологический процесс прогрессирует медленно и незаметно. Внутриглазное давление повышается, а человек (в 70 случаях из 100) этого не ощущает. Лишь иногда по утрам зрение как бы затуманивается, и «туман» рассеивается. Бывает, при взгляде на лампу, фонарь перед глазами расплываются *радужные круги. Но как только отводишь взгляд, они исчезают. Кто же станет придавать серьезно значение подобным пустякам?*

Но это вовсе не пустяки, а самые настоящие сигналы тревоги: ранние симптомы развивающейся глаукомы. Они должны заставить немедленно обратиться к офтальмологу. Не ждите, когда, постепенно суживая боковое зрение, «молчаливая» глаукома заставит смотреть на мир сквозь замочную скважину, а потом навсегда закроет и это крошечное отверстие.



Есть и другая форма глаукомы - закрытоугольная, которая заявляет о себе «громогласно»: приступом боли в глазах. Боль бывает резкой и сильной, захватывает область лба, висок. Иногда даже начинают болеть сердце и живот, *появляются тошнота, рвота. Такой приступ напоминает пищевое отравление, но его характерная особенность* - резкое снижение зрения: все заволакивается густым «туманом». Глаз же при этом твердеет, слизистая оболочка краснеет, роговица становится тусклой, а зрачок расширяется и слегка зеленеет (кстати, именно из-за этого зеленоватого оттенка болезнь еще в незапамятные времена и получила свое название, ибо в переводе с греческого «glaucoma» означает «зеленая вода»).

Приступ может быть и слабым, а боль - вполне терпимой, тупой. Но независимо от ее интенсивности любой приступ оставляет неизгладимые следы в тканях глаза - появляются спайки, в том числе и в углу передней камеры, что значительно затрудняет отток жидкости. А когда влага оттекает плохо и постоянно держится высокое давление, страдает в первую очередь зрительный нерв. И если ВГД все-таки можно нормализовать с помощью лекарств, патологические изменения в клетках зрительного нерва необратимы. Подобно клеткам мозга - нейронам, они погибают раз и навсегда и уже не восстанавливаются.

8. Ощущаете сухость во рту.

9. Появляются боль или чувство тяжести в пояснице.

10. Болят суставы.

Замечали перемены в самочувствии и настроении?

Появилась ... вость.

Если вы обнаружите у себя какой-либо из этих симптомов, постарайтесь вспомнить, когда он появился, какие события этому предшествовали.

крови, рентгенологическое исследование грудной клетки, консультацию к специалистам, гастроскопию, ультразвуковое исследование внутренних органов.

©«Здоровье».

КАМНИ В ПОЧКАХ

Этой болезнью страдают многие. Чтобы растворить камни в почках и мочевом пузыре и вывести их с мочой, используются огородные, садовые и другие культуры и пищевые продукты.

Сок редьки смешать в равных частях с медом. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-40 минут до еды.

Сок лимона пить в смеси с 1/2 стакана смеси морковного, свекольного, огуречного сока 3-4 раза в день. Этим можно добиться исчезновения песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера камней).

Настойка лука готовится так. Наполните половину бутылки нарезанным луком, залейте доверху спиртом или водкой и держите в теплом месте 10 дней. Процедите и пейте перед едой два раза в день по 1-2 столовые ложки.

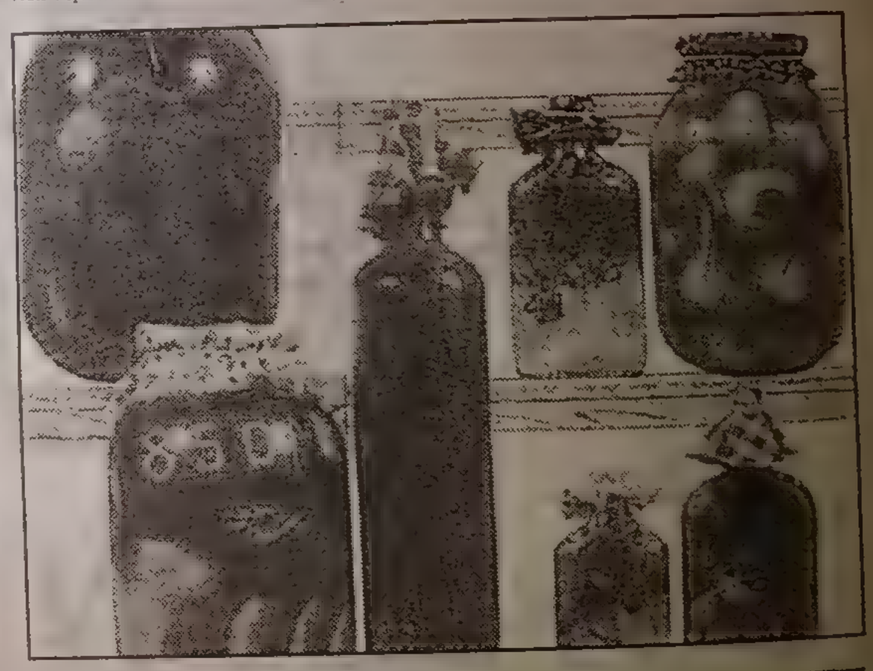
Настойка чеснока. Перед новолунием взять небольшую горсть очищенного нарезанного чеснока, залить 1 литром водки. Настаивать 9 дней на солнце, но не у огня. С наступлением новолуния принимать по рюмке настойки один раз в день натощак. Перед употреблением взбалтывать. Обычно к новолунию мочекаменная болезнь обостряется. Принимать настойку надо в течение всего новолуния, повторяя лечение при каждом новолунии. Нашатырный спирт (1 столовую ложку) развести в 0,5 литра водки и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Пить в течение трех дней, затем сделать недельный перерыв и повторить лечение.

Березовые почки. Одну чайную ложку березовых почек заварить в 1/2 стакана кипятка. Принимать в течение дня. Используется как желчегонное и мочегонное средство. Следует учитывать, что березовые почки при длительном употреблении могут вызвать раздражение почек.

Липовый цвет. Две столовые ложки цветов залить двумя стаканами горячей воды, кипятить 10 минут. Пить на ночь - 2 стакана. Применяется при резях в мочеиспускательном канале, песке в моче.

Сосновые почки. Чайную ложку почек отварить в стакане воды в закрытом сосуде. Настаивать 2 часа. Выпить в три приема в течение дня.

Семя конопли. Пропустить через мясорубку 1 стакан семян конопли, смешать с 3 стаканами молока и уварить до стакана, процедить горячим. Пить по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней лечение повторить. Не есть при этом ничего острого. Возможны боли в печени, но надо потерпеть. Применяйте при камнях в почках и печени.



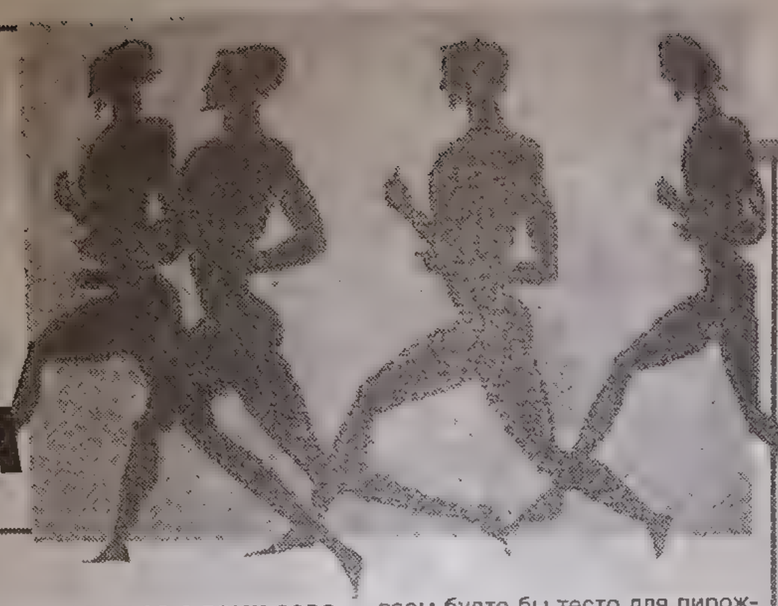
МЕНЬШЕ ВЕС - БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Только мокрой спиной можно достичь результата. Как показали проведенные в Филадельфии исследования, люди, занимающиеся физическими упражнениями для потери веса, сразу обнаруживают: даже после небольшого похудения эффективность этих упражнений быстро падает и каждый следующий килограмм жира становится сгонять все труднее и труднее. Дело в том, что при переходе в более естественное состояние организм становится как бы более эффективным и более экономично тратит энергию.

Такое повышение экономичности не должно обескураживать людей, сгоняющих вес. Просто нужно несколько увеличить продолжительность физических упражнений, чтобы компенсировать снижающийся расход энергии

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

ПРОСТЫЕ МЕТОДЫ ПРОТИВ НАСМОРКА



Мне тоже стало очень интересно поделиться с вами советами, дорогие читатели! Они посвящены профилактике простудных заболеваний.

У каждого человека существуют условные рефлекторные точки. Одна из точек находится в центре груди, между грудными железами. Нажав на нее пальцем, вращаем вправо на четыре счета, потом то же самое влево на четыре. Тут же появляется хорошее дыхание и свобода, желание заснуть. Наутро вы можете быть уже здоровы и без чиханий, с хорошим настроением встречаться с людьми. Я это проверил на себе. Так же массируем двумя пальцами сразу гайморовые пазухи, которые находятся сбоку у носа.

Другой способ - это особый метод дыхания. Идешь по улице и дышишь носом так: глубокий вдох - в эту минуту надо думать обязательно, что ты вдыхаешь самые целительные вещества. Дальше - глубокий выдох, и тоже направляешь мысль на то, что ты выдыхаешь самые вредные вещества. Даже если нос не дышит совсем, надо внушать, что дышит, и стараться дышать даже через силу.

Другой способ я узнал, когда посещал кабинет эмоциональной разгрузки. Это занятие похоже на аутогенную тренировку и тоже полезно для здоровья, даже инвалида. Я не ожидал, какую большую пользу может принести обыкновенная круглая палочка. Хочется всех людей призвать: «Занимайтесь упражнениями с круглой палочкой - это полезно».

Делаем упражнение - палочку кладем на колени и раскатываем будто бы тесто для пирожков. Наши пальцы, которыми вращаем палочку, содержат специальные рецепторы. Они раздражаются и наступает улучшение.

А что же делать, если вы простыли, а больничный лист вам не дали? Ответ очень простой - пойте. Уверяю всех, проверено. Мне помогло. Я, охрипший, с насморком, работал дворником по пять часов, даже с обострением ринита и выдержал свои мучения, потому что пел. А вечером, придя домой, был совсем здоров, без кашля и насморка. Домашние даже и не подозревали о том, что было со мной днем.

Хочется, чтобы хоть кто-нибудь из читателей почерпнул что-то для себя из моих советов, которые я взял из жизни и от знающих хороших людей.

С уважением к вам,
Сергей СТРЕЛКОВ,
Н.Новгород.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕЧИМ ДОМА

Здравствуйте!
Мне 16 лет. Я впервые взяла вашу газету и сразу решила написать письмо. Дело в том, что в «ТЗ» № 50 семья Павловых спрашивает о воспалении яичников и их придатков. Мне очень захотелось им помочь и я нашла несколько рецептов, как вылечить. Возможно, эти рецепты помогут и многим другим, страдающим таким же недугом.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПРИДАТКОВ

1. Ромашка аптечная. Заварить 1,5 ст.ложки сухой ромашки в стеклянной чашке, накрыть, укутать. Настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки температуры 37°С набрать в спринцовку и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать пока все всосется. Если не получится с первого раза, попробуйте еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Боли сразу отступают. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а при возможности - несколько раз в день. Таким способом можно заодно вылечить и геморрой.

2. Чернобыльник или полынь (трава) - 5 ч, вероника (трава) - 5 частей, ромашка (цветы) - 5 ч., донник (трава) - 1 ч. 5 столовых ложек смеси заварить в 1 л кипятка. Дать настояться 25 минут. За это время сделать очистительную клизму. 0,5 л отвара выпить горячим на ночь, 300 мл использовать теплым (37,5°С) для спринцевания влагалища, 150 мл отвара ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок. Всего несколько дней тщательного выполнения этого рецепта принесут вам облегчение. Но для полного излечения нужно делать эту процедуру 2-3 раза в неделю в течение двух месяцев.

3. Донник желтый (цветы) - 1 ч., золототысячник (трава) - 1 ч., мать-и-мачеха (цветы) - 1 ч. Все хорошо измельчить, смешать. Столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять укутав 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

Н.КРЕЧЕТОВА,
г.Белокуриха Алтайского края.

ОТ РЕДАКЦИИ. На этом наше знакомство с Н.Кречетовой не заканчивается. В ближайших номерах мы напечатаем присланные ею заговоры от зубной боли. Ведь помочь себе можно просто верой в исцеление и добрым словом, заговорами в том числе.

ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

ПРИ ПРОСТУДЕ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Я очень занятой человек и болеть для меня просто огромная роскошь. Каждый нормальный человек в той или иной мере подвержен простуде (ангина, грипп, ОРЗ и т.п.)... Вот несколько, на мой взгляд, очень простых способов быстрого выздоровления...

Массаж ушей

Если где-нибудь в дороге у вас наступила головная боль, а под рукой нет лекарств - самый простой способ снять мигрень, это массировать мочки ушей. Может этот способ и менее эффективен, чем хорошие лекарства, зато доступен всем и всегда.

Закрыть глаза, совсем хорошо, если лечь и постараться заснуть хотя бы на 10 минут. После этого будете чувствовать себя намного бодрее. Ну а если совсем не удается всхрапнуть, то стучите себя указательным пальцем по носу. Это тоже помогает.

Н.НИКИФОРОВ,

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

РЕЦЕПТЫ

ПРИ ПРОСТУДЕ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Я очень занятой человек и болеть для меня просто огромная роскошь. Каждый нормальный человек в той или иной мере подвержен простуде (ангина, грипп, ОРЗ и т.п.)... Вот несколько, на мой взгляд, очень простых способов быстрого выздоровления...

Чай с малиной

Для меня самый эффективный способ... На ночь в очень горячий чай положите 2-3 ст. ложки малинового варенья, хорошо укутайтесь теплым одеялом, приготовьте несколько комплектов сменного белья... На утро после такой бани гарантирую если не полное выздоровление, то улучшение самочувствия.

Стрептоцид

Если болит горло (при ангине, кашель, першение и т.п.), очень хорошо помогает сосать стрептоцид (таблетки достаточно распространенные и дешевые) Намного эффективнее разных заграничных леденцов.

Массаж ушей

Если где-нибудь в дороге у вас наступила головная боль, а под рукой нет лекарств - самый простой способ снять мигрень, это массировать мочки ушей. Может этот способ и менее эффективен, чем хорошие лекарства, зато доступен всем и всегда.

Пакетики с чаем

Очень хорошо восстанавливают зрение и убирают напряжение глаз одноразовые пакетики чая. Просто после того, как попили чай, положите пакетики на закрытые глаза и полежите 10 минут.

Сон

По-моему, самый хороший способ избавиться от дневной сонливости - это просто расслабиться, закрыть глаза, совсем хорошо, если лечь и постараться заснуть хотя бы на 10 минут. После этого будете чувствовать себя намного бодрее. Ну а если совсем не удается всхрапнуть, то стучите себя указательным пальцем по носу. Это тоже помогает.

Н.НИКИФОРОВ, г.Тверь.

ОТ РЕДАКЦИИ. На этом наше знакомство с Никифоровым не заканчивается. В ближайших номерах мы напечатаем присланные ею заговоры от зубной боли. Ведь помочь себе можно просто верой в исцеление и добрым словом, заговорами в том числе.

КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

Хочу поделиться информацией о том, как лечить краурозе вульвы. Этот рецепт мне хорошо помог.

Надо купить в аптеке «Бифидумбактерин» либо в пакетиках, либо во флаконах. Там написано, как им пользоваться при вагинальном лечении. Надо делать тампоны с раствором на ночь, а утром убирать тампоны и смазывать мазью «Линин» (мазь гомеопатическая). И так делать до 10 раз, пока не исчезнет зуд. А мазью «Линин» продолжать мазать каждый раз после туалета - чтобы не попадала инфекция и для смягчения.

Адрес: 109144, Москва, ул.Люблинская, 126-80, КОСТИНОЙ Маргарите Степановне.

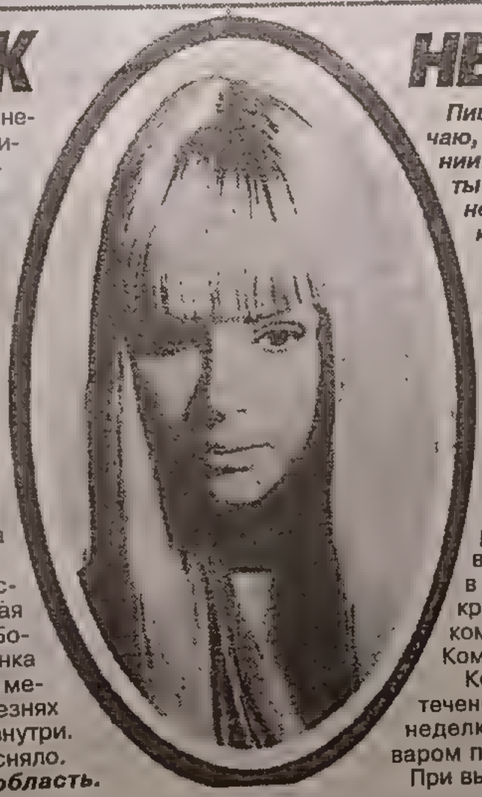
«СКОРАЯ» ДЛЯ ВЕК

Многие женщины ходят в недорогие косметические кабинеты, расположенные в парикмахерских. Довелось и мне. Картина, откровенно говоря, удручающая. Сидят несколько клиенток, хозяйка кабинета быстренько одной и той же спичкой, обмотанной кусочком ваты, красит всем по очереди ресницы. Девчонкам и старушкам, больным и здоровым.

После посещения такого кабинета у меня началось раздражение век. Несильное, без ощущения «песка», но неприятное. Звонить в поликлинику, записываться к окулисту, ждать, когда примет, - целая история. Все знают, что нужно применять какую-либо глазную мазь. А у меня в аптечке только пятипроцентная синтомициновая эмульсия. Обычная, не глазная, потому что для век нужна, насколько мне известно, однопроцентная. Выхода нет, закладываю на ночь эмульсию под веки. Утром умываюсь, потом вместо обычного зеленого карандаша, которым подводила глаза, беру зеленку, окунаю туда палочку и делаю аккуратную подводку глаз. На работе все выглядело как ни в чем не бывало.

Честно говоря, о зеленке я ничего не знала, просто рискнула. Хотя, конечно, боялась, не будет ли хуже, у век такая нежная кожа. Обошлось, даже нисколько не защипало. Более того, если краска за день часто смазывается, зеленка держалась основательно. Правда, в тот же день купила медицинский справочник и в краткой главе о глазных болезнях обнаружила... зеленку, которой даже смазывают веки изнутри. Чего не знала, того не знала. А раздражение как рукой сняло.

Нина СЕМЕНОВА, Вологодская область.



НЕ ПЛАЧЬТЕ ПО ВОЛОСАМ!

Пишу вам вот с какой просьбой. Недавно я покрасила волосы и теперь замечаю, что они стали какими-то ломкими. Много волос вылезает при расчесывании. Скорее всего я повредила структуру. Есть ли какие-то домашние рецепты для укрепления волос? И еще, как бороться с перхотью? Сколько шампуней я ни пробовала - ни один не помогает. Поэтому теперь я надеюсь только на испытанные домашние средства. Заранее благодарна,

Валентина ИВАНОВА, р.п.Вача.

Народных, испытанных на богатой практике средств против перхоти и для укрепления волос столь много, что весьма затруднительно посоветовать нашей читательнице что-то конкретное. Ведь что ни растение, что ни плод - все на пользу!

Можно, например, воспользоваться лимоном: раз в неделю делать компресс из подогретого растительного масла, в которое влить лимонный сок. Смесь втереть в кожу головы, смазать волосы, покрыть голову полиэтиленовым чепчиком и укутать махровым полотенцем. Компресс держать 1-2 часа.

Кожуру четырех лимонов варить в течение 15 минут в 1 литре воды. Раз в неделю ополаскивать волосы этим отваром при перхоти.

При выпадении волос полезно использовать кашицу из пера лука (пропустить через мясорубку). Слой кашицы нанести на голову перед мытьем. Укрыть. Через час вымыть горячей водой.

Отвар или настой луковой шелухи окрашивает волосы в золотистый цвет, укрепляет и стимулирует их рост, избавляет от перхоти. Для этого горсть луковой шелухи залить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут, охладить, процедить. Волосы ополаскивать этим настоем после каждого мытья или ежедневно втирать в корни волос.

Для укрепления волос и устранения перхоти можно пользоваться зеленью петрушки, листьями салата, настоянной свекольной водой, чайной заваркой (просто в течение 7-10 дней втирать в кожу головы крепкий чай), чесночной кашицей, отваром березовых листьев или липового цвета и так далее.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

ВОЛОСЫ НА НОГАХ

Я вынуждена постоянно носить длинные юбки и брюки из-за того, что на ногах очень много волос. Как только я не пыталась от них избавиться! Все равно растут. Нет ли какого-то радикального средства?
Л. А., Воронеж.

Раз и навсегда решить эту проблему можно, только удалив волос и разрушив волосяную луковицу, находящуюся в его основе. Эта процедура выполняется в косметическом кабинете с помощью электрического тока. Способ очень действенный, но болезненный, и за один сеанс возможно удалить волоски только на ограниченном участке кожи.

Бритье, удаление волос пинцетом, применение кремов, восков дает временный эффект и требует постоянного повторения, когда волосы начинают отрастать.

Механическое удаление волос основывается на применении препарата, в состав которого входит смола. Из смолы, воска и различных масел изготавливают смесь. В расплавленном виде ее наносят на кожу по линии роста волос. Когда это вещество охладится, образуется вязкая пластина, к которой прочно прикреплены волосы и которую можно резким движением отделить от кожи в направлении, обратном росту волос. Воск лучше взять пчелиный, масло - минеральное или растительное.

Можно приготовить порошкообразный депиляторий следующего состава: сульфат бария -50 г, окись цинка - 25 г, крахмал - 25 г. К порошку перед применением добавляют немного воды до получения жидкой кашицы и наносят на вымытую кожу на 4-10 минут. Затем смесь смывают водой. Вот ещё один рецепт жидкого депилятория: сульфат натрия - 9 г, крахмал - 9 г, глицерин - 5 г, вода - 77 г. Пользуются им так же, как и предыдущим.

КАКИМ СОВЕТАМ ВЕРИТЬ, КАКИМ - НЕТ

Ваша подруга не советует вам целоваться с человеком, у которого «лихорадка» на губе. Она говорит, что вы можете приобрести вирус герпеса, который особенно заразен в первые семь дней после появления пузырька. Если на ваших губах есть трещины, то вероятность заражения больше, хотя и совершенно здоровая кожа не остановит вирус. **Это утверждение - верное.**

Ополаскивание волос холодной водой, утверждает парикмахер, придает им гладкую, отражающую свет поверхность, и они начинают сиять. Горячая же вода разрушает пленку, покрывающую волосы, и лишает их блеска. **Это тоже правда.**

Макияж служит надежным барьером между кожей и загрязненным воздухом.

Абсолютная выдумка. Компактный грим дает некоторую защиту от ультрафиолетовых лучей, но бесполезен против раздражителей, которые содержатся в воздухе. Неорганические вещества - газы, частицы смога - легко проникают через макияж.

Если, накладывая макияж, растягивать кожу вокруг глаз, появятся морщинки.

Это действительно так, потому что кожа там очень нежная, и если вы безжалостно тянете ее, и если вы безжалостно тянете ее, она теряет эластичность и упругость. Пользуйтесь мягким карандашом для снятия подцветки век, он растворяет грим и, легко скользя, снимает его. Если под рукой нет карандаша, намотайте на спичку вату, намазанную *специальным кремом для снятия грима.*

Тушь на ресницах должна того же шампуня на волосах образуется тончайшая оболочка, они теряют блеск и начинают висеть «сосульками». Поэтому лучше всего хотя бы раз в неделю менять шампунь.

Если постоянно пользоваться спреем против пота, то он перестанет действовать.

Неверное утверждение. Действие спрея заключается в том, что он закупоривает железы, выделяющие пот, и привыкание невозможно. Он становится бесполезен лишь при чрезмерно сильном по-

ет удалять до основания.

Очень опасный совет. При глубоком снятии кожи можно внести инфекцию. Удаляйте только омертвевшую кожу. Если началось покраснение, значит, вы зашли слишком далеко.

Если подпиливать ногти резкими движениями вперед-назад, они слабеют и легко ломаются.

Совершенно верно. Резко «дергая» ногти, вы нарушаете их верхний слой, и они становятся куда более уязвимыми. Лучше под-

второй слой, появляются комочки. Лучше покрасить ресницы двумя слоями подряд, а потом причесать маленькой расческой.

Если спать каждую ночь на одном боку, то на «соответствующей» стороне лица быстрее появляются морщины.

Сущая правда. Если не менять положения, кожа теряет эластичность и возникают складки на щеках, возле носа, иногда на лбу. Разумеется, если вы согласны, что красота требует жертв, лучше всего спать на спине. Вспомните хотя бы японок, которые столетиями на ночь укладывали шею и голову в специальные козлы, чтобы не испортить прическу, которую делали вперед на целый месяц.

Если каждый день пользоваться одним и тем же шампунем, он теряет эффективность.

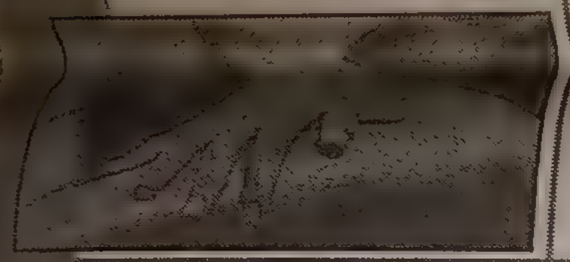
Что поделаешь, **так и есть на самом деле.** При ежедневном употреблении одного и

заблуждение. Жир вырабатывают специальные железы, а их действие регулируется гормонами, но отнюдь не сухой салфеткой.

Защищать кожу от солнца желательно каждый день, даже зимой.

Полезный совет. *С октября по апрель солнечные лучи не такие сильные, но все равно кожа подвергается воздействию ультрафиолета. И, как показали исследования, после трех месяцев интенсивного облучения появляются повреждения эластиновых*

цинка - 25 г, крахмал - 25 г. К порошку перед применением добавляют немного воды до получения жидкой кашицы и наносят на вымытую кожу на 4-10 минут. Затем смесь смывают водой. Вот ещё один рецепт жидкого депилятория: сульфат натрия - 9 г, крахмал - 9 г, глицерин - 5 г, вода - 77 г. Пользуются им так же, как и предыдущим.



Если, накладывая макияж, растягивать кожу вокруг глаз, появятся морщинки.

Это действительно так, потому что кожа там очень нежная, и если вы безжалостно тянете ее, она теряет эластичность и упругость. Пользуйтесь мягким карандашом для снятия подцветки век, он растворяет грим и, легко скользя, снимает его. Если под рукой нет карандаша, намотайте на спичку вату, намазанную *специальным кремом для снятия грима.*

Тушь на ресницах должна высохнуть, прежде чем покрывать их вторым слоем.

Кто вам сказал такую чепуху? Высохшая тушь становится грубой, и, когда вы наносите того же шампуня на волосах образуется тончайшая оболочка, они теряют блеск и начинают висеть «сосульками». Поэтому лучше всего хотя бы раз в неделю менять шампунь.

Если постоянно пользоваться спреем против пота, то он перестанет действовать.

Неверное утверждение. Действие спрея заключается в том, что **он закупоривает железы, выделяющие пот, и привыкание невозможно. Он становится бесполезен** лишь при чрезмерно сильном потении. Помните: наилучшего эффекта можно добиться, нанося спрей на чистую сухую кожу.

Огрубевшую кожу и мозоли на ступнях следует удалять до основания.

Очень опасный совет. При глубоком снятии кожи можно внести инфекцию. Удаляйте только омертвевшую кожу. Если началось покраснение, значит, вы зашли слишком далеко.

Если подпиливать ногти резкими движениями вперед-назад, они слабеют и легко ломаются.

Совершенно верно. Резко «дергая» ногти, вы нарушаете их верхний слой, и они становятся куда более уязвимыми. Лучше подпиливайте ногти короткими взмахами пилочки - от боков к центру.

Если вытирать кожу досуха, она станет жирной.

Весьма распространенное заблуждение. Именно на лице вырабатывают специальные железы, а их действие регулируется гормонами, но отнюдь не сухой салфеткой.

Защищать кожу от солнца желательно каждый день, даже зимой.

Полезный совет. С октября по апрель солнечные лучи не такие сильные, но все равно кожа подвергается воздействию ультрафиолета. И, как показали исследования, после трех месяцев интенсивного облучения появляются повреждения эластичных тканей, изменения пигментации и даже аномальные клетки.

Подготовила Дарья ПРОПТУНИНА.

ЦЕЛЛЮЛИТ

Целлюлит можно условно разделить на три вида. Молодежный, скажем так, - плотный и бугристый. Целлюлит элегантного возраста - мягкий, дряблый и белесый. Третий его вид патологический - граничит с болезнью вен и сопровождается опухолями и отеками.

Некоторые считают, что причина всего - в генетической предрасположенности. Другие уверены, что дело в женских гормонах, которые определяют структуру жировых тканей. Те, в свою очередь, могут задерживать жидкость и часто приводят к проблемам с венами.

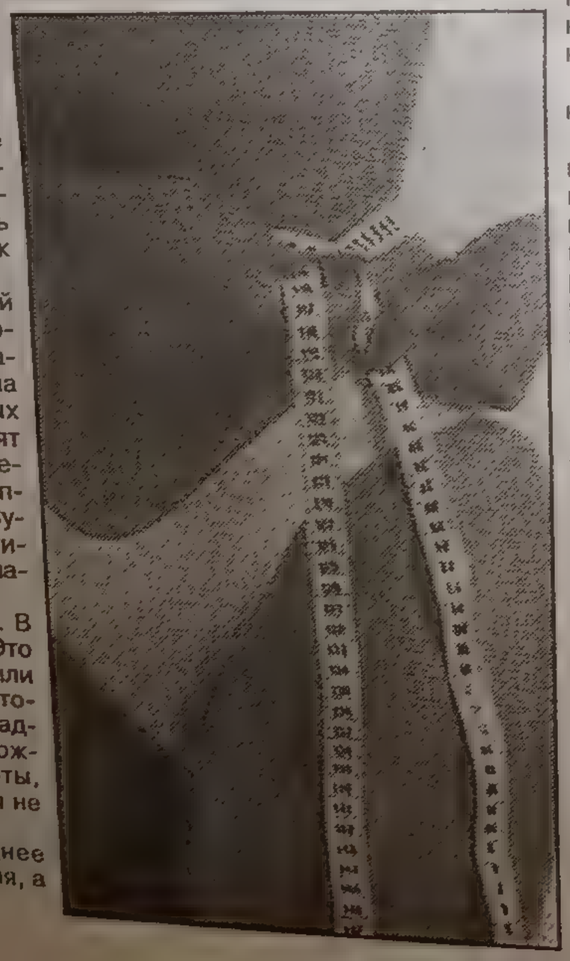
Единственный надежный способ избавления от целлюлита - улучшение кровообращения и вывод из организма шлаков и прочих застойных явлений, которые происходят вследствие неполадок в печени и почках. Проще и доступнее всего начать с диеты. Существует своеобразная антицеллюлитная диета. Заключается она в следующем.

Пить как можно больше. В среднем 2-3 литра в сутки. Это может быть минеральная или кипяченая вода, соки фруктовые (по возможности несладкие) и овощные (по возможности несоленые), компоты, травяные отвары, чай. Суп не считается.

Завтрак есть не позднее 2 часов после пробуждения, а лучше всего сразу выпивать молоко, воду с медом, травы, соки.

В течение дня есть небольшими порциями 4-5 раз. Половина еды должна состоять из овощей (можно вареных) и фруктов.

Отказаться от жиров, бутербродов и прочей «быстрой еды», не пить газировку и лимонад. Есть спокойно, тщательно пережевывая каждый кусочек, чтобы процесс пищеварения начался уже во рту.



Отказаться от любых радикальных диет для похудания: они могут привести к заболеванию целлюлитом. Худеть нужно постепенно, медленно.

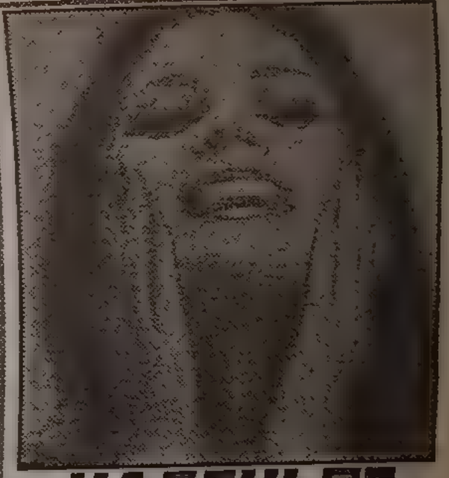
Заняться очищением организма.

У вас есть желание избавиться от неприятностей навсегда и есть средства для исполнения этого желания? Надо начать с врача, который осмотрит, оценит состояние вашей кожи и соответственно тому назначит процедуры. Еще лучше, если у врача будет компьютер, ибо сейчас появилась возможность более детального исследования и более индивидуального подхода к каждому пациенту - компьютер, позволяющий определить водно-жировой баланс и соотношение жировой ткани к прочим тканям организма. На самом деле это очень важно, так как помогает выяснить диспропорции в конкретном организме и соответственно с ними выдать рекомендации для конкретного человека: какое должно быть потребление калорий и за счет чего они должны потребляться (сколько калорий за счет белка, сколько за счет жиров и углеводов. Существуют специальные таблицы, по которым можно подобрать себе рацион). Это важно, поскольку многие считают, что избыток веса происходит от излишнего количества углеродистой пищи, сладкого, жиров. На самом деле иногда на это влияет недостаток воды в тканях, и нужно усиливать питьевой режим, чтобы улучшить утилизацию, вывод ненужных и отработанных продуктов из организма.

Данные, полученные на компьютере, конечно, более точны, чем визуальное обследование врача, и подобрать программу гораздо легче. Программа - это не только диета, но и грязевые ванны, припарки и примочки с использованием водорослей и растительных экстрактов. Очень эффективен гидромассаж морской водой или ходьба по пояс в воде.

Лимфодренаж - своего рода легкий массаж, который освобождает лимфатические протоки от застойных явлений.

С целлюлитом можно бороться и с помощью импульсных токов, которые на определенных частотах воздействуют на «проблемные» участки, плюс втираются специальные кремы, которые влияют на жировые ткани. Делаться все это должно с учетом упругости кожи, ее структуры, веса человека, возраста. Что касается эффективности, то да, это полезно для женщин, у которых от природы конституция нормальная, они имеют среднюю фигуру, но какие-то проблемы с бедрами или животом. Конечно, хорошо, если они при этом будут держать себя в руках и не расслабляться, поедая торты и пирожные в надежде на то, что аппарат решит все их проблемы.



«НАДЕНЬТЕ» МАСКУ

Маска из овощей всего за 15-20 минут «напитает» кожу витаминами и минеральными солями. Но сначала очистите лицо и шею (лосьоном - жирную кожу, водой с мылом - нормальную, косметическим молочком - сухую), лягте на спину, «разгладьте» лицо, расслабив мышцы, и нанесите нужную смесь. Затем осторожно снимите маску тампонами, смоченными в теплой воде, легкими движениями, не растягивая кожу.

... **из тертого сырого картофеля** - она снимет шелушение, раздражение и воспаление,

... **из натертой моркови, смешанной со взбитым белком и мукой**, - хороша для увядающей, пористой, угреватой кожи,

... **из сока свеклы** - она улучшит цвет лица. Ломтиком протрите щеки и шею. Когда сок впитается и чуть подсохнет, кончиками пальцев нанесите тончайший слой питательного крема

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

ГОРМОНЫ ПРОТИВ ИНФАРКТА

Первые проявления климактерических расстройств приносят множество неприятных ощущений, а затем и серьезные болезни. Раньше они считались неизбежными. Но сейчас наработан большой опыт их лечения и предупреждения. О том, как избежать многих заболеваний, связанных с гормональной перестройкой женского организма в период климакса, рассказывает профессор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, президент Российской ассоциации по менопаузе Вера Петровна СМЕТНИК.

Возрастные климактерические нарушения дают себя знать за 5-8 лет до менопаузы, момента, когда стойко прекращаются менструации.

Гормональная перестройка у женщины может сопровождаться неприятными и подчас мучительными ощущениями. Это и так называемые «приливы», и сердцебиения, и неожиданно возникающая испарина.

Иногда это происходит до 30-40 раз в сутки и совершенно изматывает женщину. У некоторых женщин в этот период возникает болезненная сухость слизистых оболочек мочеполовой сферы, что создает проблемы в интимной жизни. Могут появиться «сухие» конъюнктивиты, стоматиты и даже непривычные ощущения при глотании.

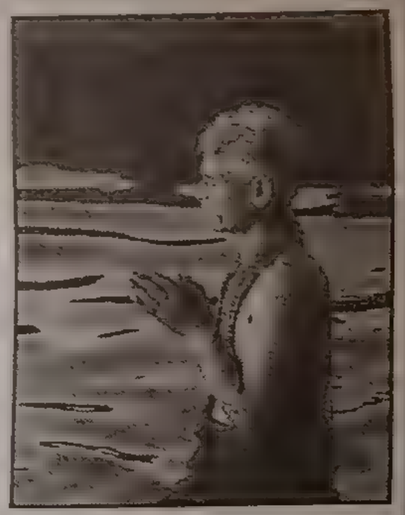
У подавляющего большинства женщин климактерические изменения затрагивают сердечно-сосудистую систему. Дело в том, что эстрогены участвуют в обмене холестерина и других биохимических процессах, происходящих в стенках сосудов и сердечной мышце. Они препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов. Именно поэтому у женщин до 40 лет инфаркт миокарда бывает в 10 раз реже, чем у мужчин. Снижение эстрогенов в крови дает толчок для развития атеросклероза, гипертензии и иных сосудистых заболеваний, что впоследствии грозит возникновением ишемической болезни сердца и инфаркта. К сожалению, эти процессы протекают скрыто, исподволь, и их результаты обнаруживаются лишь через несколько лет, в постменопаузе, когда женщине кажется, что все неприятности климакса уже позади. Заблаговременное назначение заместительной гормональной терапии уже при ранних климактерических расстройствах может предотвратить эти грозные осложнения. Статистические исследования показывают, что у женщин, принимающих гормоны, такие заболевания как инфаркт, инсульт мозговых сосудов, перелом шейки бедра, встречаются в среднем в два раза реже.

Сейчас существуют прекрасные двухфазные препараты (например, климен), в состав которых входят натуральные женские половые гормоны. Климен не просто снимает болезненные проявления климакса. Он обладает выраженным антисклеротическим действием, препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов. Женщинам, у которых удалена матка, могут назначаться препараты, содержащие только эстроген (например, прогинова).

Только врач после специальных клинических обследований может сказать, показана ли вам заместительная гормональная терапия, в каком виде и на какой срок.

ВОДА - СПАСЕНИЕ ОТ СТАРОСТИ

Старость не подчиняется календарю. Ты еще чувствуешь себя совсем молодым, полным сил, а на лице морщины и кожа делается дряблой. Лицо стареет быстрее тела. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды.



Первый трактат о быстром старении живого организма без воды написал ученый и врач Авиценна, живший тысячу лет назад. Наблюдая несколько дней за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце стала сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость - это всегда сухость. Современные ученые говорят об этом несколько иначе: старость - это потеря клетками воды. Первыми эти грозные признаки проявляются на лице при неправильном питании.

Что происходит, когда сначала налегаем мы на твердую пищу, а затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами появляются и со временем закрепляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды «смочить» желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки. Сухая же пища камнем ложится в желудке. Чтобы ее переварить, организм забирает воду где придется. Быстрее, опять-таки, из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из современных материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости пианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже.

Помогает поддерживать влажность домашнего климата ваза с цветами и горшки с комнатными растениями. Еще более радикальное средство для омоложения - как можно больше находиться в воде. Причем не важно, где именно: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека, где под действием влажного веника и температуры клетки просто разбухают от воды.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема.

ПАРКИНСОНИЗМ

Расскажите, пожалуйста, что таков паркинсонизм, чем лечиться от этой болезни или как хотя бы облегчить ее?
А.П.АЛЕКСЕЕВА, г.Арзамас.

Напишите о болезни Паркинсона - возможно, есть какие-нибудь народные средства?
Р.С.ЗАТОНСКАЯ, г.Аткарск.

Паркинсонизм (дрожательный паралич) - хроническое заболевание обмена веществ в центральной нервной системе. Проявляется обеднением движений, дрожанием и плохой подвижностью мышц.

Заболевание может быть связано с атеросклерозом мозговых сосудов, лекарственной интоксикацией, черепно-мозговыми травмами, опухолями, энцефалитами.

Чаще всего встречается идиопатическая форма (болезнь Паркинсона). Как правило, эта [illegible] 50 лет и начинается либо с дрожания рук, либо с частичной или общей скованности. Постепенно дрожание и нарушения походки усиливаются, больные все больше сутулятся, ходят мелкими шагами, лицо становится малоподвижным - маскообразным. Возможны парадоксальные нарушения движения: больной не способен самостоятельно ходить, но может легко взбираться по лестнице, танцевать, [illegible] нию всех признаков болезни.

Для лечения дрожательного паралича с давних пор с успехом применяют отвары и экстракты, содержащие алкалоиды красавки.

Крупноизмельченный корень красавки (беладонны) - 5 г залить 100 мл белого столового нетерпкого вина (содержание алкоголя 8-10%), добавить 0,1 г угля из пережженной кости животного, довести до кипения и на слабом огне кипятить 7-10 мин, охлаждать в течение 2 часов, затем профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день до еды - сначала по 1 ч.л., постепенно до-

ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР

гут появиться «сухие» конъюнктивиты, стоматиты и даже непривычные ощущения при глотании.

нальной терапии уже при ранних климактерических расстройствах. Заместительная терапия, в каком виде и на какой срок.

ПАРКИНСОНИЗМ

Расскажите, пожалуйста, что такое паркинсонизм, чем лечиться от этой болезни или как хотя бы облегчить ее?
А.П.АЛЕКСЕЕВА, г.Арзамас.

Напишите о болезни Паркинсона - возможно, есть какие-нибудь народные средства?
Р.С.ЗАТОНСКАЯ, г.Аткарск.

Паркинсонизм (дрожательный паралич) - хроническое заболевание, вызванное нарушениями обмена веществ в центральной нервной системе. Проявляется обеднением движений, дрожанием и плохой подвижностью мышц.

Заболевание может быть связано с атеросклерозом мозговых сосудов, лекарственной интоксикацией, черепно-мозговыми травмами, опухолями, энцефалитами.

Чаще всего встречается идиопатическая форма (болезнь Паркинсона). Как правило, эта форма болезни возникает после 50 лет и начинается либо с дрожания рук, либо с частичной или общей скованности. Постепенно дрожание и нарушения походки усиливаются, больные все больше сутулятся, ходят мелкими шагами, лицо становится малоподвижным - «маскообразным». Возможны парадоксальные нарушения движения: больной не способен самостоятельно ходить, но может легко взбираться по лестнице, танцевать, кататься на лыжах. Для паркинсонизма характерны слюнотечение, повышенное потоотделение и сальность кожи.

Паркинсонизм необходимо отличать от старческого дрожания (при последнем не бывает тугоподвижности мышц); от наследственного дрожания (бывает в более молодом возрасте); от белой горячки (которая сопровождается и другими проявлениями алкогольной интоксикации); от церебрального паралича вследствие инсульта.

Реже встречается медикаментозный паркинсонизм, вызванный приемом резерпина, аминазина, галоперидола, допегита. В этом случае уменьшают дозировку указанных препаратов, назначают их только совместно с корректорами этого осложнения (циклодол и его аналоги). В случае медикаментозного паркинсонизма отмена лекарства, вызвавшего болезнь, нередко приводит к исчезновению всех признаков болезни.

Для лечения дрожательного паралича с давних пор с успехом применяют отвары и экстракты, содержащие алкалоиды красавки.

Крупноизмельченный корень красавки (беладонны) - 5 г залить 100 мл белого столового нетерпкого вина (содержание алкоголя 8-10%), добавить 0,1 г угля из пережженной кости животного, довести до кипения и на слабом огне кипятить 7-10 мин, охлаждать в течение 2 часов, затем профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день до еды - сначала по 1 ч.л., постепенно доводя дозу до 2 ст.л. на прием.

Эффективны также следующие настои трав:

1. Настой белены - 1 ч.л. измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день до еды.

2. Настой шалфея - 2 ст. л. измельченного листа заварить 0,5л кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

3. Настой смеси травы пушицы широколистной и листа шалфея (1:1), далее, как в рецепте № 2.

Во всех случаях паркинсонизма ведущее место занимает медикаментозное лечение.

Не последнюю роль в лечении болезни играют массаж и лечебная физкультура, больным необходимо внушать, что **«постель - враг паркинсоника»**, и обязательно побуждать их к посильной активности.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Все врачи твердят о необходимости принимать пищевые добавки. Расскажите, что это за лекарство, новая панацея?
С.ПЛОТНИКОВ, г.Городец.

Биологически активные добавки не относятся к лекарствам. Однако среди них многие имеют целенаправленное действие на организм. Условно биологически активные добавки можно подразделить на антиаллергические, антивоспалительные, мочегонные, антистрессовые, влияющие на пищевую, иммунную, сердечно-сосудистую - да практически на все системы человеческого организма.

Использование биологически активных добавок позволяет достаточно легко и быстро ликвидировать дефицит питательных компонентов, необходимых нашему организму, повысить сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, получить механизм безлекарственного, безопасного пути регулирования и поддержания функций отдельных органов и систем организма человека.

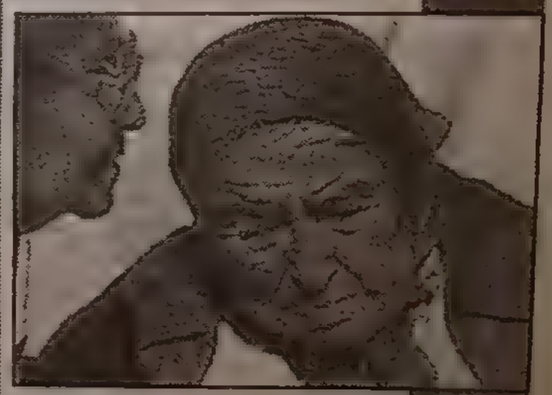
или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека, где под действием влажного веника и температуры клетки просто разбухают от воды.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема.

ЕЩЕ НЕ ВЕЧЕР

При некоторых быстро прогрессирующих заболеваниях старение может начинаться и в 20, и в 30 лет. Хорошей профилактикой старости является апилак. Он выпускается в форме таблеток по 0,02 г сухого маточного молочка и свечей по 0,01 г этого же вещества.

Лечение проводят курсами по 20 дней: 2 таблетки в день (под язык) утром и в обед, затем перерыв на 2 месяца, после чего курс повторяют. Если повышается артериальное давление, то дозу апилака уменьшают до полтаблетки (2 раза в день). Клинические и биохимические лабораторные анализы выявляют четкую тенденцию к снижению



уровня холестерина, улучшаются память, сон, настроение, уменьшается брюзгливость, столь характерная для людей пожилого возраста. Старики, получающие апилак, начинают больше и быстрее ходить, меньше утомляются, у них улучшается аппетит и нормализуется работа кишечника. Осложнений в ходе лечения не выявляется.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№7, 13 февраля 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВТОРНИК, 13 ФЕВРАЛЯ

Наилучший день для начала голодания, чисток организма и медикаментозного лечения. Полезна медитация. Вредно перегружать нервную систему. Сегодня и завтра иммунитет ослаблен, велика опасность подхватить инфекцию. Сны могут сбываться.

СРЕДА, 14 ФЕВРАЛЯ

Сегодня повышена чувствительность половых органов - занятия сексом следует ограничить. Также опасно перегружать печень. Откажитесь от тяжелой, зашлаковывающей пищи. Полезно есть клюкву, свеклу, калину, пить натуральные соки.

ЧЕТВЕРГ, 15 ФЕВРАЛЯ

Хороший день для овладения новыми знаниями и врачебными методиками. Удачно хирургическое вмешательство. Ставя диагноз, врачу полезно посоветоваться с коллегами. Уязвимость нижней трети позвоночника, крестца и бедер.

ПЯТНИЦА, 16 ФЕВРАЛЯ

Непростой день. Высокая чувствительность кровеносной системы и печени. Сложных, ответственных операций лучше не начинать. Не рекомендуется стричь ногти и волосы. Полезны молочные продукты. Сны значения не имеют.

СУББОТА, 17 ФЕВРАЛЯ

СЕКС ОТ ПРОСТУДЫ

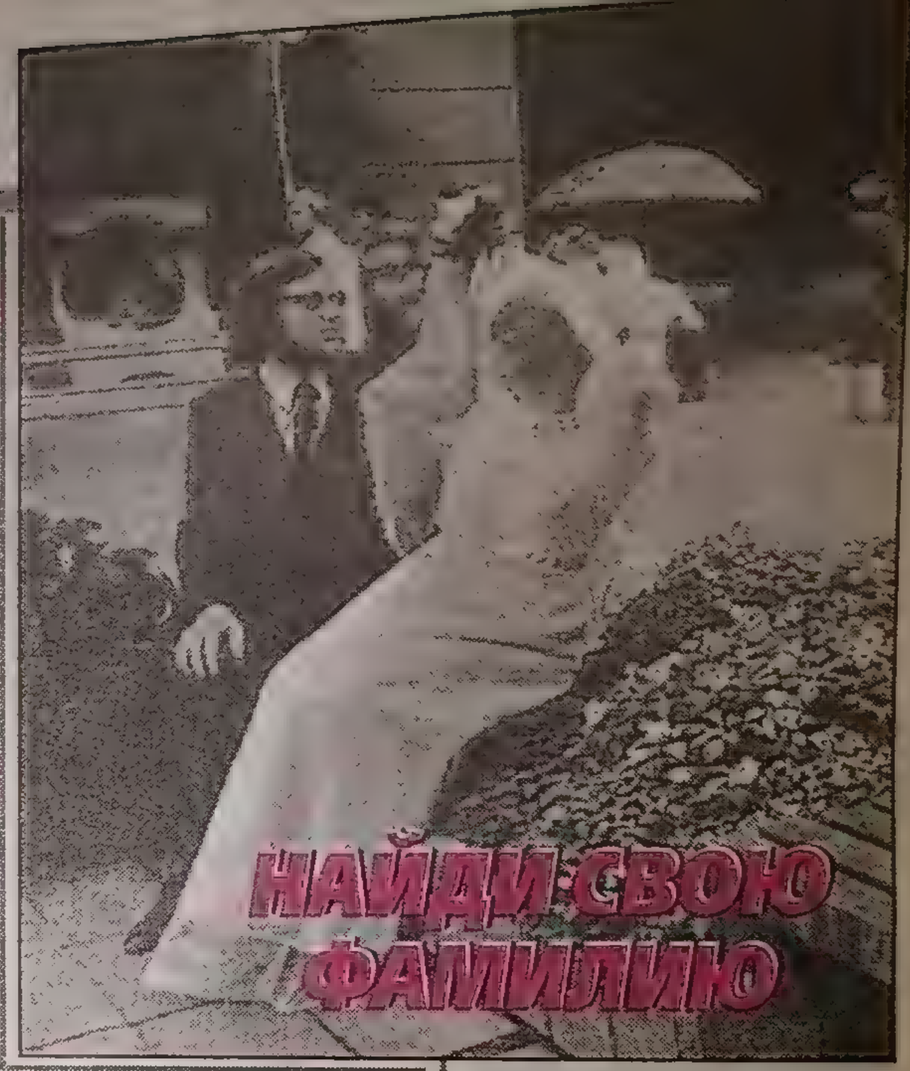
Не исключено, что средство против простуды следует искать не в домашней аптечке, как это привыкло делать большинство из нас, а в спальне. По мнению многих авторитетных специалистов от медицины, регулярные занятия сексом укрепляют иммунную систему. Подтверждение тому - результаты недавних исследований, показавших, что у людей, занимающихся сексом один-два раза в неделю, организм вырабатывает на 29% больше иммуноглобулина А - белка, обладающего активностью антител и играющего барьерную роль в борьбе с вирусными инфекциями. Но все хорошо в меру: частые занятия сексом - более четырех раз в неделю - приводят к обратному результату: снижают уровень иммуноглобулина.

СПИД-ТЕРРОРИСТЫ

Первые случаи «СПИД-терроризма» зарегистрированы в Тюмени. Как сообщили в областном центре «СПИД», в подъезде одного из жилых домов были найдены окровавленные иголки, скотчем приклеенные к перилам. Анализ показал, что кровь на иглах ВИЧ-инфицирована.

В другом случае ВИЧ-инфицированный наркоман, зная о своей болезни, собирал у себя дома приятелей и колол им наркотик своей иглой. В результате 10 человек заразились смертельным вирусом. Задержать наркомана-убийцу пока не удалось.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ПЕНИЕ СПАСАЕТ ОТ СМЕРТИ

Монтсеррат Кабалье очаровывает своим сопрано миллионы меломанов. Немногие однако знают, что Монтсеррат поет не только для них, но и для себя самой. Пение - ее оружие в борьбе со смертью. Вот уже 15 лет оперная звезда страдает от опухоли головного мозга.

В 1985 г. певица пожаловалась на простуду. Уже длительное время ее беспокоил насморк. Диагноз был страшный: опухоль. Врачи признали, что необходимо как можно скорее сделать операцию. Только она могла спасти Кабалье от неминуемой смерти. Но ценой за жизнь была потеря голоса. Певица сопротивлялась уговорам врачей: «Перестать петь для меня - перестать существовать».

Она не согласилась на операцию, хотя врачи не давали ей шанса прожить и двух лет. Она выбрала лазеротерапию и гомеопатию. При этом не отказалась от артистической деятельности. Наоборот, пение давало ей силы! Сейчас ей 67 лет. В одном из интервью Монтсеррат сказала о себе: «На собственном опыте я убедилась, что медицина - это еще не все. Решающее значение имеет воля. У меня ее хватило, чтобы продолжить выбранный мною путь. Я бы просто не смогла тихонько забиться в угол и покорно ждать, что уготовит мне слепой случай».

Она научилась жить со своей болезнью. Об опухоли уже не говорит, как о враге: «Она стала моим компаньоном, частицей меня. Иногда напоминает о себе головной болью, но я к этому привыкла», - признается певица.

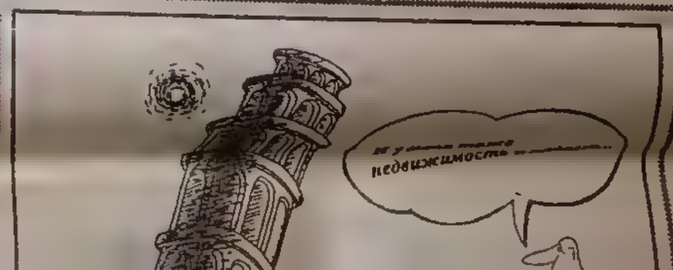
Пение Кабалье вызывает восхищение, а твердость духа - уважение.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Врач спрашивает у пациента:

- Вы уже обращались к кому-нибудь с этой проблемой?

- Я советовался с аптекарем.



ЕНИКЕЕВ

От крестильного имени Евникиан - добропобедный (греч.)

ЕПАНЧИН

Епанча - широкий плащ без рукавов. «Выбирай епанчу по своему плечу», - гласит пословица. Епанешник - тот, кто шьет епанчи: отсюда **Епанешников**. Форма - **чн** считается более древней и более народной: **Епанечников**.

ЕПИШЕВ

В основе фамилии крестильное имя Епифаний - видный, знатный (греч.). Однако на Руси усеченное Епифан считалось простонародным. Не зря же молвится: «Рад Епифан, что нажил серый кафтан». Поэтому **Епифановы** и **Епифаньевы** ныне встречаются реже, чем Епишевы, Епишины, Епищевы или Епихины.

ЕРАХОВ

Ереха, Ераша - не очень лестные прозвища, происходящие от просторечного слова

диагноз, врачу полезно посоветоваться с коллегами. Уязвимость нижней трети позвоночника, крестца и бедер.

ПЯТНИЦА, 16 ФЕВРАЛЯ

Непростой день. Высокая чувствительность кровеносной системы и печени. Сложных, ответственных операций лучше не начинать. Не рекомендуется стричь ногти и волосы. Полезны *молочные продукты. Сны значения не имеют.*

СУББОТА, 17 ФЕВРАЛЯ

Повышенная чувствительность печени сохраняется, но противопоказаний к операциям сегодня нет. Рекомендована физическая активность, занятия спортом, гимнастикой, йогой и сексуальными практиками. Сны могут сбываться.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 18 ФЕВРАЛЯ

Сегодня следует обратить внимание на состояние костей и зубов. Также запрещается прокалывать уши. В диагностике болезни или при назначении лекарства врач может ошибиться.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 ФЕВРАЛЯ

Травмоопасный день: велик риск неудачного падения на улице. Вывихи, ушибы и переломы вполне вероятны. Неудачный день для визита к зубному врачу.

Врачи признали, что необходимо как можно скорее сделать операцию. Только она могла спасти Кабалье от неминуемой

из интервью Монтсеррат сказала о себе: «На собственном опыте я убедилась, что медицина - это еще не все. Решающее значение

ца.

Пение Кабалье вызывает восхищение, а твердость духа - уважение.

СМЕХОТЕРАПИЯ

Врач спрашивает у пациента:

- Вы уже обращались к кому-нибудь с этой проблемой?

- Я советовался с аптекарем.

- Представляю, какую глупость он вам сказал.

- Он посоветовал обратиться к вам...

***

Приводят родственники мужика к психиатру.

- Доктор! Он все время гоняет каких-то крокодилов!

Доктор:

- Больной, ну нет здесь крокодилов. Нет!

- Потому и нет, что гоняю.

***

Деревенский парнишка пишет домой из армии: «Мама! Если бы вы знали, как в армии хорошо! Можно валяться в кровати аж до 6 часов утра!»

***

- Почему у слона глаза красные?

- Чтобы ему легче было прятаться среди помидоров. Вы видели когда-нибудь слона среди помидоров? Нет? То-то! Вот как надо прятаться!

***

Женщина жалуется подруге:

- Муж у меня невозможный. Он только про свою мамочку все вре-

мя и говорит: мол, мама так не делает... видела бы мама... а маме бы это не понравилось... А я у него вообще на девятом месте.

- Надо, чтобы он обратил на тебя внимание как на женщину, тогда он про мать и не вспомнит. Он вечером придет, а ты его встреть в каком-нибудь сексуальном наряде.

Вот приходит вечером муж, жена его встречает в черном лифчике, черных чулках, на руках - черные перчатки.

- Боже, ты вся в черном - что-нибудь с мамой?

***

Пьяный сидит в луже.

Подходит милиционер.

- Почему сидите на проезжей части?

- Не п-п-поверишь, нач-чальник, рад-д-и-к-кулит свалил, проклятый...

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Лечение варикозной болезни.
- Детский церебральный паралич: истинный и мнимый.
- Диагностика и профилактика остеохондроза.
- Молочница, или кандидозный вульвовагинит.
- Бактериальный вагиноз излечим.
- Рост миомы можно остановить.

Епифан, знатный (греч.). Однако на Руси усеченное Епифан считалось простонародным. Не зря же молвится: «Рад Епифан, что нажил серый кафтан». Поэтому ***Епифановы*** *и* ***Епифаньевы*** *ныне встречаются реже, чем* ***Епишевы, Епишины, Епищевы или Епихины.***

ЕРАХОВ

Ереха, Ераша - не очень лестные прозвища, происходящие от просторечного слова ерахнуться - грохнуться наземь. Вообще же многие фамилии на Ер- (**Ераков, Ерин, Еркин,Ерков, Еросов, Ерохин, Ерхов, Ершин, Ероюхин, Ерюшев**)- производные от **Еремей, Ермил, Ермолай или Ерофей.** Однако есть и более «обидное» объяснение: в Древней Руси **ера** означало плута и бездельника.

ЕРГОЛЬСКИЙ

В Древней Руси фамилии на **-ский** принадлежали знати и дворянству, княжеским родам. Многие из этих родов ныне вымерли, к примеру Воротынские, Глинские, Курбские, Пожарские, Прозоровские, Хаванские, Шуйские. С XVI в. и незнатные дворяне с удовольствием стали брать фамилии на **-ский**, беря за основу опять-таки свои наследственные владения: те, кто из Боровска, стали **Боровскими**, из Волока - **Волоцкими**, из Дуброва - **Дубровскими**, а владельцы поместий на реке Ерге - **Ергольскими.**

ЕРЕМЕЕВ

Еремей - народная форма старинного имени Иеремия - Бог возвысит (др.-евр.). Производные и уменьшительные от этого имени породили фамилии **Еремин, Еремичев, Еремушкин, Ерин (от Еря).**

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №7 (168), 13 февраля 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16.

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 9 февраля 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 16294. Заказ № 1078007
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№3 (169) февраль 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Травы от алкоголизма
Профилактика гриппа
Дрожжи: за и против
Что любит кожа лица
Остеохондропатия — Стр. 2.

Остеохондроз
Заболевание вен — Стр. 3.

Миома
Молочница
Бактериальный вагиноз — Стр. 4.

Не все травы всем полезны
Шпоры
Бородавки
Изжога — Стр. 5.

Детский церебральный паралич: истинный и мнимый — Стр. 6.

ВОПРОС – ОТВЕТ

АЦЕДИН-ПЕПСИН МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

Моя дочь пила ацедин-пепсин, т.к. врачи ей сказали, что у нее не вырабатывается пепсин, и пить его нужно постоянно, иначе падает гемоглобин. Но его сняли с производства Как быть? Есть ли какие-нибудь заменители этого лекарства или травы?

Г.Л.ОШАРИНА,
г.Богородск.

На вопрос отвечает врач-педиатр, к.м.н., заведующая лечебным отделом медицинского сектора фирмы «Лидо-НН» **Ирина Владимировна НЕЧАЕВА**.

Уважаемая Галина Леонидовна! Ацедин-пепсин вы можете заменить абомином, пепсидилом или натуральным желудочным соком. Эти препараты, так же как и ацедин-пепсин, восполняют дефицит соляной кислоты и пепсина в желудке. Из растительных средств, стимулирующих собственное кислото- и пепсинообразование, можно порекомендовать горечи. полынь, пижму, подорожник, препарат из подорожника - плантаглюцид.

СМЕХОТЕРАПИЯ

КНИГА РЕКОРДОВ ГИННЕССА

САМЫЙ НЕУДАЧЛИВЫЙ

Шпоры
Бородавки
Изжога
Стр. 5

Детский церебральный паралич:
Стр.

КНИГА РЕКОРДОВ ГИННЕССА

САМЫЙ НЕУДАЧЛИВЫЙ В МИРЕ

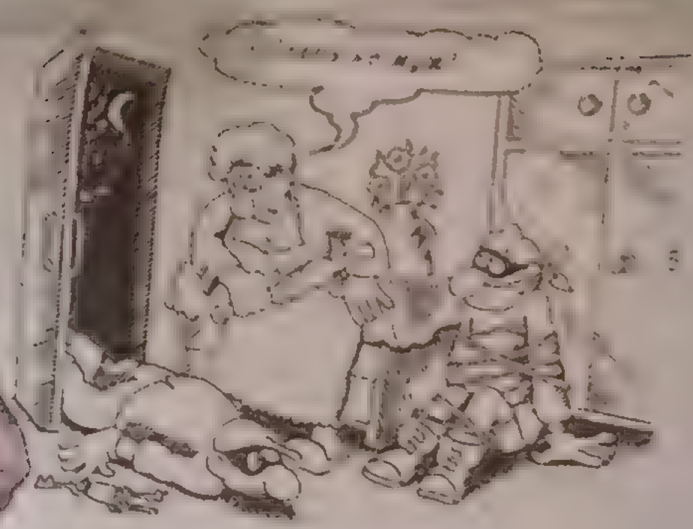
Самым неудачливым человеком на земном шаре признан Бернар Аншеро, пятидесятилетний парикмахер из Франции, попавший в последнее издание Книги рекордов Гиннесса.

По словам Бернара, он «родился под черным облаком» и это определило всю его жизнь. Серия неудач началась весьма рано. Бернару было всего год, когда он, учась ходить, сломал ногу. В первый раз, но отнюдь не в последний. В самый несчастливый год у него случилось семнадцать переломов!

Однажды он пришел в гости к знакомому, а тот незадолго до его прихода неожиданно умер. Бернар обнаружил тело и потом несколько недель ходил в полицию, доказывая свою непричастность к смерти. Как-то в Германии он попробовал ехать автостопом: в машине оказались бандиты, которым нужен был заложник.

Когда обо всем этом стало известно журналист одной из французских газет обратился в страховую компанию парикмахера и спросил, сколько раз «король неудачников» попадал в аварию. «После пятидесяти мы сбились со счета», - прозвучал ответ.

СМЕХОТЕРАПИЯ



- Почему вы отказываетесь от прививки?
- Потому что после такой прививки умер мой дед.
- От оспы или холеры?
- Нет, он просто упал с восьмого этажа.

...

- У тебя новый слуховой аппарат? Как он работает?
- Работает он, конечно, плохо. Зато все стараются говорить громче.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ФЕВРАЛЯ

24, суббота - с 7 до 10
26, понедельник - с 8 до 10

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

20 февраля - Масленица. Отдание праздника Сретения Господня.

21 февраля - день памяти Феодора Стратилата.

22 февраля - обретение мощей свт.Иннокентия, еп. Иркутского.

23 февраля - день памяти блгв. кн.Анны Новгородской.

24 февраля - день памяти прп. Димитрия Прилуцкого, Вологодского.

25 февраля - Заговенье на Великий пост. Прощеное воскресенье. День памяти Иверской иконы Божьей матери; Свт.Алексия, Митрополита Московского. День тезоименитства Святейшего Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II.

26 февраля - 1-я седмица Великого поста.

ШАЛФЕЙ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ ГЛАЗ

Сколько неприятных минут они нам доставляют. А потухший взгляд, злосчастные мешки под покрасневшими глазами... Как этому противостоять? Вот несколько советов.

Японский ученый Иосиро Цуцуми рекомендует:

- для удаления «гусиных лапок» около глаз нажимайте большими пальцами точки, расположенные в сантиметре от внешних уголков глаз. Продолжительность нажатия - 1 минута. Затем через минутную паузу еще 3 - 4 раза;

- для снятия усталости глаз большим и указательным пальцами нажимайте на активные точки между внутренними уголками глаз и переносицей. Продолжительность нажатия та же - минута. Повторите 2-3 раза с минутной паузой.

«Мешки» под глазами - признак усталости и недомогания. Избавиться от них порой нелегко, но все же попробуем. Сделайте компресс из настоя шалфея. Чайную ложку шалфея залейте половиной стакана кипятка, выдержите несколько минут под крышкой и процедите. Полученную порцию поделите пополам. Одну часть охладите, а другую оставьте теплой. Ляжте поудобнее и на 10 минут наложите под нижние веки тампоны, смоченные теплым настоем, а затем (тоже на 10 минут) - холодным. Повторите так два раза, лучше перед сном на протяжении месяца через день.

Полезны маски из мелко нарезанной свежей петрушки. Такой «салат» накладывают на мешочки под глазами и прикрывают влажным тампоном. Можно использовать маски из тертого сырого картофеля, смешанного с пшеничной мукой и кипяченым молоком (в равных пропорциях). Через 10-15 минут ополосните лицо и нанесите жирный питательный крем.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№8, 20 февраля 2001 года

ПЕРЕПИСКА

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ТРАВЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Отвар травы семисильника. 2 ст. ложки сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Тимьян ползучий (4 части) и полынь (1 часть). Смешать обе травы, 2 ст. ложки смеси залить 0,5 литра кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем настоять 1 час, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения для запущенной болезни 1 месяц, после месячного перерыва повторить.

Лечебный чай. Полынь горькая, белоголовник, дюравец, материнка, дягиль лекарственный, тимьян ползучий, можжевельник обыкновенный. Все в равных порциях перемешать, 1 ст. ложку смеси залить в фарфоровом чайнике стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить. Пить 3 стакана в день. Курс - 10 дней, затем перерыв 5 дней, курс повторяется. Общая длительность лечения 2 месяца для начинающих алкоголиков и до 6 месяцев при запущенной болезни.

Написать мне можно по адресу: 400009, Волгоград-9, д/в, Владимиру Борисовичу ЧЕРКАШИНУ.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

О болиголове, о его целебных свойствах писали много, но не все знают, что эта трава - отличная страховка от гриппа. Он убивает вирусы любого типа, улучшает и восстанавливает иммунную систему, очищает кровь. Поэтому ежегодно надо делать профилактику - проводить курс лечения по самой мягкой системе Тищенко, в течение 80 дней.

Кроме приема внутрь, надо прочищать болиголовом нос, т.к. именно через него в организм попадают болезнетворные микробы. Для этого на спичку навернуть чистую ватку, слегка смочить в спиртовой настойке болиголова, прочистить ноздрю и выбросить. Также проделать и с другой ноздрей. А если насморк уже в разгаре, надо

НА ЛИЦЕ НАПИСАНО

Мне все говорили, что я зеленого цвета, что у меня впали щеки, но я никому не верила. Сейчас я уже сама вижу, как я сильно изменилась за последние 2 года. Я была симпатичной девчонкой, а сейчас превратилась просто в уродину: впалые щеки, зеленый цвет лица, обвислая кожа на лице.

Посоветуйте, пожалуйста, как можно вылечиться. Некоторые советуют мне попить витамины, другие - сходить ко врачу, а я не знаю, что и делать, ведь от врачей никакого толку...

Марина, 17 лет. г.Павлово.

Марина, откуда такой пессимизм в твои семнадцать? Во-первых, совет врача в любом случае не повредит. Но не заочный: ведь нужно знать твой образ жизни, режим и качество питания, историю болезни, если ты перенесла какие-то серьезные заболевания. Чтобы исключить подозрения на болезнь - сходи все-таки к врачу.

Возможно, ты чувствуешь себя здоровой, но быстро утомляешься? Мало гуляешь, ведешь малоподвижную жизнь? Это тоже может быть причиной твоего «зеленого» цвета лица. Проанализируй свои привычки и попробуй изменить их. Побольше движения (запишись в какую-нибудь секцию или бегай по утрам). Ежедневные прогул-

витамин А, витамин Е, биотин.

- **Склонность к появлению прыщей**: витамины А, B_2, B_6.
- **Угри**: витамин А, биотин.
- **Красные пятна**: витамин B_2, ниацин.
- **Расширенные красные сосуды**: витамин B_{12}.
- **Воспаления на губах**: витамин B_2.
- **Воспаления десен**: витамин С.
- **Бледная, тусклая кожа лица**: биотин, витамин B_{12}.

Богаты витаминами печень, грибы и морковь.

Витамин В содержится в брокколи, перце, мясе птицы и молоке.

ПИСЬМО ИЗ РЕДАКЦИИ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОСТАВЛЯТЬ КООРДИНАТЫ...

Дорогие друзья-читатели! Не первый год наша газета ведет рубрику «Прошу помощи». Очень многие люди благодаря этой рубрике нашли нужные рецепты, лекарственные растения, которые не могли отыскать в аптеках, получили конкретные полезные советы и психологическую поддержку, что тоже очень важно. Иногда человек, который обращается к нам за помощью, просит не указывать свой адрес - и тогда связующим звеном становится редакция. Это несколько усложняет (и удлиняет) процесс, но вариант такой возможен и люди им пользуются.

Гораздо хуже, когда человек ждет от газеты помощи, а адрес свой не указывает вообще. Видимо, предполагается, что читатели откликнутся письменно и мы этот отклик опубликуем. Но ведь бывает, что читатели хотят дать личный совет автору письма. А сделать это, оказывается, невозможно: ни полного адреса, ни телефона в редакции нет!

Свежий пример. В «ТЗ» № 6 мы опубликовали письмо Елены из Арзамаса, которая мучается головокружением. Через несколько дней нам позвонила женщина: сама прошла через подобное, причиной было защемление нерва в шейном отделе позвоночника. Марина Германовна просила передать Елене телефон медицинского центра, где ей помогли. Опубликовать его мы, к сожалению, не можем (такие правила средствам массовой информации диктует закон о рекламе), передать Елене - тоже, т.к. свой адрес она не написала ни на конверте, ни в самом письме.

Чтобы подобных ситуаций не возникало, убедительно просим вас - сообщайте редакции либо адрес (это может быть номер абонентского ящика, если вы не хотите обнародовать домашний адрес), либо телефон.

А вас, Елена, просим позвонить в редакцию.

Ирина ЦАРЕВА, обозреватель «ТЗ».

Иногда остеохондропатией поражается головка плюсневой кости. Это т.н. болезнь Келера II. В начальном периоде человек может не замечать изменений, потом появляются боли, ограничение функции ноги.

Заболевание для жизни неопасное, но доставляет много неприятных ощущений. Для некоторых людей появляются

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

О болиголове, о его целебных свойствах писали много, но не все знают, что эта травка - отличная страховка от гриппа.

Он убивает вирусы любого типа, улучшает *и восстанавливает иммунную систему, очищает кровь. Поэтому ежегодно надо делать профилактику - проводить курс лечения по самой* мягкой системе Тищенко, в течение 80 дней.

Кроме приема внутрь, надо прочищать болиголовом нос, т.к. именно через него в организм попадают болезнетворные микробы. Для этого на спичку навернуть чистую вату, слегка смочить в спиртовой настойке болиголова, прочистить ноздрю и выбросить. Также проделать и с другой ноздрей. А если насморк уже в разгаре, надо прочистить нос несколько раз в день. Или сделать ватный тампончик, смочить настойкой болиголова, положить в одну ноздрю и, лежа на спине, держать 5-10 мин. Ежедневно увеличивать время, и когда привыкнете, можно оставлять на всю ночь.

Я всю свою жизнь болела гриппом и ангиной. После 40 лет появился хронический насморк. Врач определила, что причиной были полипы в носу.

Чаще всего после операции полипы снова растут, и врач посоветовала искать народные средства. 5 лет назад я узнала о болиголове, и хотя опыта лечения не было, я рискнула лечить свои полипы болиголовом. В течение 10 дней полипов как не бывало.

С.КРАСИЛЬНИКОВА, Н.Новгород.

ВОПРОС – ОТВЕТ

ДРОЖЖИ: ЗА И ПРОТИВ

Насколько полезны пивные дрожжи?
С. БОЛОГОВА, г. Воронеж.

В списке лекарственных средств, отпускаемых без рецепта, присутствует препарат с названием «Дрожжи пивные очищенные, сухие». Это профилактическое и лечебное средство при гиповитаминозе B_1, нарушениях обмена веществ, пониженном питании, фурункулезе и некоторых других состояниях.

В дрожжах пивных содержится приличное количество витаминов группы В (в основном B_1 и B_2), а также витамины РР и D. Кроме того, в дрожжах есть весьма ценный белок. По аминокислотному составу он близок к белку мяса, но содержит намного меньше аминокислоты метионина. Белок дрожжей легко усваивается организмом. Жиры и углеводы дрожжей большой ценности не представляют.

Но в дрожжах есть вещества не очень полезные, в частности, пурины и нуклеиновые кислоты. Из-за этого пивные дрожжи противопоказаны больным почечной недостаточностью и подагрой. Не рекомендуется употреблять больше 25 мг сухих дрожжей в день. При систематическом употреблении таких доз пурины будут поступать в организм в избыточном количестве.

вредит. Но не заочный: ведь нужно знать твой образ жизни, режим и качество питания, историю болезни, если ты перенесла какие-то серьезные заболевания. Чтобы исключить подозрения на болезнь - сходи все-таки к врачу.

Возможно, ты чувствуешь *себя здоровой, но быстро утомляешься? Мало гуляешь,* ведешь малоподвижную жизнь? Это тоже может быть причиной твоего «зеленого» цвета лица. Проанализируй свои привычки и попробуй изменить их. Побольше движения (запишись в какую-нибудь секцию или бегай по утрам). Ежедневные прогулки наверняка улучшат твое самочувствие и внешний вид.

И, наконец, витамины. Тоже очень полезная вещь - в любом случае, будешь ты советоваться с врачом или нет.

В одном ты права: кожа - своеобразное зеркало души. Достаточно специалисту лишь взглянуть на человека - и ему сразу же станет понятен его душевный настрой. Гладкая и упругая кожа - признак жизнерадостности, а если она сухая, значит, мы чем-то опечалены.

Кроме того, кожа свидетельствует: страдаем ли мы авитаминозом и каких витаминов нам не хватает. Ведь именно они составляют главную «пищу» для кожи: изнутри они действуют гораздо более эффективно, нежели кремы или лосьоны.

Посмотри на свою кожу - узнаешь, что тебе требуется.

- Слишком **сухая кожа**: ны А, B_2, B_6.

- **Угри**: витамин А, биотин.

- **Красные пятна**: витамин B_2, ниацин.

- **Расширенные красные сосуды**: витамин B_{12}.

- **Воспаления на губах**: витамин B_2.

- **Воспаления десен**: витамин С.

- **Бледная, тусклая кожа лица**: биотин, витамин B_{12}.

Богаты витаминами печень, грибы и морковь.

Витамин В содержится в брокколи, перце, мясе птицы и молоке.

Витамин B_6 - в бананах и цельных зернах пшеницы.

B_{12} - в молоке, сыре и рыбе.

Все три витамина В поставляют питательные продукты для кожи. Витамин С в большом количестве содержится в сладком перце, смородине, винограде и петрушке. Играет важную роль в образовании коллагена в соединительных тканях.

Биотином богаты бобовые, шампиньоны и салат. Биотин положительно влияет на кожу и способствует росту волос.

Ниацин содержат в изобилии рожь и земляные орехи. Он поставляет коже энергию.

И, наконец, последний совет. Пей побольше жидкости, лучше всего - минеральную воду. Вода - это самое дешевое средство ухода за кожей. Ежедневно выпивай ее не менее литра, а в жаркие дни - даже два.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ИЩУ ЛЮБИСТОК

В одном из номеров вашей газеты я прочитала рецепт лечения от алкоголизма. Рецепт основан на корне любистока, но в аптеках такого растения нет. Помогите, пожалуйста, найти любисток!

Валентина В., г.Городец.

НАДЕЖДЫ НЕ ТЕРЯЮ

Пишу вам с надеждой, что найдутся люди, у которых есть опыт лечения рассеянного склероза. Или хотя бы подскажут, куда лучше обратиться по поводу данного заболевания. Знаю, что эта болезнь практически неизлечима, но надежды не теряю.

С уважением Н.И.ТРОПИНА, Сергачский р-н Нижегородской обл.

БОЛЯТ КОСТОЧКИ НА СТОПЕ

Мой сын учится в военном училище. Недавно его стали беспокоить боли в ноге. Врач поставил диагноз «остеохондропатия». Что это за болезнь? Можно ли заниматься спортом, строевой подготовкой? Мы боимся, что сына могут комиссовать...

М.В., Московская область.

Остеохондропатия - это омертвление участка губчатого вещества кости. Это связано с нарушением кровообращения, а причин нарушения кровообращения очень много. Это и травма, и определенное состояние организма и т.д.

На стопе, а также на голени, на бедре, очень много косточек и каждая из них может быть поражена процессом остеохондропатии. Есть участки кости, которые наиболее часто подвергаются остехондропатии. Например, ладьевидная кость, расположенная почти в центре стопы. Поражение ладьевидной кости носит название «болезнь Келера I».

ражается головка плюсневой кости. Это т.н. болезнь Келера II. В начальном периоде человек может не замечать изменений, потом появляются боли, ограничение функции ноги.

Заболевания для жизни неопасное, но доставляет много неприятных ощущений. Для некоторых людей появляются профессиональные ограничения.

Если юноша хочет связать жизнь с военной службой, ему придется иметь дело со строевой подготовкой и при этом он испытывает боли в ноге - то с таким заболеванием ему, по крайней мере некоторое время, будет очень непросто. Каждый такой случай требует отдельной консультации.

В принципе остеохондропатия может пройти без особого лечения. В своем развитии болезнь проходит несколько стадий. Сначала наступает некроз губчатого вещества, а затем «в бой» вступают защитные силы организма, начинается так называемый репаративный процесс - и кость восстанавливается.

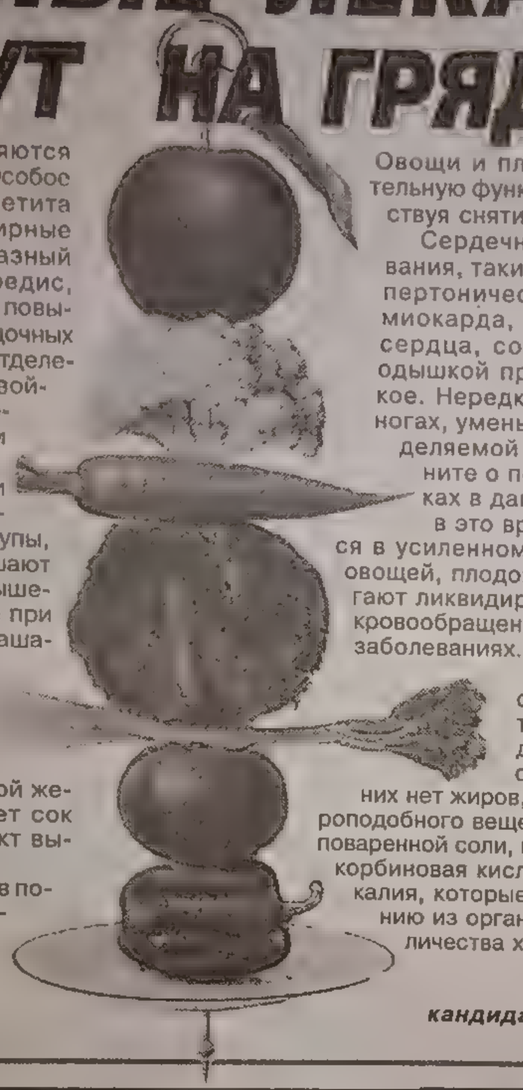
Это общее положение, но могут быть и худшие варианты, т.е. пораженная кость может и не восстановиться. Ходить такой человек, конечно, будет, но его стопа может быть деформирована, ограничена в функциях и т.д.

Именно поэтому на газетной странице невозможно однозначно ответить на конкретный вопрос читательницы. Все зависит от диагноза, от того, какая конкретно кость стопы поражена. Если второстепенная, например, фаланга мизинца - один вариант. Если ладьевидная, таранная или пяточная, которые несут основную нагрузку тела - совсем другой.

В любом случае нужно обязательно обратиться к травматологу, который назначит лечение. Схема лечения остеохондропатии отработана.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№8, 20 февраля 2001 года

ГЛАВНЫЕ ЛЕКАРИ РАСТУТ НА ГРЯДКЕ



Овощи, плоды и фрукты являются мощным стимулятором аппетита. Особое значение для возбуждения аппетита имеют овощи, содержащие эфирные масла, придающие им своеобразный острый вкус. Это лук, чеснок, редис, редька. Эти овощи способствуют повышению секреции слюнных и желудочных желез, вызывая обильное слюноотделение, повышают бактерицидные свойства этой слюны и тем самым производят дезинфекцию полости рта.

Сокогонное действие овощей и фруктов сохраняется при различной форме их обработки - соки, супы, пюре. Квашение и засолка повышают сокогонный эффект овощей. Повышение секреции наблюдается также при употреблении овощей с хлебом, кашами, а также при употреблении с жирной пищью.

Овощи и фрукты усиливают образование желчи и ее выделение, способствуют активизации секрета поджелудочной железы. Наибольший эффект дает сок черной редьки, меньший эффект вызывает сок свеклы и капусты.

Употребление овощей и плодов повышает усвояемость в организме белков, жиров, минеральных солей, и тем самым увеличивается биологическая ценность овощей и фруктов.

Овощи и плоды усиливают двигательную функцию кишечника, способствуя снятию запоров.

Сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ишемическая болезнь сердца, сопровождаются иногда одышкой при ходьбе и даже в покое. Нередко появляются отеки на ногах, уменьшается количество выделяемой за сутки мочи. Вспомните о первых ваших помощниках в данном случае:

в это время организм нуждается в усиленном, повышенном приеме овощей, плодов и фруктов. Они помогают ликвидировать недостаточность кровообращения, возникшую при этих заболеваниях.

Польза применения овощей, плодов и фруктов при сердечно-сосудистых заболеваниях объясняется тем, что в них нет жиров, особенно вредного жироподобного вещества - холестерина, нет поваренной соли, но есть очень нужная аскорбиновая кислота (витамин С) и соли калия, которые способствуют выведению из организма значительного количества холестерина.

Э.СЕРЛИНА,
врач-диетотерапевт,
кандидат медицинских наук.

Всемирная организация здравоохранения «удостоила чести» в черный список болезней цивилизации включить варикозное расширение вен. Болезнь действительно «молодеет», и если десяток-другой лет назад варикозом страдали люди зрелого возраста, то в последнее время пациентами кабинета сосудистой хирургии становятся женщины (30%) и мужчины (20%) 35-40 лет. Практически каждый второй житель планеты в той или иной степени подвержен заболеванию сосудов.

Сегодня наших читателей консультирует главный врач медицинского центра «Помощь», академик российской Академии медико-технических наук Алла Николаевна СЕРОВА.

ИУВАЩИХ ВЕН НЕ БУДЕТ ПРОБЛЕМ!

А вы смогли бы достаточно долго простоять прямо, не пытаясь согнуть поочередно ноги, или просидеть на стуле, не опираясь на его спинку? Если нет, то значит вас уже должны волновать проблемы, связанные с позвоночником.

Сегодня врач-иммунолог-аллерголог I категории и гомеопат Надежда Борисовна СМИРНОВА расскажет о таком распространенном и очень помолодевшем заболевании как остеохондроз, о его диагностике и профилактике.

БОЛЬ МОЯ, ТЫ ПОКИНЬ МЕНЯ...

Позвоночник у взрослого человека представляет собой костно-связочно-мышечную систему. Он выполняет опорно-двигательную и защитную функции.

Позвоночник состоит из 32-33 позвонков. 8 приходится на шейный отдел, 12 - на грудной, 5 - на поясничный, крестец состоит из 5 сросшихся позвонков, а копчик - из 3 или 4 также сросшихся позвонков.

Между позвонками находятся части соединительной ткани в виде хрящей и связок. В центре хрящевой ткани имеется нуклеозное ядро и фиброзное кольцо.

Почему важно знать строение позвоночника? Потому что первые проблемы, связанные с ним, протекают без видимых симптомов. Если человек чувствует некую скованность в движениях; не может прямо ходить, сидеть; имеет искривленную осанку, следовательно, он ощущает первые сигналы, которые ему подает позвоночник.

В дальнейшем идет отложение солей в фиброзном кольце, возникают его трещины, разломы, через которые выходит нуклеозное ядро, и мы уже наблюдаем межпозвонковые грыжи, сопровождающиеся сильными болями.

Итак, остеохондроз - это хроническое заболевание, характеризующееся дегенеративным изменением со стороны позвоночника и всех его отделов. А начинается эта проблема с неправильного питания, с неправильного образа жизни, с недостаточной двигательной активности. Провоцирующими

зе быстро утомляются мышцы спины, возникают изнуряющие боли по ходу позвоночника, могут быть проблемы со стороны сердца, легких, печени.

При поражении поясничнокрестцового отдела боль локализуется в области поясницы и крестца и сопровождается общей скованностью. При этом нарушаются функции кишечника, поджелудочной железы, почек, надпочечников, органов малого таза, нижних конечностей.

Диагностика остеохондроза складывается из внешнего осмотра человека. Какова же норма? Во-первых, спина должна быть прямая, голова - в вертикальном положении, плечевой пояс и кости таза должны находиться на параллельных прямых, плечи симметричны, лопатки приближены к грудной клетке, угол между талией и руками должен быть плавный и симметричный. Сам позвоночник имеет физиологические изгибы: шейный (лордоз), поясничный (лордоз) и грудной (кифоз).

Проверить свою осанку можно, встав спиной к стене или посмотрев на себя в зеркало. Позвоночник имеет нормальное положение, если стены вы касаетесь грудным отделом и крестцом, а в шейный и поясничный отделы вы можете просунуть свои ладони.

Сидеть нужно научиться также правильно. Бедро должно идти параллельно несущей поверхности стула, голень располагаться под прямым

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

судистой хирургии становятся женщины (30%) и мужчины (20%) 35-40 лет. Практически каждый второй житель планеты в той или иной степени подвержен заболеванию сосудов.

Сегодня наших читателей консультирует главный врач медицинского центра «Помощь», академик российской Академии медико-технических наук Алла Николаевна СЕРОВА.

МУ ВАШИХ ВЕН НЕ БУДЕТ ПРОБЛЕМ!

- Алла Николаевна, говорят, что начальную стадию варикозной болезни не так-то просто распознать...

- Действительно, на целый ряд симптомов, предшествующих этому заболеванию, мало кто обращает внимание на первых порах. Появилось чувство тяжести в ногах, ну и что, отдохну - все пройдет. Но если чуть позже голени и стопы начали отекать и обувь к концу рабочего дня вдруг стала тесновата, если не дают покоя жжение, зуд, а то и судороги в конечностях, - тут уже не отмахнешься. Мало приятного, конечно, обнаруживать у себя болезни, только всегда нужно помнить: ранее выявленние и лечение любого недуга, в том числе хронической венозной недостаточности, - предупреждает развитие многих осложнений.

Мы часто сталкиваемся с довольно легкомысленным отношением пациентов к варикозу. Кто-то считает, что это вполне безобидное заболевание, которое, кроме косметического беспокойства, никаких других хлопот не доставляет. На самом деле такое мнение ошибочно, т.к. при варикозной болезни может развиться острый тромбофлебит.

Особенно внимательно прислушиваться к своему организму должны люди так называемых «стоячих» профессий: продавцы, учителя, рабочие у станка, парикмахеры... Наиболее подвержены варикозу беременные женщины, люди с избыточным весом; прослеживается также наследственная предрасположенность. Специалисты констатируют связь варикозной болезни у женщин с приемом некоторых гормональных контрацептивов. Я вовсе не хочу вас пугать, просто как врач призываю внимательнее относиться к своему здоровью.

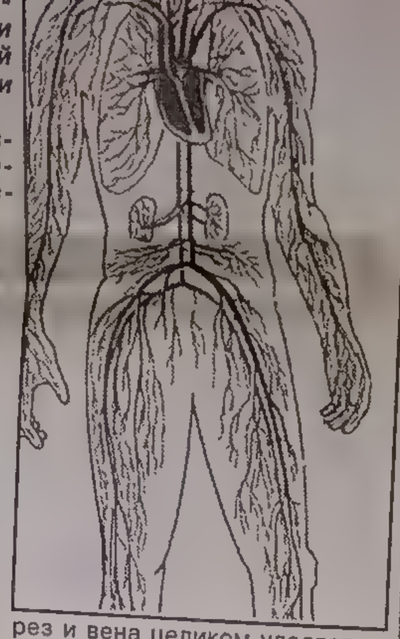
- Кроме чисто внешних неприятностей, варикозное расширение вен вызывает иногда очень болезненные ощущения. Какая медицинская помощь будет наиболее эффективной?

- Если к врачу обращается молодая женщина с небольшими участками расширенных вен (имеются в виду сохраненные венозные клапаны),то в этом случае мы предлагаем склерозирование. В варикозно расширенные участки врач - сосудистый хирург - вводит специальное вещество, которое склерозирует вену, затем накладывает эластичный бинт на семь дней. Постепенно улучшается микроциркуляция крови, ноги перестают болеть, восстанавливается кровоток, к тому же косметический эффект - налицо.

Здесь, правда, есть одна тонкость: нога целую неделю будет забинтована и, дабы избежать осложнений, процедуру склерозирования проводят в строго определенный период - с конца сентября до начала мая. Летом, в жару, лучше воздержаться от этого метода лечения.

- Алла Николаевна, а если болезнь зашла далеко и склерозирование уже не поправит положения?

- В таком случае сосудистый хирург после тщательного обследования сосудов и венозных клапанов, скорее всего, назначит операцию. Другого выхода нет, и бояться операции не стоит, поскольку современная сосудистая хирургия творит чудеса. В области паха делается небольшой разрез и вена целиком удаляется. Причем таких внешних косметических дефектов, от которых женщины страдают больше, чем мужчины, никогда уже не возникает.



- Молодой человек (г.Кстово) жалуется на судороги и просит рассказать о таком заболевании как лимфостаз.

- Болезнь очень сложная. Однако сейчас появился уникальный чешский прибор «Лимфовенозус», который убирает наиболее распространенные симптомы хронической венозной недостаточности. Процедура амбулаторная, легкая, проводится в течение часа, очень, кстати, результативная. После 10 сеансов - ни болей, ни отеков, ни судорог.

- Сейчас много хорошего говорят об озонотерапии. Каково ваше мнение на этот счет?

- Наряду с классическими схемами лечения сосудистых больных (методом внутривенного введения растворов реополиглюкина, солкосерила, ношпы) много лет мы занимаемся озоном совместно с кафедрой анестезиологии, реаниматологии и терапии российского Военно-медицинского института. В различных концентрациях сосудистый хирург вводит внутривенно, а в некоторых случаях даже внутриартериально, озонированные физиологические растворы, которые врачи считают санитарами сосудов, «растворяющими» склеротические бляшки. По чистым сосудам кровь течет уже беспрепятственно, поэтому кровоснабжение конечностей заметно улучшается. У озонотерапии - большое будущее, и в том числе в лечении венозной недостаточности.

Дина ЯШИНА.

прямо ходить, сидеть; имеет искривленную осанку, следовательно, он ощущает первые сигналы, которые ему подает позвоночник.

В дальнейшем идет отложение солей в фиброзном кольце, возникают его трещины, разломы, через которые выходит нуклеозное ядро, и мы уже наблюдаем межпозвонковые грыжи, сопровождающиеся сильными болями.

Итак, остеохондроз - это хроническое заболевание, характеризующееся дегенеративным изменением со стороны позвоночника и всех его отделов. А начинается эта проблема с неправильного питания, с неправильного образа жизни, с недостаточной двигательной активности. Провоцирующими факторами являются также ушибы и травмы.

В позвоночном канале проходит спинной мозг, через нервную систему которого идет связь с внутренними органами. Так, например, **если проблемы возникли в шейном отделе**, то человек чувствует скованность, тяжесть в голове, онемение пальцев рук во время сна, мелькание мушек перед глазами. Может ухудшиться зрение, нарушается вкусовая чувствительность, возникают проблемы со стороны носоглотки. Человек чувствует характерные боли в затылочной и межлопаточной областях. Но если болезнь зашла слишком глубоко, то проявление остеохондроза идет по типу инсульта, мозговых кризов, давления высокого или низкого, т.к. в позвоночном столбе находятся артерии, кровоснабжающие головной мозг, деятельность которых нарушается.

При грудном остеохондро-

Позвоночник имеет физиологические изгибы: шейный (лордоз), поясничный (лордоз) и грудной (кифоз).

Проверить свою осанку можно, встав спиной к стене или посмотрев на себя в зеркало. Позвоночник имеет нормальное положение, если стены вы касаетесь грудным отделом и крестцом, а в шейный и поясничный отделы вы можете просунуть свои ладони.

Сидеть нужно научиться также правильно. Бедро должно идти параллельно несущей поверхности стула, голень располагаться под прямым углом, причем край стула не должен подходить под коленную впадину, т.к. в этом случае защемляются сосуды и нервный пучок. Спинки стула должен касаться поясничный отдел, а сидеть нужно прямо.

Чтобы хорошо отдохнуть за ночь, позаботьтесь о своей постели. Поверхность ее должна быть плотной, а подушка - небольшой и приходиться на голову и шейный отдел. По некоторым данным, вместо подушки под шею можно класть валик, но он специально подбирается под возраст и весовые параметры человека.

Если ночью был правильный и полноценный сон, то позвоночник расправляется, позвонки устанавливаются на свои места, и рост человека удлиняется, поэтому утром мы выше, чем вечером. Поль Брег доказал, что ведя правильный образ жизни, сочетая физическую активность с полноценным питанием, можно прибавить в росте до 9 см, а помолодеть на 30 лет.

Е.ПОЛЯКОВА.

№8, 20 февраля 2001 года

МИОМА

Расскажите, пожалуйста, отчего появляется миома?
Н.ЧИРИКОВА, г.Тамбов.

Миома - это доброкачественная опухоль, развивающаяся из мышечной оболочки матки.

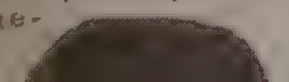
Причин возникновения ее немало, и, в первую очередь - это аборты, диагностические выскабливания, хроническое воспаление придатков. Спровоцировать развитие опухоли может и неправильный выбор контрацептивов. Часто миома бывает у нерожавших женщин или родивших первого ребенка поздно, в 35-40 лет. Она может появиться на фоне гормональной перестройки. Обычно это происходит у женщин, достигших 40-45-летнего возраста.

Как правило, миома развивается медленно, бессимптомно, но по мере разрастания она начинает нарушать функции расположенных рядом органов: мочевого пузыря, кишечника. В этом случае появляется боль внизу живота, в пояснице, учащается мочеиспускание, возникают запоры, задерживаются месячные и изменяется их характер.

На ранних стадиях рост миомы можно остановить, нормализовав функцию яичников. С этой целью назначают витамины B_1, B_6, аскорбиновую и фолиевую кислоты, спазмолитики. При правильном подборе лекарств миома может уменьшиться. Большое значение имеет и соблюдение диеты. В рацион надо ввести богатую микроэлементами зелень - петрушку, укроп, зеленый лук, молодой чеснок. Рекомендуется употреблять овощные соки, особенно морковный (по 130 мл в течение 6-8 дней).

Миома небольших размеров не препятствует наступлению беременности. Однако, как правило, эти женщины предрасположены к самопроизвольному прекращению беременности - выкидышу, а в случае вынашивания - первичной слабости родовой деятельности.

При этом заболевании ни в коем случае нельзя загорать, париться в бане, принимать тепловые и физиотерапевтические проце-



дуры.

МОЛОЧНИЦА:
ЕЮ БОЛЕЮТ ШЕСТЬ ИЗ ДЕСЯТИ ЖЕНЩИН

Врачи, впервые описавшие заболевание, вспомнили беловатый налет, образующийся на губах и во рту у малышей, сосущих грудное молоко. Похожие выделения образуются и во влагалище. Поэты от медицины решили дать женскому недугу такое же название - молочница.

На языке бактериологов, которые делают анализ мазка из влагалища, молочница обозначается на латыни soor. Одна из пациенток поняла эту запись буквально и, рассерженная, написала жалобу на врачей: «У меня нашли мусор во влагалище». История анекдотическая, но реальная... По статистике, молочница навещает 6 женщин из 10. Но несмотря на банальность этой хвори, приносящей массу неудобств, женщины порой не знают, что она из себя представляет и как с ней справиться. Отвечая на вопросы наших читательниц, рекомендации дает Наталия Михайловна ПОДЗОЛКОВА, профессор кафедры акушерства и гинекологии Московской медицинской академии имени И.М.Сеченова.

- Считается ли молочница венерическим заболеванием?

- Нет. Строго говоря, ее нельзя назвать заболеванием, передающимся половым путем, как это происходит, например, при хламидиозах и гонорее. Но если женщина инфицирована, при сексуальной близости грибковая флора может попасть в урогенитальный тракт мужчины и стать причиной воспалительного заболевания партнера.

Молочница относится к грибковым заболеваниям, ее возбудитель - грибы из рода кандида. В медицинской литературе вы можете встретить и другие названия - микозный кольпит, или вагинит, или кандидозный вульвовагинит. Сказать, что это инфекция, которая ни с того ни с сего попала в половые пути, нельзя. Различные грибки, как и бактерии, обитают повсюду в нашем организме - человек не стерилен. Важно, чтобы эта флора находилась в состоянии динамического равновесия: если условия ее существования нарушаются, грибки чувствуют себя хозяевами положения и становятся возбудителями болезни.

- Как она проявляется?

- Классические симптомы - так называемые бели, непривычные выделения из половых путей. Они творожистые: белые, с хлопьевидными включениями, обычно без запаха. Поскольку грибки выделяют кислоту, которая раздражает вульву и промежность, может появиться зуд наружных половых органов. Женщина начинает интенсивно и чаще обычного подмываться, ей становится легче - вода смывает кислоту, вырабатываемую грибками, но это отнюдь не лечение.

Общее состояние женщины при молочнице не страдает. Иногда пациентки жалуются на боль при половом контакте. Это происходит из-за того, что слизистая влагалища раздражена.

- Отчего возникает заболевание?

- Тому есть много причин. Основная - временное снижение защитных сил организма. Молочница частенько наблюдается у женщин, страдающих сахарным диабетом, туберкулезом легких или иными се-

дичного рода авитаминозах.

Нередко эта болезнь появляется как осложнение после приема лекарств. Назначенные врачом антибиотики по поводу любого заболевания - будь то пневмония, гайморит, другие недуги, требующие антибактериальной терапии, действуют не избирательно, а на весь организм в целом. В результате нарушается динамическое равновесие между бактериями. Поэтому антибиотики нужно принимать вместе с такими препаратами, как нистатин, леворин - лекарствами, которые избирательно поражают грибковую флору.

Молочница может развиться и во время приема иммуносупрессоров. Эти препараты назначают при аллергических заболеваниях, ревматоидном полиартрите, тяжелых болезнях почек, после пересадки органов и тканей. Лекарства влияют на иммунитет и тем самым позволяют активизироваться бактериям и грибам, существующим в организме.

борьбы с болезнью. Но выбрать подходящее может лишь врач. Прежде чем начать лечение, доктор должен найти причину нехарактерных выделений из влагалища. Они могут быть симптомом не только молочницы, но и иных инфекций. Лишь когда пациентка сдаст на анализ мазки из влагалища, гинеколог сумеет поставить точный диагноз и назначить лечение.

Среди новых средств - французский препарат полижинакс, содержащий нистатин и антибиотики. Он изготовлен в виде шариков, которые легко вводятся во влагалище. А из старых средств наиболее популярен раствор буры в глицерине, обладающий

лечению, особенно рецидивирующая. Если женщина принимает какой-то препарат 3-4 дня, бели исчезнут или станут гораздо меньше, зуд перестанет беспокоить. Но спустя какое-то время молочница возникнет вновь. И беда будет заключаться в том, что зловредные грибки, «познакомившиеся» с этим препаратом, хорошо к нему приспособятся.

Жизненный цикл грибов растягивается на 12 дней. Чтобы добиться результативного лечения, препарат надо принимать не 3, а как минимум 12 дней.

И конечно, вместе с гинекологом и терапевтом необходимо разобраться, почему возникла молочница, в чем причина ее

близости надо использовать презерватив.

- Можно ли уповать на самолечение?

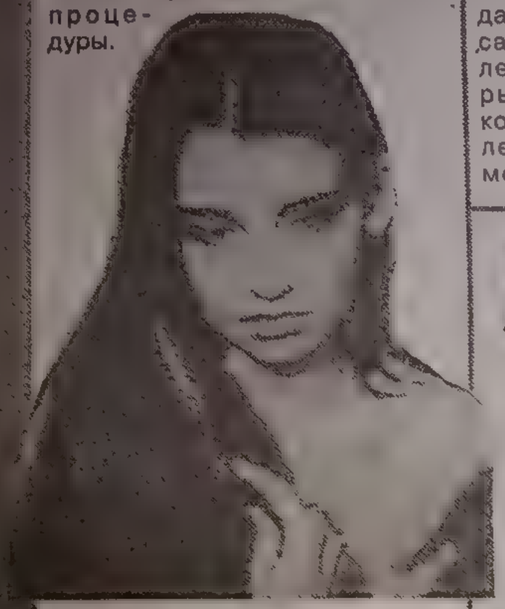
- Раньше наши мудрые бабки в этих ситуациях подмывались кефиром. Идея проста и неглупа: в кефире есть лактобактерии, которые заквашивают молоко. А лактобактерии очищают влагалище.

Однако при видимой простоте молочница плохо поддается

комендуется употреблять овощные соки, особенно морковный (по 130 мл в течение 6-8 дней).

Миома небольших размеров не препятствует наступлению *беременности*. Однако, как правило, *эти женщины предрасположены к самопроизвольному прекращению беременности* - выкидышу, а в случае вынашивания - первичной слабости родовой деятельности.

При этом заболевании ни в коем случае нельзя загорать, париться в бане, принимать тепловые и физиотерапевтические процедуры.



становится легче - вода смывает кислоту, вырабатываемую грибками, но это отнюдь не лечение.

Общее состояние женщины при молочнице не страдает. *Иногда* пациентки жалуются на *боль при половом контакте. Это происходит из-за того, что слизистая влагалища раздражена.*

- Отчего возникает заболевание?

- Тому есть много причин. Основная - временное снижение защитных сил организма. Молочница частенько наблюдается у женщин, страдающих сахарным диабетом, туберкулезом легких или иными серьезными заболеваниями, которые требуют целенаправленной терапии. Молочница может возникнуть и при раз-

между бактериями. Поэтому антибиотики нужно принимать вместе с такими препаратами, как нистатин, леворин - лекарствами, которые избирательно поражают грибковую флору.

Молочница может развиться и во время приема иммуносупрессоров. Эти препараты назначают при аллергических заболеваниях, ревматоидном полиартрите, тяжелых болезнях почек, после пересадки органов и тканей. Лекарства влияют на иммунитет и тем самым позволяют активизироваться бактериям и грибам, существующим в организме.

- Какие препараты рекомендуют специалисты?

- Сейчас в аптеках появились разнообразные средства для

рактерных выделений из влагалища. Они могут быть симптомом не только молочницы, но и иных инфекций. Лишь когда пациентка сдаст на анализ мазки из влагалища, гинеколог сумеет поставить точный диагноз и назначить лечение.

Среди новых средств - французский препарат полижинакс, содержащий нистатин и антибиотики. Он изготовлен в виде шариков, которые легко вводятся во влагалище. А из старых средств наиболее популярен раствор буры в глицерине, обладающий противогрибковой активностью.

Как при любых кольпитах, лучше проводить лечение обоих партнеров. Пока мужчина и женщина принимают назначенные врачом препараты, при половой

ить. Но спустя какое-то время молочница возникнет вновь. И беда будет заключаться в том, что [illegible] вредные грибы, «сжившиеся» с этим препаратом, хорошо к нему приспособятся.

Жизненный цикл грибов растягивается на 12 дней. Чтобы добиться результативного лечения, препарат надо принимать не 3, а как минимум 12 дней.

И конечно, вместе с гинекологом и терапевтом необходимо разобраться, почему возникла молочница, в чем причина неблагополучия в организме женщины. Пока пациентка не справится с авитаминозом или другими преследующими ее хворями, она не сможет избавиться от молочницы.

БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ

При этой патологии нормальную микрофлору влагалища замещают болезнетворные анаэробные микроорганизмы, из-за чего появляются специфические серовато-белые выделения.

В ОБЫЧНЫХ условиях, когда женщина практически здорова и полна сил, подобный дисбактериоз не представляет собой угрозы, но после различного рода хирургических вмешательств может привести к серьезным неприятностям, в том числе к сильнейшим воспалительным процессам после абортов.

Особенно опасен бактериальный вагиноз для беременных, так как провоцирует преждевременные роды и рождение недоношенных детей. Такие младенцы страдают самой разной патологией и, в частности, тяжелейшими пневмониями, а у матери нередко развивается послеродовое воспаление матки.

Теперь медики доподлинно знают, что первопричина заболевания - дисбактериоз влагалища, а не воспалительный процесс, как считалось ранее. В некоторых случаях дисбактериоз возникает как реакция на стресс, повлекшая нарушение эндокринного статуса, или результат патологии щитовидной железы, надпочечников, других органов.

Частый провоцирующий фактор - бездумное самолечение, бесконтрольный прием антибиотиков, который снижает защитные силы организма. Еще не так давно ежедневные спринцевания влагалища настоями

или отварами различных трав считались такими же полезными, как, скажем, чистка зубов утром и вечером. На самом деле эта процедура необходима в строго определенных ситуациях, и назначает ее только врач. Частое спринцевание без медицинских показаний вымывает (это уже доказано) нормальную микрофлору влагалища и способствует развитию патологической.

Бактериальный вагиноз провоцирует и курение, раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, а также некоторые заболевания, передающиеся половым путем, например трихомоноз.

Лечат бактериальный вагиноз чаще всего метронидазолом. Препарат подавляет развитие трихомонад, амеб, лямблий, анаэробных бактерий и многих других болезнетворных микроорганизмов. Эффективен метронидазол в 75-90% случаев, однако у четырех из десяти пациенток наблюдаются рецидивы.

К тому же препарат категорически противопоказан беременным, так как обладает токсическим воздействием на плод. Лечение метронидазолом нередко сопровождается нежелательными побочными эффектами: расстройством деятельности желудочно-кишечного тракта, металлическим привкусом во рту, головной болью, повышенной возбудимостью, аллергическими реакциями в виде кожной сыпи.

Для наиболее успешной терапии лучше применять новое лекарство - далацин Ц (другое название - клиндамицин), антибиотик широкого спектра действия. Лучший эффект наблюдается при местном воздействии кремом «Далацин» раз в сутки в течение недели. Он продается вместе с одноразовыми аппликаторами.

Преимущества крема несомненны: излечиваются девять из десяти пациенток. Относительно небольшие дозы, введенные непосредственно во влагалище, весьма эффективны. Побочных реакций практически нет. Крем можно рекомендовать беременным.

До сих пор точно не известно, передается ли бактериальный вагиноз половым путем. На всякий случай есть смысл пролечить и полового партнера.

О. ВОРОБЬЕВА, врач первой категории.

КУРИШЬ? РОДИШЬ ХУЛИГАНА

У женщины, не прекращающей курение во время беременности, велики шансы произвести на свет хулигана. Авторы исследования, опубликованного в специализированном издании «Архивы педиатрии и подростковой медицины», подчеркивают, что среди потомства курящих матерей «бунтари» встречаются в четыре раза чаще обычного. Американские специалисты объясняют, что, подвергаясь воздействию никотина в материнской утробе, плод не получает достаточного количества кислорода, отчего страдает его мозг. Уже когда ребенок учится ходить, то есть получает возможность активно действовать, эти нарушения проявляются весьма отчетливо. И достаточно высока вероятность того, что аномалии в поведении будут и в подростковом возрасте, который считается «особенно опасным».

растения тоже имеют свои противопоказания.

Возьмем, к примеру, широко известный **зверобой** - «растение от 99 болезней», как утверждает народная медицина. Так вот, применение его в неподобающих случаях приводит к повышению артериального давления, запорам, обострению ряда хронических почечных заболеваний, а у мужчин хотя и повышает половое влечение, но одновременно зверобой может вызвать неумеренный рост волос на лице и ногах. Это обусловлено его способностью стимулировать выработку в человеческом организме андрогенов - мужских половых гормонов.

Или возьмем **облепиху**. Казалось бы, прекрасная ягода, полезная для здоровья. Однако и здесь есть свои подводные камни. Ее плоды содержат фитоэстрогены (фитогормоны), которые, попадая в наш организм, оказывают действие, подобное женским половым гормонам, и при длительном приеме у мужчин могут способствовать росту аденомы предстательной железы, снижать половую возбудимость, у женщин - провоцировать мастопатию. Кроме того, противопоказана облепиха при остром холецистите и заболеваниях поджелудочной железы.

Девясил и любисток не рекомендуется принимать при болезнях почек и беременности, **одуванчик** - при склонности к поносам. Этот список можно продолжать достаточно долго. Только многолетний опыт траволечения и знание особенностей человеческого организма позволяют успешно лечить травами различные болезни.

А.ЛЕЩЕНКО, врач,
г.Жлобин, Первомайская, 12а-39.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Названия растений	Противопоказания
Абрикосы, плоды	Заболевания печени, зоб, сахарный диабет.
Алоэ древовидное, сок	Кровотечение, беременность, заболевания печени, цистит.
Черноплодная рябина, сок	Повышенная свертываемость крови, гипотония, язвенная болезнь желудка с повышенной кислотностью.
Барбарис, плоды, листья	Кровотечения, климактерические и связанные с дисфункцией яичников, гипотония.
Белладонна, трава	Сердечная недостаточность, глаукома.
Боярышник, плоды, цветы	Гипотония.
Донник лекарственный	Различные кровотечения, пониженная свертываемость крови.
Душица, трава	Беременность, аллергия, импотенция.
Зверобой, трава	Пониженная кислотность, гипертония, запоры, импотенция.
Капуста морская	Беременность, нефриты, нефроз, геморрагический диатез, фурункулез.
Крушина, кора	Различные диатезы.
Лаконос американский, корень	Аллергия, бронхиальная астма.
Лимонник китайский, плоды	Органические сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, бессонница.
Можжевельник	Язва, воспаление кишечника.
Пятилистник мужской, корень	Желудочно-кишечные воспаления, холецистит, нефрит, заболевания сердца, беременность.

ют наряду с развитием силы улучшить координацию движений, обрести гибкость, ловкость, умение правильно дышать. Словом, подводят к более серьезным нагрузкам.

Занимаясь силовыми упражнениями, обязательно учитывайте те физиологические изменения, которые происходят в бурно растущем организме в 13-17 лет. Для этого периода характерно, например, более интенсивное развитие одних мышц и относительное отставание других. Мышцы левой половины туловища (у левшей - правой), мышцы спины и шеи порой как бы не успевают за ростом костей. И если эти мышцы вовремя не укрепить, нарушится осанка, ухудшится точность и координация движений. Чтобы предотвратить дисгармонию в развитии, нужно прежде всего нагрузить отстающие мышечные группы.

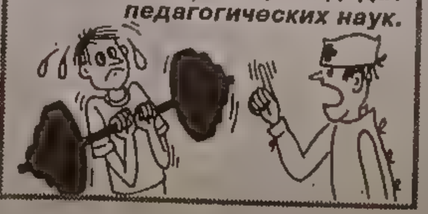
Одной силовой гимнастики для этого мало! Обязательно надо делать простейшие акробатические упражнения - прыжки, кувырки, упражнения на равновесие, упражнения с мячом.

Силовые упражнения могут стать составной частью утренней гимнастики. Можно посвятить им и специальную 30-40-минутную тренировку. Но проводить ее следует не раньше чем через 1-1,5 часа после еды и не позже чем за 1,5-2 часа до сна. Если в течение дня появится хотя бы 10-15 свободных минут, сделайте несколько упражнений.

Занятия силовой гимнастикой только в том случае помогают обрести хорошую физическую форму, когда сочетаются с ходьбой, бегом, плаванием, спортивными играми. Такие комплексные тренировки способствуют развитию другого, не менее важного, чем сила, качества - выносливости. Поэтому если в течение недели вы большую часть времени занимались силовыми упражнениями, то один из дней посвятите ходьбе, бегу, спортивным играм.

Не забудьте посоветоваться с врачом, прежде чем приступать к силовой гимнастике. И это не пустая формальность: возможно, что по состоянию здоровья вам следует начинать тренировку не с силовых упражнений, а с каких-либо других, которые порекомендует специалист.

В.ПЕТРОВ, кандидат педагогических наук.



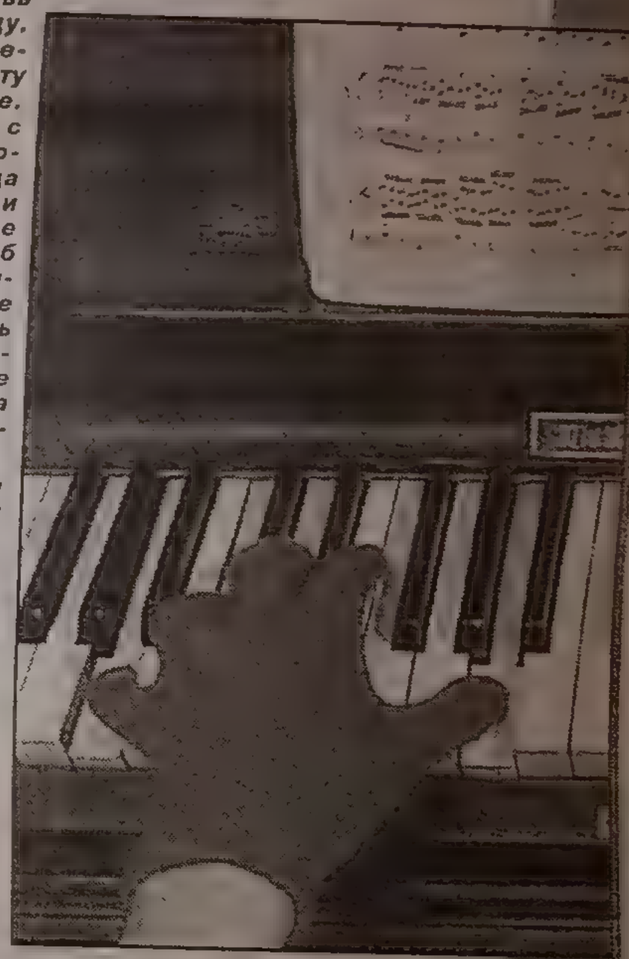
Принцип здесь очень простой. Под воздействием пропитанного уксусом яйца пяточная кость, которая стала острой и стала мешать вам ходить, загибается и исчезает. Ее место, которую мы называем шпорой, осталась), но болей и неудобств больше не будет. Это я по себе знаю.

Ольга, г. Павлово-на-Оке.

О, ЭТИ БОРОДАВКИ!

Как они мешают жить! Да и стыдно демонстрировать добрым людям руки, покрытые бугорками. Могу посоветовать, как от них избавиться. Этим очень простым способом я избавила от бородавок себя, своих детей, друзей и приятелей друзей. Возьмите простую нитку, сделайте петлю, но не затягивайте. Положите эту петлю вокруг бородавки и прочтите молитву Богородице. После этого затяните узелок. Вновь сделайте петлю и вновь прочтите Богородицу. Опять сделайте узелок. И еще раз всю эту процедуру повторите. После этого нитку с тремя узелками закопайте в землю. Когда она сгниет, исчезнет и ваша бородавка. Еще раз повторяю: способ совершенно испытанный. И при этом даже необязательно быть глубоко верующим человеком. Сделайте «дело» от всего сердца и с верой - и достаточно. С уважением,

Л.КОЛЧИНА, г. Москва.



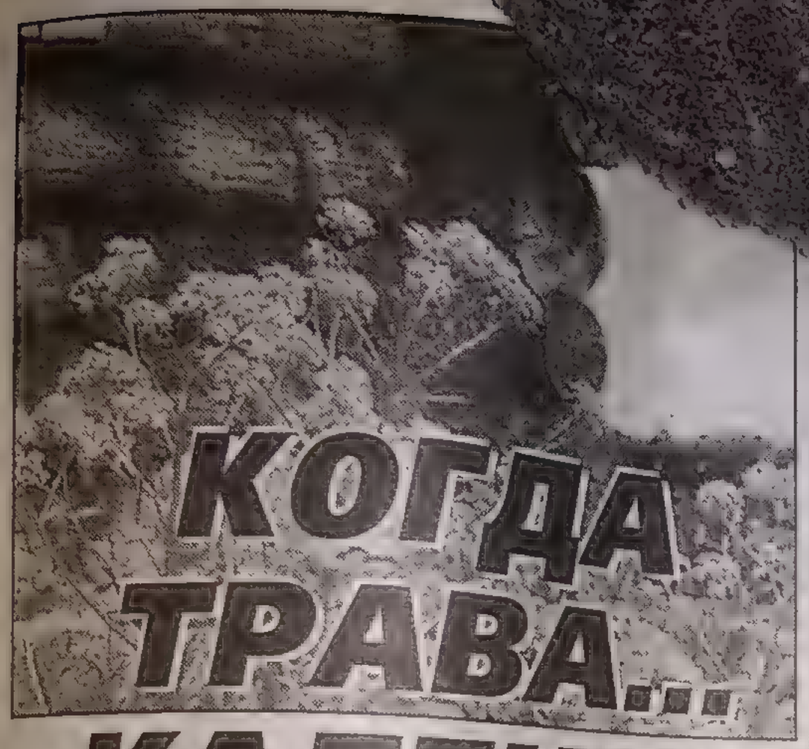
МОЛИТВА КО ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ:

О Всеблагая, Досточудная Богородице, Пантанасса, Вседержавная Всецарице! Несмь достоин да виндеши под кров мой! Ио яко милостиваго Бога любоблагоутробная Мати, рцы слово, да исцелится душа моя и укрепится немощствующее тело мое. Имаши бо державу непобедимую и не изнеможет у Тебе всяк глагол, о Всецарице! Ты за мя упроси, Ты за мя умоли. Да прославляю преславное имя Твое всегда, ныне и в бесконечные веки. Аминь.

КАРТОШКОЙ ПО ИЗЖОГЕ

При плохом пищеварении, изжоге, скоплении газов в желудке есть очень простой способ: сок сырой картошки. Надо пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение. Этот способ очень часто приносит хорошие результаты.

Народный врач Г.МИНЕДИСЯН, г. Москва.



КОГДА ТРАВА... КАЛЕЧИТ

НЕ НАВРЕДИ

Меня, врача с 23-летним стажем работы, беспокоит, что в погоне за легкой наживой в фитотерапии обосновался целый легион доморощенных целителей, не имеющих соответствующего медицинского образования, и тем не менее, охотно берущихся лечить травами практически любые болезни.

Многие кустари-самоучки наивно полагают, что для успешного лечения достаточно вычитать в справочниках по фитотерапии, какую траву при каком заболевании принимать, и можно браться за лечение. Этот весьма примитивный подход зачастую приводит лишь к обострению болезни или переходу из острой в хроническую форму. Ведь отвары трав, а тем более многокомпонентные их сборы, содержат огромное количество высокоактивных веществ, оказывающих самое разностороннее влияние на человеческий организм

По сравнению с медицинскими препаратами лекарственные травы действуют мягче, вызывают гораздо меньше осложнений и побочных реакций. Все это создает видимость их якобы полной безвредности для человеческого организма. Но лекарственные растения тоже имеют свои противопоказания.

Возьмем, к примеру, широко известный **зверобой** - «растение от 99 болезней», как утверждает народная медицина. Так вот, применение его в неподобающих случаях приводит к повышению артериального давления, запорам, обострению ряда хронических почечных заболеваний, а у мужчин хотя и повышает половое влечение, но одновременно ведет к преждевременному семяизвержению и импотенции. У женщин зверобой может вызвать неумеренный рост волос на лице и ногах. Это обусловлено его способностью стимулировать выработку в человеческом организме андрогенов - мужских половых гормонов.

Или возьмем **облепиху**. Казалось бы, прекрасная ягода, полезная для здоровья. Однако и здесь есть свои подводные камни. Ее плоды содержат фитоэстрогены (фитогормоны), которые, попадая в наш организм, оказывают действие, подобное женским половым гормонам, и при длительном приеме у мужчин могут способствовать росту аденомы предстательной железы, снижать половую возбудимость, у женщин - провоцировать мастопатию. Кроме того, противопоказана облепиха при заболеваниях поджелудочной железы.

принимать при болезнях

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ШПОРЫ

Рецептов от пяточной шпоры очень много. Я хочу поделиться своим, потому что этот рецепт мне очень помог. От шпоры, которая мучила меня месяц, я избавилась за одну ночь. Через несколько лет появилась шпора в пятке другой ноги, и испытанный рецепт не подвел меня и на этот раз

В общем, возьмите сырое яйцо и залейте его уксусом (70%). Через десять дней яйцо, которое будет уже без скорлупы и как будто вареное, выложите на тарелку. Разрежьте вдоль. На одну из половинок, а точнее на желток, опустите пятку, слегка нажмите (но давить яйцо не надо!) и подержите так ровно 20 минут. После этого отряхните пятку от приставших крошек, но ни в коем случае не вытирайте. Наденьте носок и ложитесь спать. Утром вы не почувствуете в пятке никакой боли.

Принцип здесь очень простой. Под воздействием пропитанного уксусом яйца пяточная кость, которая стала острой и стала мешать вам ходить, загибается и перестает отныне расти. Увы, пятка вряд ли станет по-прежнему мягкой (ведь кость, которую мы называем шпорой, осталась), но болей и неудобств больше не будет. Это я по себе знаю.

Ольга, г. Павлово-на-Оке.

СТАНЬ СИЛЬНЫМ

Мне 13 лет. Посоветуйте, какие делать упражнения, чтобы стать сильным?

С таким вопросом обратился в редакцию Сережа Н. из Волгограда.

Обычно ребята думают, что для того, чтобы укрепить мускулатуру, нужно сразу же браться за гантели, гирю и даже штангу. Это не так. Существует множество упражнений без отягощений, способствующих развитию силы, - отжимание, наклоны вперед-назад, приседания, вращения туловищем. С них лучше всего и начинать.

Упражнения без предметов - своеобразный подготовительный класс, занятия в котором позволяют наряду с развитием силы улучшить координацию движений, обрести гибкость, ловкость, умение правильно дышать. Словом, подводят к более серьезным нагрузкам.

Занимаясь силовыми упражнениями, обязательно учитывайте те физиологические изменения, которые происходят в бурно растущем организме в 13-17 лет. Для этого периода характерно, например, более интенсивное развитие одних мышц и относительное отставание других. Мышцы левой половины туловища (у левшей - правой), мышцы спины и шеи порой как бы не успевают за ростом костей. И если эти мышцы вовремя не укрепить, нарушится осанка, ухудшится точность и коор-

О, ЭТИ БОРОДАВКИ!

Как они мешают жить! Да и стыдно демонстрировать добрым людям руки, покрытые бугорками. Могу посоветовать, как от них избавиться. Этим очень простым способом я избавила от бородавок себя, своих детей, друзей и приятелей. Возьмите простую нитку, сделайте петлю, но не затягивайте. Положите эту петлю вокруг бородавки и прочтите молитву Богородице. После этого затяните узелок. Вновь сделайте петлю и вновь прочтите Богородицу. Опять сделайте ПОМОГИ СЕБЕ САМ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№8. 20 февраля 2001 года

КАК УКУТАТЬ НОЖКИ

Любочке 4 месяца. Недавно мы показывали ее невропатологу, и он сказал, что у дочки напряжены мышцы ножек, порекомендовал массаж и еще теплое укутывание. Но я разволновалась и толком не запомнила, как оно делается. Пожалуйста, расскажите об этой процедуре подробнее!

Анна УСОВА, Подольск.

Вам понадобятся два чистых шерстяных полотна размером с пеленку, медицинская клеенка и теплое одеяло

1. Шерстяную ткань нагрейте над паром на водяной бане до «волглого» состояния. Попробуйте отжать: капать не должно - ткань должна быть слегка влажной. Проверьте температуру термометром - ей полагается быть около 50° (не выше!). Если вы приложите нагретую шерсть к внутренней поверхности локтевого сгиба, она покажется горячей, но не обжигающей.

2. Пока ткань нагревается, расстелите теплое одеяло, поверх него клеенку и согрейте все это грелкой. Положите малыша и быстро укутайте теплым полотном сначала одну, затем другую ножку от кончиков пальцев до середины бедер, с особой тщательностью заворачивая голеностопный сустав. Учтите: внутреннюю поверхность бедер прогревать нельзя!

3. Укутав ножки, быстро заверните ребенка в клеенку по пояс, а теплым одеялом - по грудь. На первый раз подержите ножки в тепле 5 минут, а в последующем постепенно доведите продолжительность укутываний до 15-20 минут.

Как правило, после 15-20 процедур наступает улучшение. Делайте их через день, не совмещая с банными днями: просто перед укутыванием быстро обмойте малыша, а после укутывания сразу же уложите спать.

Н.И.АНДРИЕНКО, детский невропатолог.

ДЦП: ИСТИННЫЙ И МНИМЫЙ

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

Как бороться с ДЦП? Об это наш корреспондент беседует с заведующим медико-педагогической проблемной лабораторией «Здоровье детей и взрослых» Областного врачебно-физкультурного диспансера, врачом-ортопедом-реабилитологом, доктором медицинских наук Анатолием Петровичем ЕФИМОВЫМ.

- Анатолий Петрович, в чем причины развития детского церебрального паралича и увеличения численности паралитических заболеваний у детей?

- Причин множество. Детский церебральный паралич, по современным представлениям, является внутриутробным органическим поражением головного мозга ребенка. Поражающими факторами являются вирусные и микробные заболевания, воздействие вредных и ядовитых веществ на организм плода (в том числе и лекарственных средств), курение женщины, употребление алкоголя и наркотиков, радиация и высокочастотные электрические поля, наследственные заболевания отца и матери, травмы беременной женщины, асфиксия (удушье) плода в родах, травмы головы и позвоночника, спинного и головного мозга ребенка во время родов, грубые акушерские манипуляции (наложение щипцов на голову плода и пр.).

К экологическим причинам относятся ухудшение качества окружающего воздуха, питьевой воды, продуктов питания, загрязнение водоемов нефтепродуктами и солями тяжелых металлов, появление большого числа недоброкачественных напитков, испарения асфальта и выхлопные газы автотранспорта в городе, радиация в отдельных регионах и т.д.

К медико-биологическим причинам относятся прежде всего снижение уровня здоровья современных девушек и женщин - будущих матерей. Снизился уровень

из-за избыточной жидкости в голове, сдавливающее и парализующее функцию головного мозга. Избыточная жидкость накопилась вследствие родовой травмы шейного отдела, из-за сдавления путей оттока ликвора (спинномозговой жидкости) смещенным 1 и 2-м шейными позвонками и рубцами. Применил простые способы, известные в реабилитации травматологических больных, и неходячий 6-летний ребенок через три месяца стал ходить и бегать, а через год стал посещать обычную школу.

После этого я всерьез стал заниматься ДЦП. По заданию Министерства социальной защиты разработал компьютерный комплекс «Микромоторика» для точной диагностики состояния нервной и опорно-двигательной систем, создал эффективные методы лечения, 90% которых немедикаментозные. Об этом узнали в Москве, пригласили на работу консультантом. Много лет про-

ной ранней - до 5 лет- правильной диагностике и лечении все они идут в обычную школу, догоняют сверстников по нервно-психическому развитию и забывают о том, что когда-то «безнадежно» болели.

Отличить истинный ДЦП от ДЦП - подобного синдрома «на глаз», клинически трудно. Поэтому до сих пор невропатологи не различают и лечат их по единой схеме. Разработанный нами программно-аппаратный комплекс и накопленные знания позволяют впервые четко отличать эти два

Кто не видел детей-инвалидов, прикованных к креслу-коляске, лишенных общения со сверстниками и других радостей детства? Многие дети с ДЦП страдают от судорог и гиперкинезов - непроизвольных неуправляемых размашистых движений рук, ног и туловища. Умственное развитие детей резко задерживается и им часто выставляется диагноз: олигофрения (слабоумие). Слова «детский

комендациями, разработанными в лаборатории. Каждый этап восстановительного лечения длится 2-3 месяца, после чего назначаются повторные врачебные приемы для контроля за ходом лечения и назначения нового этапа реабилитации.

Средние сроки восстановления - при котором дети начинают самостоятельно ходить - 9 месяцев. Но есть отклонения от этого срока - одни начинают ходить через 3 месяца, другие через 6 месяцев, третьи - через год и более. Сроки определяются тяжестью поражения нервной системы ребенка, с одной стороны, и аккуратностью и обязательностью родителей при выполнении назначенной ребенку

ЗДОРОВЬЕ-КЛУБ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№8, 20 февраля 2001 года

ЛЮБОВЬ - КОЛЬЦО

НЕ СПРАШИВАЙ СТАРОГО, СПРОСИ БЫВАЛОГО

Опыт супружеской жизни у каждого свой, но ведь и чужой опыт бывает полезен, не так ли? Мы предлагаем, конечно, не рецепты семейного счастья, а кое-что из опыта людей с большим супружеским стажем за плечами:

* используйте время отпуска для «ремонта» своих отношений. Постарайтесь дней на десять отключиться от текущих дел и пожить как влюбленные. Даже если такой «спектакль» покажется вам слишком театральным, не пренебрегайте подобной возможностью;

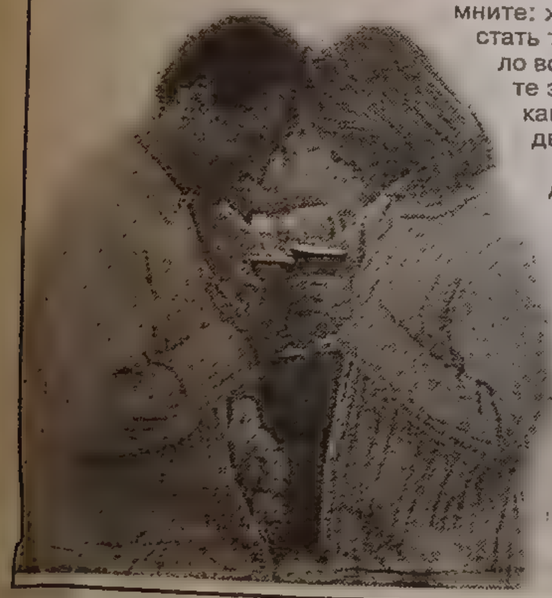
* когда отношения вошли в привычку (обычно это происходит между четвертым и седьмым годом совместной жизни), встает очень сложная задача - быть вместе, хотя страсть уже прошла. Повторяйте себе: «И все же я не могу без нее (без него)!» Не делитесь своими разочарованиями с чужими людьми. Это не принесет утешения!

* если уж завели любовницу, пусть семья не страдает от этого материально. Что-либо другое супруга вам простит, но это -никогда!

* если ваш брак - второй, никогда не сравнивайте его вслух с первым. Помните, что в жизни ничего не повторяется, и старайтесь создать лучшие отношения, чем были в первой семье;

* не говорите жене, что ей надо бы похудеть, особенно если она сама к этому не стремится. Так ей можно внушить, что она вас недостаточно привлекает, и тогда супруга попытается доказать, что есть мужчины, которым она нравится такая, какая есть. А это небезобидно...

* в позднем браке чувства обычно на втором плане. Но это не означает, что супруг всегда обязан быть сдержанным. Помните: женщина хочет наверстать то, чего ей недоставало все эти годы. Ухаживайте за ней и будьте нежны, как если бы вам было по двадцать лет;



* каждая женщина должна знать, что лет в пятьдесят у мужчин наступает критический возраст, а это обычно проявляется во влюбленностях в более молодых женщин. Подобную ситуацию надо встречать во всеоружии. Займитесь собой и дайте мужу понять, что нигде он не найдет столько взаимопонимания и доброты, как дома.

КАКОВЫ ШАНСЫ НАЙТИ МУЖА?

Специалисты, собирающие данные по проблемам семейной жизни, поставили перед собой

Огненные знаки

*Деловые и энергичные женщины, среди которых большинство родилось под огненными знаками зодиака (**Лев, Овен, Стрелец**), очень непросты. Они легко влюбляются, но и столь же легко остывают, поэтому, как только вы расслабились рядом с ней, вы можете в самый неподходящий момент получить отставку.*

В ПОСТЕЛИ С ЗОДИАКОМ

Они не любят подчиняться мужчине даже в постели. Их неукротимая ревность и тщеславие, ненасытная жажда перемен и новых острых ощущений заставляет их пускаться порой на самые рискованные авантюры. Но они (**Лев, Овен**) могут быть бесстрастными даже в самые щепетильные моменты.

Правда, **Стрельцы** используют секс как способ ощутить максимальную полноту жизни. Они постоянно во всем соперничают с мужчинами, навязывая им свою точку зрения в работе, отношениях и т. д. Их импульсивность и нетерпеливость, прямолинейность и агрессивность, эгоистичность и наивность (на грани с инфантильностью), властность и безграничное сумасбродство, экстравагантность и задиристость даже в постели испаряют энтузиазм многих мужчин уже на расстоянии.

Овны в сексе часто весьма педантичны и упрямы в своих привычках, а **Львы** вообще могут быть совершенно безразличны к нему! Эти женщины считаются только с более сильными и более хитрыми, энергичными и деловыми, смелыми и решительными, властными и напористыми, способными обуздать их и удержать неиссякаемым фейерверком ярких и неординарных мыслей, ощущений и впечатлений.

Воздушные знаки

*Самые общительные и раскованные женщины родились под воздушными знаками зодиака (**Водолей, Весы, Близнецы**). Деловые и энергичные, они легко влюбляются, но и столь же легко остывают, поэтому, как только вы расслабились рядом с ней, вы можете в самый неподходящий момент получить отставку.*

...ацию надо встречать во всеоружии. Займитесь собой и дайте мужу понять, что нигде он не найдет столько взаимопонимания и доброты, как дома.

КАКОВЫ ШАНСЫ НАЙТИ МУЖА?

Специалисты, собирающие данные по проблемам семейной жизни, поставили перед собой ряд конкретных вопросов, касающихся брака и развода. Вот некоторые выводы этих исследований:

* Для вступления в брак наиболее оптимальным является возраст между 25 и 29 годами, как для женщин, так и для мужчин.

* Кстати, сегодня шансы женщин выйти замуж падают. В последнее десятилетие число свадеб по сравнению с 70-ми годами уменьшилось примерно на 25%. Если эта тенденция сохранится, то в ближайшее время только 70% всех дам «на выданье» найдут себе мужа.

* Среди людей, так и не нашедших себе к 55 годам постоянного и законного спутника жизни, доминируют мужчины. Правда, преодолев этот возрастной барьер, именно они чаще, чем их женщины-сверстницы, вступают в брак.

* Сегодня женщины в четыре раза чаще, чем десять лет назад, выходят замуж за тех, кто моложе их. Среди представительниц прекрасного пола, которые едва достигли 20-летнего возраста, эта доля составляет чуть больше 12%. С возрастом эта пропорция увеличивается. Так, свыше 40% женщин, которым от 35 до 44 лет, выходят замуж за более молодых мужчин.

* Если женщина не вышла замуж до 35 лет, то вероятность того, что это событие вообще произойдет, равна 33%.

* Женщины, имеющие специальное образование, примерно в 50% случаев знакомятся с будущим супругом на месте работы. Причем такие «профессиональные» союзы намного прочнее, нежели по брачному объявлению или через клуб для одиноких.

* Среди супругов, которые жили до свадьбы вместе, как ни странно, разводов на 33% больше, чем среди тех, кто перед официальным вступлением в брак жил раздельно.

* Женщины, чьи родители развелись, идут на бракоразводный процесс в полтора раза чаще, чем те, что росли в благополучных семьях.

* Продолжительность жизни разведенных и никогда не состоявших в браке, вопреки общепринятым представлениям, выше, чем у женатых людей.

Знаки земли

*Самыми консервативными в сексе и других отношениях являются женщины, рожденные под зодиакальными знаками земли: **Телец, Дева, Козерог**. Козероги наполнены противоречиями между своими ненасытными желаниями и ревльной возможностью их удовлетворения. Они особенно строги в соблюдении внешних приличий, часто во многом аскетичны и лишь иногда с головой бросаются в короткое приключение, в котором при комфортной обстановке могут быть темпераментными.*

Девы буквально созданы для ласки и неги, уважают мужчин, послушны и застенчивы, нежны и доброжелательны, способны дать партнеру полноту сексуальных ощущений, если прежде очарованы им.

Тельцы стремятся окружить себя блестящими вещами и мужчинами, желая получить в каждом новом партнере еще неизведанное наслаждение. Связь с ними часто сумбурна и неустойчива из-за их упрямства и ревнивости. Наряду с романтичностью имеют деловую хватку, хотят владеть мужчиной во всем и до конца, бывают разорительными для мужчин.

Козероги требуют особенно осторожного и внимательного отношения. Они предпочитают длительный красивый период ухаживания. И даже в интимной обстановке стараются основной упор делать на утонченную и изощренную эротику, без которой один секс кажется им лишь пошлым и низменным. Для них важна не только внешняя сторона вашей жизни и личности, но и ваше истинное содержание, ваши человеческие добродетели - доброта и порядочность, уравновешенность и внимательность, и уже потом идут темпераментность и сила.

Свой сексуальный арсенал обрушивайте на них не сразу, а постепенно, давая возможность хотя бы немного адаптироваться к очередному новшеству или изощрению. Если у них сложится о вас негативное или неправильное мнение, то вам будет очень трудно его потом изменить. Но, став кумиром, вы можете им надолго остаться.

Водные знаки

*Оптимальным сочетанием страстности и общительности являются женщины, рожденные под водными знаками зодиака: **Рак, Рыбы, Скорпион**. Женщина-Рак очень эротична, стремится к наиболее сильному и изящному чувственному наслаждению, хотя первоначально может вести себя холодно и неприступно. Мечта о знойной женщине часто бывает воплощена в Раке и Скорпионе.*

Правда, **Рака** страсть обычно захватывает полностью, а Скорпион при желании прекрасно владеет собой. Отчасти поэтому такие женщины считаются роковыми и загадочными. Они необыкновенно умны и проницательны. И если **Раки** любят мужчину отчасти по-матерински, то **Скорпионы** в минуты близости могут быть настолько бесподобны, что мужчины буквально не могут от них оторваться, часто надолго оставаясь рабами своей страсти. Из-за них (**Скорпионов**) рушатся карьеры и разбиваются семьи.

Раки и **Рыбы** являются сами хранителями домашнего очага. **Рыбы** предпочитают красивую эротику страстному сексу. Скрытные и нередко злопамятные, обидчивые и впечатлительные, они могут быть подарком судьбы или тяжелым бременем в зависимости от того, насколько хорошо вы способны понимать и чувствовать их, руководить ими. Они должны полностью доверять партнеру, иначе вы не найдете с ними общий язык. А если они почувствуют потенциальную опасность для своего эмоционального благополучия или риск резкой перемены привычной обстановки, то **Рыбы** убегут от вас, **Раки** спрячутся или расклинятся в своем упрямстве, а **Скорпионы** вас так укусят за вашу ахиллесову пяту (ума, души или тела), что пройдет немало лет, пока вы забудете комплимент такого рода.

Иначе уже на следующий день вы будете раздражены вроде бы совершенно бесприсущими вам достоинствами (профессиональными, материальными и д.).

Воздушные знаки

*Самые общительные и раскованные женщины родились под воздушными знаками зодиака (**Водолей, Весы, Близнецы**). По сравнению с огненными знаками они еще более изощренны в своих притязаниях к мужчине. Это и жажда разнообразия, отсутствие постоянства в настроении и привычках, легкомысленность и транжирство, лживость и двойственность, необыкновенная любовь к развлечениям и приключениям, к экзотическим впечатлениям и ощущениям, очень любят красивую, эффектную внешнюю сторону жизни, даже в ущерб ее содержанию.*

Секс для них - это в первую очередь внешнее соблюдение ряда эмоциональных ритуалов, в противном случае он им не нужен вообще. Потому что для **Близнецов** это лишь игра, в ходе которой они даже любят бросать вызов партнеру и весьма изобретательно играют свою роль. **Весы** со слабым партнером берут инициативу в свои руки, ежеминутно требуя доказательств любви.

А **Водолеи** любят размеренность и порядок даже в спальне. Это находка для мужчин со слабым темпераментом, ищущих не столько секса, сколько спокойствия и внимания. Это эстеты во всем, легко обучаются любым тонкостям жизни. Эмоциональ-

Александр АЛТУНИН,
кандидат медицинских наук.

©«АиФ-Здоровье».

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№8, 20 февраля 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ВТОРНИК, 20 ФЕВРАЛЯ

Высокая чувствительность костей, зубов и суставов. Вечером рекомендуется ограничить нагрузку на глаза. Нежелательны прием ванны, обливание холодной водой. Осторожнее с химиопрепаратами!

СРЕДА, 21 ФЕВРАЛЯ

Сегодня ваше самочувствие будет сильно зависеть от вашего душевного настроя - проще говоря, с какой ноги вы встанете утром. Старайтесь сохранять приподнятое настроение. Полезно очищение тела.

ЧЕТВЕРГ, 22 ФЕВРАЛЯ

Неудачный день для начала новых дел, прежде всего ответственных операций. Воздействовать на организм с помощью магии, экстрасенсорики противопоказано категорически. Сны не сбываются.

ПЯТНИЦА, 23 ФЕВРАЛЯ

Новолуние. Очень чистый день, благоприятный для планирования. Не следует думать о плохом: это может ослабить ваши защитные силы. Удачно посещение стоматолога.

СУББОТА, 24 ФЕВРАЛЯ

Очень хороший день для получения новых знаний, научных исследований, диагностики даже сложных заболеваний. Высокая чувствительность кожи и лимфатической системы. Сны не сбываются.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 25 ФЕВРАЛЯ

Хороший день для экстрасенсорных практик. Сегодня уязвима голова. Ситуации борьбы, агрессии могут провоцировать приступы мигрени. Не перегружайте глаза. Приснившееся сегодня может сбыться.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 26 ФЕВРАЛЯ

Пассивный, медитативный день. Возможны обострения радикулита. Высока вероятность головных болей. Визит к зубному или глазному врачу лучше перенести *на завтра.*

ОНА РОЖАЛА ТОЛЬКО В ФЕВРАЛЕ

Единственным примером семьи, в которой у пятерых детей совпадали дни рождения, стали семья Ральфа и Кэролин Камминс из США. Дети Ральфа и Кэролин родились 20 февраля 1952, 1953, 1956, 1961, 1966 годов.

Как утверждают специалисты, согласно теории вероятности, это - один случай из 17797577730. Зато для семьи и удобно, и выгодно. Устроил празднество раз в году, и все дети довольны.

НЕ ШУТИ С ЖЕНОЙ

Подробного отчета потребовала жена от своего благоверного - летчика, вернувшегося в Москву из Африки. Женщина обнаружила у него в кармане брюк презерватив. Такую шутку сыграли с пилотом коллеги.

А летчик, нисколько не смутившись, сочинил на ходу жене историю о том, будто бы накануне полета врач выдал всем членам экипажа «боекомплект» в виде изделия №2. Дескать, в африканском городе, куда летел самолет, бушует СПИД, поэтому командование и заботится о здоровье подопечных. «Видишь, - сказал летчик, - я свой комплект не использовал, значит, и не изменял».

Супруга, чтобы развеять собственные сомнения, позвонила подруге, муж которой тоже летал в Африку: «А твой-то «изделие» привез обратно?» Подруга, естественно, такому вопросу очень удивилась. Как дальше протекала семейная жизнь у летчика-фантазера, можно только догадываться.

РАЗНИЦА В 77 ЛЕТ ЛЮБВИ НЕ ПОМЕХА

Совсем недавно 90-летний крестьянин, житель Саудовской Аравии, в 50-й раз справил свадьбу. Счастливой невестой стала 13-летняя девочка, за которую старец, питающийся преимущественно финиками и молоком, заплатил 3000 долларов калыма. На свадьбе присутствовали более полусотни сыновей жениха, включая 65-летнего первенца. Были ли приглашены дочери, нам неизвестно.

Идет по улице в стельку пьяный моряк в бескозырке, одетой задом наперед. Идет и ленточки все время от глаз отмахивает. Запарился весь и говорит:

- Ну, когда уже эти камыши закончатся?

***

Звонит телефон. Хозяйка снимает трубку:

- Алло!

- Скажите... Я с вами по телефону разговариваю? - заплетающимся языком спрашивает мужской голос.

- Нет, по телевизору!

- Господи! Прямой эфир, а я - в трусах!

***

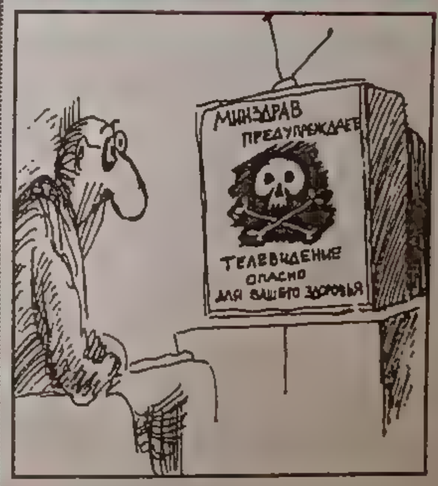
Хоронят алкаша. Один из друзей:

- Гляньте, умер аж позавчера, а выглядит как огурчик!

- Ну так, три дня не пьет!

— Он пришел в себя, доктор: пытался сдуть с лекарства пену.

СМЕХОТЕРАПИЯ



***

- Вы утверждаете, что ваш супруг разговаривает во сне? Такая болезнь с трудом поддается лечению.

- Но я не хочу его вылечить, доктор! Дайте ему только такое лекарство, чтобы он говорил... немного яснее!

***

Пьяный актер играет в театре. Суфлер подсказывает:

- В графине он узнает свою мать.

- Чего? - спрашивает актер.

- В графине он узнает свою мать.

- Чево?

- В графине он узнает свою мать!!! - почти кричит суфлер.

Актер подходит к графину на столе, берет его в руки и спрашивает:

- Мамочка! Как ты туда забралась?!

***

У входа в винно-водочный магазин лежит мужчина. Подходит милиционер и спрашивает:

- Вы пьяны или с вами что-то случилось?

- Я?.. Я здесь для рекламных целей...

***

Приходят два мужика в баню. Попарились, как водится, водочки выпили. Не берет. Выпили по второй - не берет. По третьей - не берет.

Допили бутылку, пошли в магазин разбираться. Подходят к продавцу:

- Мы тут у вас водку купили, не берет.

- Мужики, вы что, из бани?

В отношении фамилий **Ермолаев, Ермолин, Ермолов, Ермохин, Ермошин, Ермошкин** также предполагают, что **Еропкин, Ерохин, Ерохов, Ерошев, Ерошин, Ерошкин.** Однако надо помнить и о других возможностях рождения фамилий: еропками звали людей самодовольных, чванливых, а ерохами - сварливых, нудных.

существовало прозвище Есеня, впервые задокументированное в 1590 г.

ЕФИМОВ

Ефим - разговорный вариант имени Евфимий, Евфимиан - благочестивый, священный

Пассивный, медитативный день. Возможны обострения радикулита. Высока вероятность головных болей. Визит к зубному или глазному врачу лучше перенести *на завтра*.

старец, питающийся преимущественно финиками и молоком, заплатил 3000 долларов калыма. На свадьбе присутствовали более полусотни сыновей жениха, включая 65-летнего первенца. Были ли приглашены дочери, нам неизвестно.

- Но я не хочу его вылечить, доктор! Дайте ему только такое лекарство, чтобы он говорил... немного яснее!

целей...

* * *

Приходят два мужика в баню. Попарились, как водится, водочки выпили. Не берет. Выпили по второй - не берет. По третьей - не берет.

Допили бутылку, пошли в магазин разбираться. Подходят к продавцу:

- Мы тут у вас водку купили, не берет.

- Мужики, вы что, из бани?

- А ты откуда знаешь?

- Так голые и с веником.

* * *

Приходит алкоголик лечиться.

- И много пьете?

- Да не так уж и много, два литра в день, не больше.

- Ой-ей-ей. И давно пьете?

- Да не так уж давно. С детства.

- Вай-вай-вай. Ну что ж, лечить будем. Только уговор! С сегодняшнего дня будете выпивать двести граммов в день, не больше!

- Двести граммов в день? Ладно.

На следующий раз вваливается, еле на ногах держится.

Врач:

- Мы же договаривались с вами: 200 граммов в день, не больше!

- А ты что думаешь, я у одного тебя лечусь, что ли?

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ЕРМАКОВ

Ермак, Ермол, Ермола - простонародная форма имени Ермолай (народ Гермеса (греч.) - вестника богов, покровителя путников). Фамилии **Ермаков** и **Ермачков** стали широко распространяться на Руси вместе со славой Ермака Тимофеевича, знаменитого землепроходца. Другая возможность происхождения этой фамилии - от тюркского слова ярмак - деньги.

В отношении фамилий **Ермолаев, Ермолин, Ермолов, Ермохин, Ермошин, Ермошкин** также предполагают, что корни их - тюркские: ер - мужчина, молла - священнослужитель. Помимо того, существует и казахское имя Ербол. Так или иначе, на возможную связь Ермоловых с Золотой Ордой указывает наличие в их гербе трех «золотоордынских» пятиконечных звезд.

ЕРОФЕЕВ

От крестильного имени Ерофей - священный (греч.). Его разговорные формы породили родственные фамилии: **Ерогин, Еропкин, Ерохин, Ерохов, Ерошев, Ерошин, Ерошкин**. Однако надо помнить и о других возможностях рождения фамилий: еропками звали людей самодовольных, чванливых, а ерохами - сварливых, нудных.

ЕСЕНИН

Фамилия нашего великого поэта относится к целому «гнезду» фамилий, произошедших от крестильного имени Есип (Иосиф) - Божья награда (др.-евр.). Таковы: **Есенев, Есинин, Есинов, Есипов, Есичев, Еськин, Еськов**. От формы Осип образованы фамилии **Осипов, Осичев**.

Однако для объяснения фамилии **Есенин** существует еще две возможности. Во-первых, на Рязанщине, родине Сергея Есенина, есеня означает осень. Во-вторых, на Руси существовало *прозвище Есеня*, впервые задокументированное в 1590 г.

ЕФИМОВ

Ефим - разговорный вариант имени Евфимий, Евфимиан - благочестивый, священный (греч.).

ЕФРЕМОВ

В основе имя Ефрем - разговорное от Ефремий - израильтянин (др.-евр.).

ЖАРКОВ

Жаркой - цвет горящих угольев. Такое прозвище обычно давали людям с огненно-рыжими волосами. Родственная фамилия **Жариков** происходит от слова Жарик - уменьшительное от имени либо прозвища Жар (фамилия **Жаров**).

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Риск развития инсульта
- Повышенное внутриглазное давление
- Облитерирующий эндартериит
- Остеохондроз
- Дуоденогастральный рефлюкс
- Метеозависимость

НЕБО ПРОГНЕВАЛОСЬ НА НЕГО

Проклятием с рождения был отмечен Рой К. Салливан, смотритель парка в Вирджинии. За его относительно недолгую жизнь его семь раз ударяло молнией.

В 1942 г. - ударом молнии ему сожгло ноготь на пальце ноги.

В 1969 г. - сожгло брови.

В 1970 г. - Рой получил серьезные ожоги плеча.

В 1972 г. - молния сожгла ему волосы на голове.

В 1973 г. - единственный раз без членовредительства.

В 1976 г. - еще раз остался без кудрей на голове.

В 1977 г. - ожоги груди и живота.

В 1983 г. - Рой не выдержал и покончил жизнь самоубийством.

И действительно, сложно жить, когда знаешь, что небо прогневалось на тебя. Впрочем, с молнией связан и еще более загадочный случай. В 1949 г. Ролла Примардо в Торонто убило молнией во дворе собственного дома. В этом не было бы ничего сверхъестественного, если бы не одно обстоятельство: его отца и дедушку тоже убило молнией и точно на том же месте.

ЭКСТРА-ПРЕСС

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №8 (169), 20 февраля 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 16 февраля 2001 года
в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 17236. Заказ № 1078008
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс
51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№10 (171) март 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Судороги в ногах
Синяки под глазами
Левша? Правша?
Топинамбур для суставов — Стр. 2.

Сифилис
На прием к офтальмологу
Обморок — Стр. 3.

Артрит
Мануальная терапия — Стр. 4.

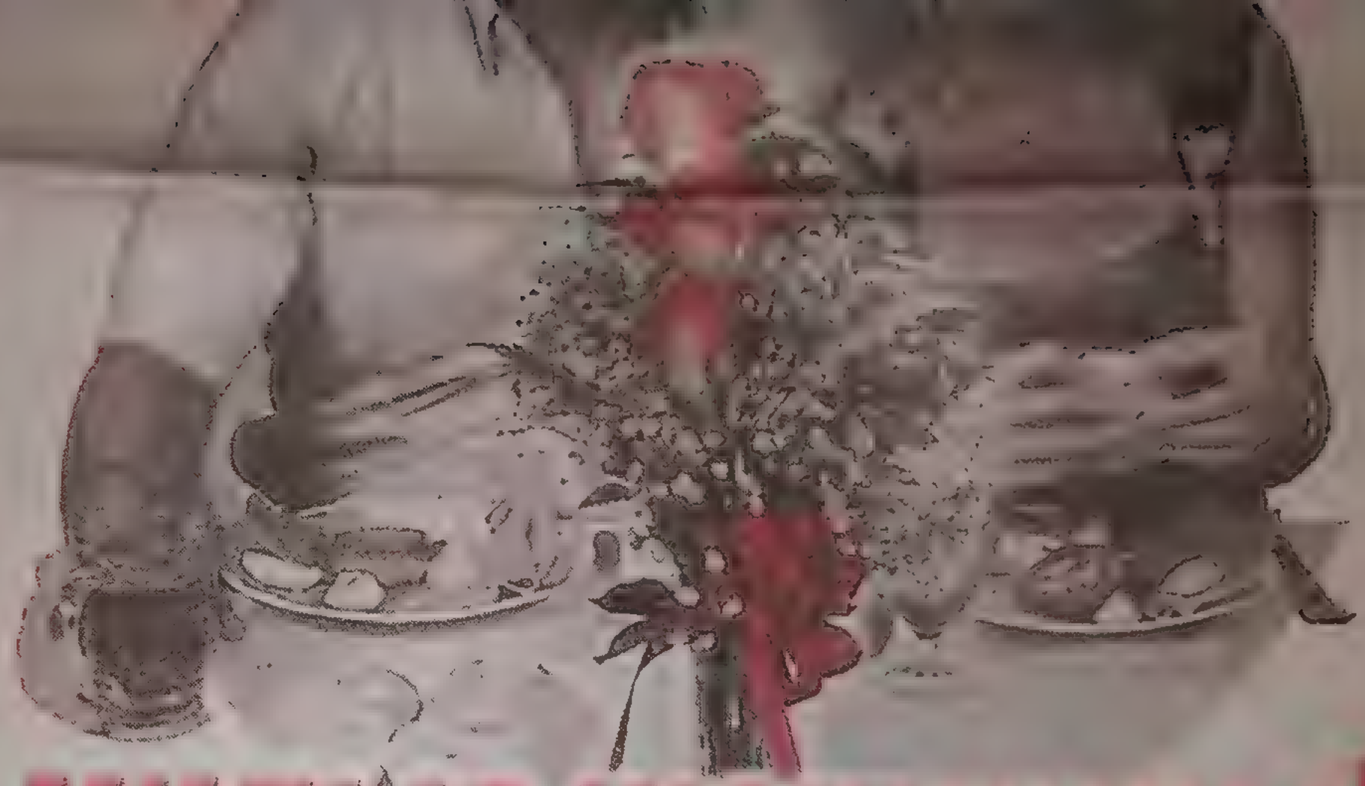
Лечение хронического насморка
Корень одуванчика от шума в голове
Витамины из хвои
Избавляемся от ненужных волос
Дефицит кальция
Валерьяна – лекарство против грусти — Стр. 5.

Сон предупреждает о болезни
Астропрогноз на март — Стр. 6.

ПРОЩАЙТЕ, БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ

С ПРАЗДНИКОМ!

Витамины из хвои
Избавляемся от ненужных волос
Дефицит кальция
Шоколад - лекарство против грусти
Стр. 5
Сон предупреждает о болезни
Астропрогноз на март
Стр. 6



Милые женщины!

ПРОЩАЙТЕ, БРОНХИТ И ПНЕВМОНИЯ

Взять 500 г очищенного, измельченного на мясорубке репчатого лука, 400 г сахарного песку, 1 литр холодной воды, 50 г меда. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту до закипания. После закипания огонь убавить и на медленном огне кипятить 3 часа. Жидкости получится 1 литр с небольшим. Снять с плиты, остудить до 60-70°С и только потом добавить мед (от сильного нагревания мед теряет лечебные свойства). Не цедить. Остудить, перелить в литровую посуду, закрыть крышкой, поставить в дверку холодильника, где лекарство и будет храниться, пока пьете. Пить надо теплым, комнатной температуры по 1 ст. ложке в течение дня 4-6 раз за 15-20 минут до еды. Доза приема одинакова и детям, и взрослым.

Я делала так. С вечера наливала в стаканчик дозу, которую предстояло выпить за день (4-6 ложек), и она стояла при комнатной температуре на столе в кухне день. Интервал между приемами установите сами, например, с 8 утра до 8 вечера через 2 часа. Количество ложек можно увеличить или уменьшить в зависимости от тяжести болезни. Пить надо долго, повторяя курс лечения через каждые 3 месяца, пока не излечитесь. Вреда от лечения никакого не будет. При этом оно всем доступно по сравнению с аптечными препаратами.

М.САПУНОВА, Читинская обл., ст. Дарасун.

СОВЕТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПШЕНО ОТ ДИАБЕТА, ЧЕСНОК - ОТ БОЛЕЙ В УШАХ

Хочу подарить вам несколько рецептов, которые в свое время мне подарили люди.

От диабета: чистое пшено измолоть в муку и принимать по 1 столовой ложке утром натощак, запивая 1 столовой ложкой молока. Пить 1 месяц.

От головной боли, гриппа: тысячелистник (1 столовую ложку) настоять в 1,5 стакана молока. Пить по столовой ложке 3-5 раз в день.

От боли в ушах: в 0,5 стакана горячего молока положить несколько размятых зубчиков чеснока, настоять и закапать в ухо (до выздоровления).

Эмма ЕКИМОВА, г.Омск.

ТИМЬЯН ДЛЯ ВОЛОС

Взять 2 горсти свежей травы тимьяна и 1/2 л минеральной воды. Растертые растения залить кипящей минеральной водой, остудить и процедить. Настой втирают в волосы после мытья и обертывают кожу головы полотенцем на 30 минут. Тимьян служит естественным укрепляющим средством для любого типа волос.

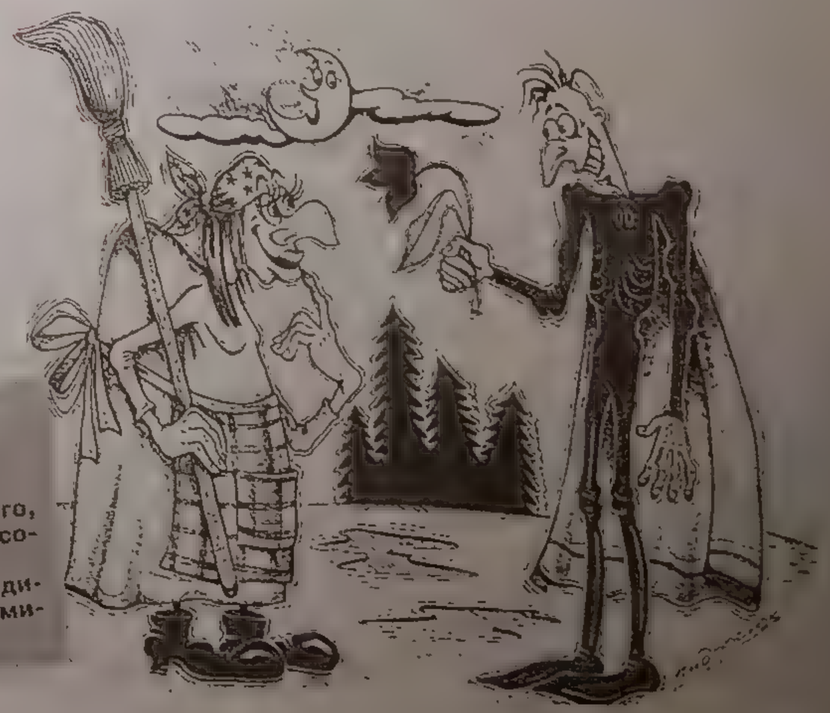
ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

13 марта - день памяти прп.Василия Исповедника
14 марта - прмц. Евдокии
15 марта - свт. Арсения, еп.Тверского
16 марта - Волоколамской иконы Божией Матери
17 марта - блгв.кн.Даниила Московского. Поминовение усопших
18 марта - Неделя 3-я Великого поста, Крестопоклонная. Блгвв. кни.Феодора Смоленского и чад его Давида и Константина Ярославских.
19 марта - 4-я седмица Великого поста. Икон Божией Матери Шестоковской, Шестоковской и «Благодатное небо».

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Сестра, спросите пострадавшего, как его фамилия, чтобы мы могли сообщить его родителям.

- Доктор, он говорит, что его родители прекрасно знают, как его фамилия.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

ПЕРЕПИСКА

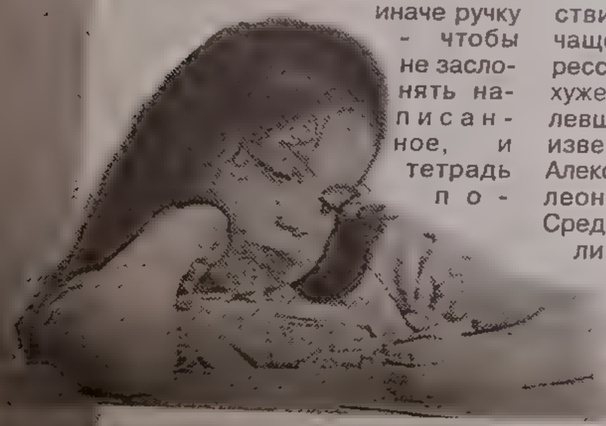
ВЫ СПРАШИВАЛИ

ЧЕЛОВЕК ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ

Нужно ли переучивать левшу на правшу? И какие левши по отношению к правшам?
К.ГАНИН, Пильнинский район Нижегородской области.

Переучивать левшу на правшу не нужно - в этом мнении российские ученые, врачи и педагоги сошлись в 1985 году, когда на семинаре «Охрана здоровья леворуких детей» была поставлена точка в их многолетнем споре. До этого маленьких левшей упорно пытались переучить и родители, и воспитатели детских садов, и школьные учителя. В результате - капризы, раздражение, плаксивость, переходящие в невроз, а то и заикание, энурез...

Конечно, для обучения леворуких детей письму требуется несколько иная методика, чем для праворуких. Но в принципе это несложно. Левши держат иначе ручку - чтобы не заслонять написанное, и тетрадь по-



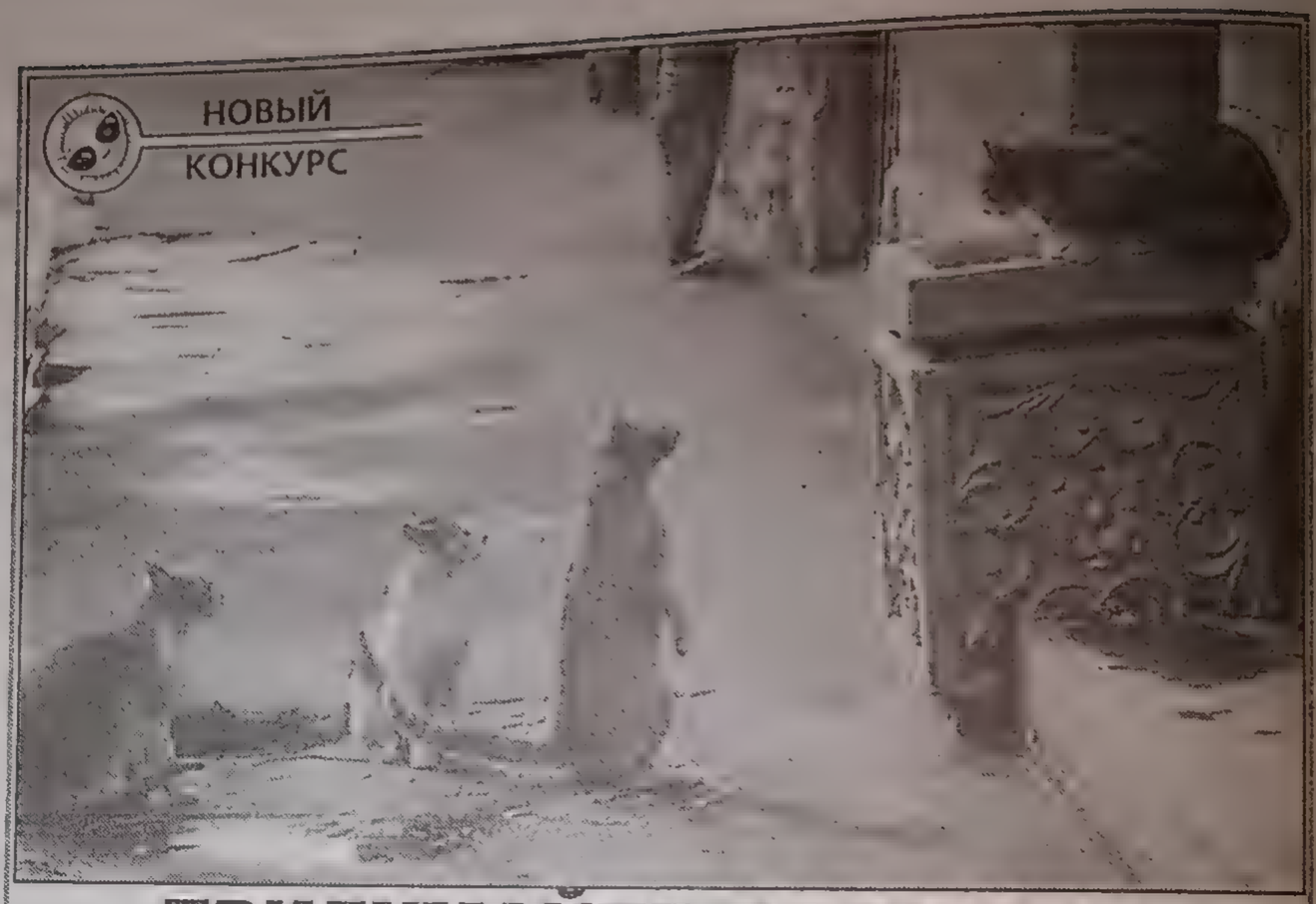
вернута под определенным углом.

Но проблема заключается не только в обучении левшей письму. Левши - люди правого полушария, они воспринимают мир и мыслят иначе, чем правши, у которых доминирует левое полушарие мозга. Как известно, функции полушарий различны. Левое «отвечает» за абстрактное мышление, анализ и логику, служит для понимания и воспроизведения речи, счета, письма. Правое полушарие связано с образным мышлением, интуицией, под его «опекой» находится восприятие музыки и живописи, зрительных образов.

Леворукие люди более чувствительны и возбудимы, они чаще впадают в уныние и депрессию. Но это не значит, что они хуже, они просто другие. Среди левшей много людей всемирно известных. Достаточно назвать Александра Македонского, Наполеона Бонапарта и Энштейна! Среди леворуких «звезд» - Чарли Чаплин, Сильвестр Сталлоне и даже математический гений Билл Гейтс.

В нашей стране, по последним данным, левшей становится все больше: их порядка 13 процентов населения.

НОВЫЙ КОНКУРС



ПРИДУМАЙТЕ ПОДПИСЬ!

Меньше месяца осталось до всенародно любимого Дня смеха. Мы решили приурочить к этому замечательному празднику читательский конкурс на лучшую подпись к снимку.

Сегодня публикуем первую фотографию. Автор В.Мусаэльян назвал ее «Конкурс претендентов на лапу и сердце». А ваш вариант?

Лучшие подписи будут опубликованы, а авторы самых-самых получат в качестве приза интересную книгу.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

СИНЯКИ? СУДОРОГИ?

О чем «говорят» синяки под глазами?
Константин Н., г.Одинцово.

Чаще всего это бывает следствием бессонных ночей,

Я ДЕЛАЮ ТАК

ВАННА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Для многих топинамбур - земляная груша - в диковинку, а мы его давно на рынке покупаем. На грушу, кстати, не похож, скорее какой-то рогатый картофель. Я его и жарила, как картофель, только чистить долго приходилось. Потом мне посоветовали просто добавлять его в салаты в сыром виде. Ничего, вкусно оказалось.

ВОПРОС-ОТВЕТ

«РАЗ ПЛЮНУТЬ» БЫВАЕТ НЕПРОСТО...

Вот уже примерно 10 лет, как я живу без слюны. Это случилось после гриппа и лечения антибиотиками. Помогите, пожалуйста, на вас вся надежда.
И.ШАРОВА, г. Дзержинск.

Трудно представить, что человек живет без слюны десять лет. Но очевидно, что радикальной помощи в таких

Среди левшей «звезд» - Чарли Чаплин, Сильвестр Сталлоне и даже математический гений Билл Гейтс

В нашей стране, по последним данным, левшей становится все больше: их порядка 13 процентов населения.

ОДНИМ АБЗАЦЕМ

СИНЯКИ? СУДОРОГИ?

О чем «говорят» синяки под глазами?

Константин Н., г.Одинцово.

Чаще всего это бывает следствием бессонных ночей, депрессивных состояний. Если этого нет, то нужно обследоваться у гастроэнтеролога. Заболевания кишечника и поджелудочной железы также могут быть причиной появления таких синяков. Если они с рождения, то, возможно, у вас просто тонкая кожа.

Меня часто мучают судороги в ногах. Как мне от них избавиться?

Евдокия Захаровна, г.Воронеж.

Попробуйте утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошву ног. Не ходите и не надевайте обувь до полного высыхания сока. Результат не замедлит сказаться недели через две.

ПРОТИВ ГРИППА ПОМОЖЕТ ГРИБ

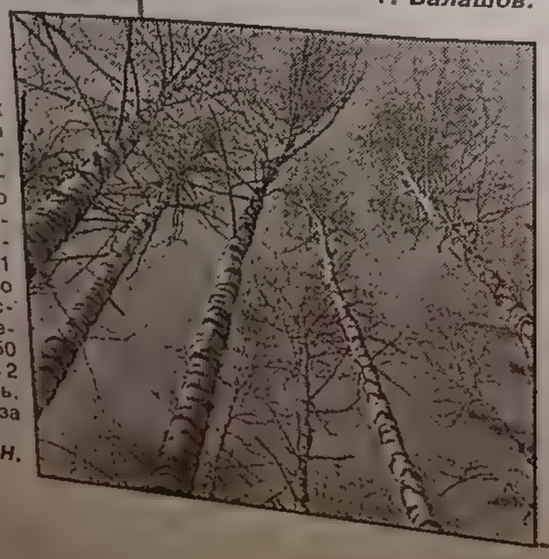
Грипп - одна из самых заразных болезней. Что можно посоветовать из средств народной медицины для его лечения? Я всегда советую больным в первую очередь черную смородину. Ее можно использовать во всех видах с горячей водой и сахаром, до четырех стаканов в день. Даже зимой можно легко приготовить отвар из веточек смородины. Их нужно мелко поломать и заварить полную горсть 4 стаканами воды. Прокипятить 5 минут, затем парить 3 часа. Выпить на ночь в постели в горячем виде 2 стакана с сахаром. Провести такое лечение дважды, и грипп отступит уже на следующее утро.

Очень хороший эффект дают такие лекарственные растения, как болотный сабельник и ирный корень. 1 столовую ложку измельченного сабельника залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить небольшими глотками. Излечитесь за один день. Кстати, сабельник - отличное средство также и при заболеваниях суставов, от поноса и др.кишечных недугов.

Ирный корень - прекрасное бактерицидное средство. Корень и корневища жуют во время эпидемий гриппа, холеры, тифа, и это отлично предохраняет от заражения. Настойку применяют также при зубной боли, промывают гноящиеся раны и язвы.

Наконец, когда грипп в основном удалось преодолеть, лучшее средство для укрепления организма и избежания возврата болезни - настой березового гриба, еще его называют чагой. Встречается он на старых растущих и срубленных березах. Свежую чагу обмыть и натереть на терке. Сушеный гриб нужно предварительно замачивать 4 часа в холодной воде. На 1 часть натертого гриба взять 5 частей теплой кипяченой воды не выше 50 градусов, настоять 2 суток, процедить. Пить по 1 стакану за 30 минут до еды.

В.ЧЕРКАШИН.



ВАННА ИЗ ТОПИНАМБУРА

Для многих топинамбур - земляная груша - в диковинку, а мы его давно на рынке покупаем. На грушу, кстати, не похож, скорее какой-то рогатый картофель. Я его и жарила, как картофель, только чистить долго приходилось. Потом мне посоветовали просто добавлять его в салаты в сыром виде. Ничего, вкусно оказалось.

Топинамбур нашей семье хорошо знаком, потому что артриты у всех наследственные. Но первый год, когда он появился на нашем столе, особых улучшений никто не почувствовал. Пришлось расспросить тех, кто давно его выращивает, как они извлекают пользу из этого растения. Оказалось, нужно пользоваться им чаще и шире, чем мы это делали.

Надземную часть в середине августа срезают на высоте метра и сушат. Это специально для ванн. Делаются они так: 500 г стеблей и листьев заливают водой и кипятят 15-20 минут. Отвар выливают в приготовленную ванну, которую принимают раз в неделю. Шесть-восемь процедур благотворно сказываются на суставах.

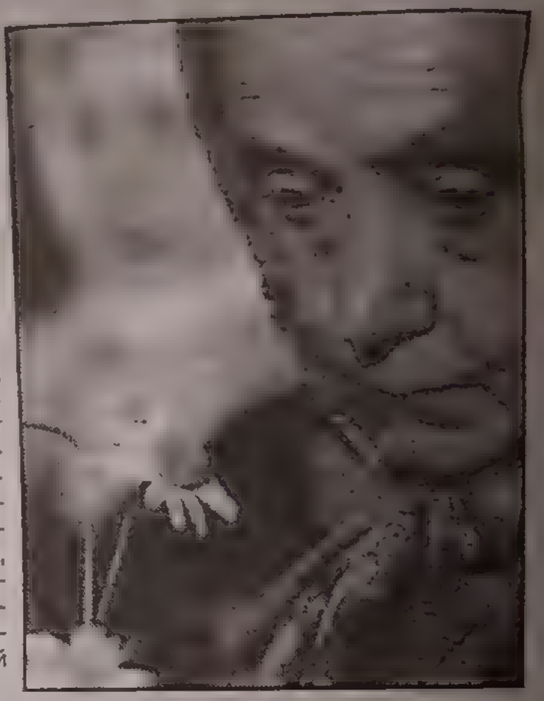
А еще хорошо сушить клубни топинамбура. Для этого их выкапывают в конце сентября - начале октября, обмывают от остатков почвы, режут на дольки и сушат в тени. Три столовых ложки сухих измельченных клубней заваривают в литре воды и пьют как чай, но без сахара.

Клавдия РОМАНОВА, г. Балашов.

БЫВАЕТ НЕПРОСТО...

Вот уже примерно 10 лет, как я живу без слюны. Это случилось после гриппа и лечения антибиотиками. Помогите, пожалуйста, на вас вся надежда.

И.ШАРОВА, г. Дзержинск.



Трудно представить, что человек живет без слюны десять лет. Но очевидно, что радикальной помощи в таких случаях нужно искать скорее всего в кабинете врача-стоматолога.

Воспаление слюнных желез - сиалоденит действительно возникает на фоне ослабленного иммунитета после перенесенных инфекций или операций в области лица, шеи. Вирус гриппа тоже может стать причиной острого сиалоденита. Температура при этом повышается до 39-40°, появляется головная боль, отекает и болит околоушно-жевательная область, уменьшается количество выделяемой слюны.

Об антибиотиках широкого спектра действия, который назначает врач с учетом чувствительности микрофлоры при остром сиалодените, писать не будем - во избежание самолечения. Народные средства, улучшающие слюноотделение, - настой листьев мать-и-мачехи, (по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день), полоскания раствором лимонной кислоты (1 ч. л. на 0,5 л воды) или соком лимона. С этой же целью едят любые кислые фрукты, клюкву, сухари.

Другое лечение должен назначить врач: это может быть промывание протоков слюнных желез антисептиками, блокада околоушно-жевательной области с помощью анастетика местного действия, физио- или микроволновая терапия.

Нелеченный или недолеченный сиалоденит может перейти в хронический. Но хронический очень часто возникает из-за слюнно-каменной болезни.

Представьте себе, что камни могут быть не только в почках, но и в слюнных железах! Это случается в результате нарушения водно-солевого обмена в организме.

При увеличении размеров камней боль, которая в начальном периоде возникает во время еды, становится сильнее, становится заметным отек в области пораженной железы. Могут возникать флегмоны и абсцессы.

Хронический сиалоденит может возникать и в результате некоторых специфических инфекций. Симптом - «нет слюны» - характерен и в этом случае.

Клинически похожи еще два заболевания, затрагивающие слюнные железы: болезнь Микулича и синдром Съегрена, причины которых до конца не выяснены. Для них характерны сухость глаз, полости рта, поражение суставов из-за сухости суставных капсул.

Словом, причин отсутствия слюны очень много, и чтобы выяснить свою, нужна хорошая диагностика.

Совет всем, у кого пострадали слюнные железы, быть особенно настороже в холодное время года. Держите шею и голову в тепле, чтобы не допустить обострений болезни.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

ВЕСНОЙ РАСЦВЕТАЮТ ЛАНДЫШИ И... СИФИЛИС

Консультация доцента кафедры кожных и венерических болезней Нижегородской государственной медицинской академии, зав.консультативным центром Нижегородского научно-исследовательского кожно-венерологического института ПЕТРОВОЙ Галины Алексеевны.

КОВАРСТВО ЛЮЭСА

С середины 90-х годов растет заболеваемость сифилисом. - Высокая заболеваемость будет сохраняться до тех пор, пока не нормализуется социально-экономическая обстановка в стране. Несмотря на то, что самый большой всплеск числа заболевших отмечался в 1997 г., о кардинальном улучшении обстановки говорить еще очень рано.

Считается, что главный источник инфекции при сифилисе - социально неблагополучный слой населения (лица без определенного места жительства, проститутки, беженцы); группа риска - неработающие (до 60% от числа больных), ведущие беспорядочную половую жизнь, наркоманы, алкоголики (до 70% больных). Это верно, но лишь отчасти - сегодня больных так много, что беда может случиться с каждым.

Проявления сифилиса коварны, малозаметны, врачи-венерологи называют его «обезьяной среди болезней». Распознать его нелегко: нет ни зуда, ни боли, ни повышения температуры. Человека ничто не беспокоит, поэтому он может долго оставаться в неведении и вести обычный образ жизни (при этом распространяя инфекцию дальше). Изменения кожи и слизистых могут спонтанно исчезать, но это не значит, что человек выздоровел: болезнь просто перешла «внутрь», вступила в свою следующую фазу.

Бывает, что пациенты обращаются за помощью только тогда, когда начинаются отклонения со стороны внутренних органов и нервной системы. Но это уже субъективных ощущений; осиплость голоса увеличение лимфатических узлов; выпадение волос; случайный половой контакт.

СЕМЕЙНЫЕ ДРАМЫ

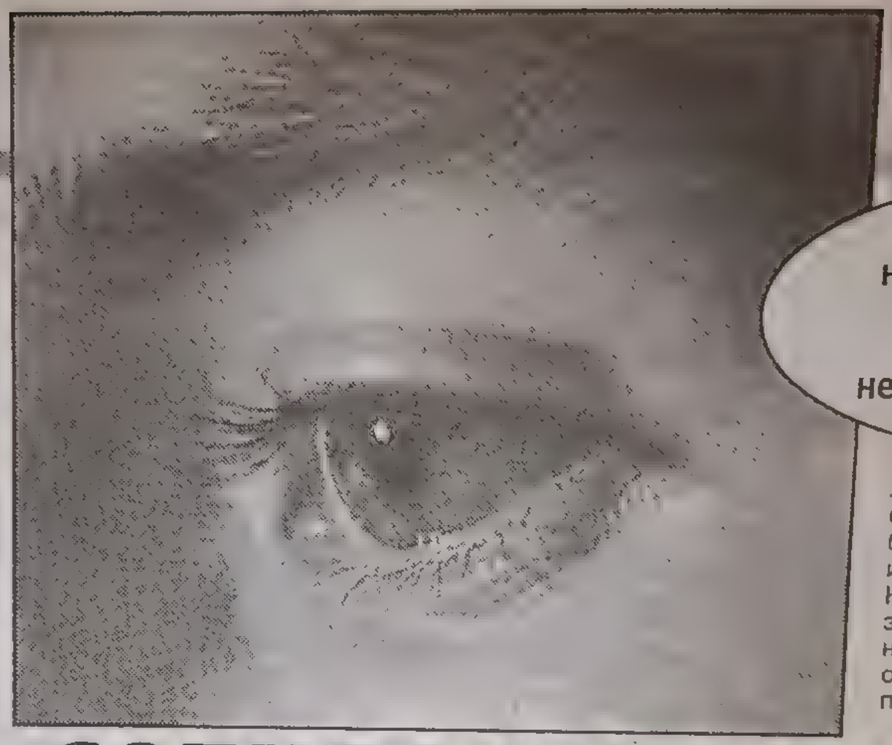
Небрежно относясь к своему здоровью, человек ставит под угрозу и здоровье своих близких. Специалисты-венерологи могут вспомнить много случаев, когда домочадцы заражались друг от друга.

Так несколько лет назад на лечение была направлена целая семья из трех человек. Ни родители, ни ребенок трех лет каких-либо жалоб не предъявляли; единственное, что беспокоило маму, - язвочка в углу рта у ребенка. Еще одна язвочка находилась в другом, менее заметном месте - мама долго бы еще не обратилась к врачу. Дальнейшее обследование показало, что не только ребенок, но и родители больны сифилисом и инфекция в семье существует не менее полугода.

Выяснилось, что отец ребенка имел внебрачные половые связи. Тесный бытовой контакт (поцелуи, пользование общей посудой) привел к заражению ребенка.

27-летний Н. обнаружил на своих половых органах язвочку. Он заподозрил у себя венерическое заболевание и сразу же обратился в анонимный кабинет. Визит подтвердил его худшие опасения: врач вынес вердикт - «люэс». Опасаясь гнева жены, мужчина скрыл от медиков свое семейное положение и стал лечиться один.

СОБИРАЯСЬ ПОСЕТИТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА,



Если усталость глаз не проходит, хотя вы предприняли все необходимое, не откладывайте визит к врачу.

позаботьтесь о том, чтобы иметь при себе данные предшествующих осмотров.

Пользуетесь контактными линзами? Во время осмотра вам придется их снять. Для сохранения стерильности линз обязательно возьмите с собой все необходимые принадлежности.

Причины для беспокойства

Дискомфорт, мерцание «радуги» или «туман» перед глазами, ощущение «завесы», искривление предметов, резь, покраснение или чувство зуда в области глаз, появление выделений, слезотечение, чувство сухости глаз и другие непривычные ощущения, тем более если они возникают все чаще и дольше не исчезают. Большинство из них можно объяснить авитаминозом, аллергической реакцией на косметику, списать на усталость из-за перегрузок при чтении, работе с компьютером (кстати, здоровым глазам усталость почти неведома). Но не исключено, что это проявление серьезных заболеваний, способных привести к потере зрения. Если усталость или аллергия не проходят, хотя вы предприняли все необходимое, не откладывайте визит к врачу.

Знайте, при диабете, болезнях почек, гипертонической болезни, туберкулезе, рассеянном склерозе, постоянной головной боли происходят определенные изменения в органах зрения. Нередко ранние симптомы этих заболеваний проявляются именно со стороны глаз. При осмотре окулист может помочь поставить правильный диагноз, уточнить степень тяжести заболевания.

Действия врача

Ознакомившись с записями о предыдущих посещениях и задав интересующие вопросы, окулист приступит к внешнему осмотру глаз и придаточного аппарата (век, конъюнктивы, слезоотводящих путей).

Проверит остроту зрения.

В случае необходимости произведет коррекцию зрения (подберет очки).

Измерит внутриглазное давление.

Осмотрит роговицу, хрусталик, глазное дно, при показаниях проверит поле зрения.

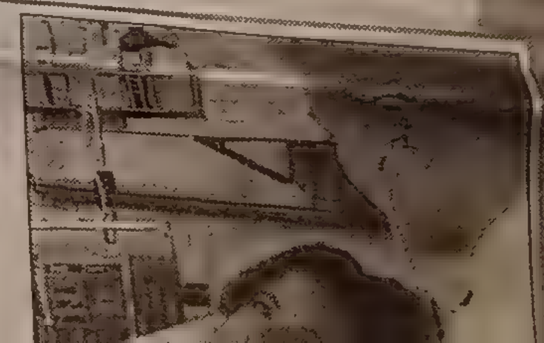
ЕСЛИ В ГЛАЗАХ ПОМУТИЛОСЬ

Обморок, синкоп, потеря сознания - это одно и то же?

Неверно. Врачи определяют синкоп как внезапную и полную потерю сознания, причиной которой

в том случае, когда эти лекарства применяются одновременно или пациент не очень молод.

Частые недомогания могут



В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

логи называют его «обезьяной среди болезней». Распознать его нелегко: нет ни зуда, ни боли, ни повышения температуры. Человека ничто не обеспокоит, поэтому он может долго оставаться в неведении и вести обычный образ жизни (при этом распространяя инфекцию дальше). Изменения кожи и слизистых могут спонтанно исчезать, но это не значит, что человек выздоровел: болезнь просто перешла «внутрь», вступила в свою следующую фазу.

Бывает, что пациенты обращаются за помощью только тогда, когда начинаются отклонения со стороны внутренних органов и нервной системы. Но это уже признаки более позднего (вторичного и третичного) сифилиса, и они хуже поддаются лечению.

Что должно быть поводом для обращения к венерологу? Любые язвочки, трещины, появившиеся на коже в области половых органов и заднего прохода; любые сыпи, даже не вызывающие

ствует не менее полугода.

Выяснилось, что отец ребенка имел внебрачные половые связи. Тесный бытовой контакт (поцелуи, пользование общей посудой) привел к заражению ребенка.

27-летний Н. обнаружил на своих половых органах язвочку. Он заподозрил у себя венерическое заболевание и сразу же обратился в анонимный кабинет. Визит подтвердил его худшие опасения: врач вынес вердикт - «люэс». Опасаясь гнева жены, мужчина скрыл от медиков свое семейное положение и стал лечиться один.

Излечившись, Н. вернулся к обычному образу жизни: половые контакты с женой и редкие внебрачные связи. Каково же было его удивление, когда через некоторое время он вновь обнаружил у себя проявления болезни.

При обследовании выяснилось, что Н. болен уже около трех месяцев. Причем повторно он заразился от своей жены, у которой на момент осмотра была уже запущенная форма болезни.

(Окончание - на стр.4 .)

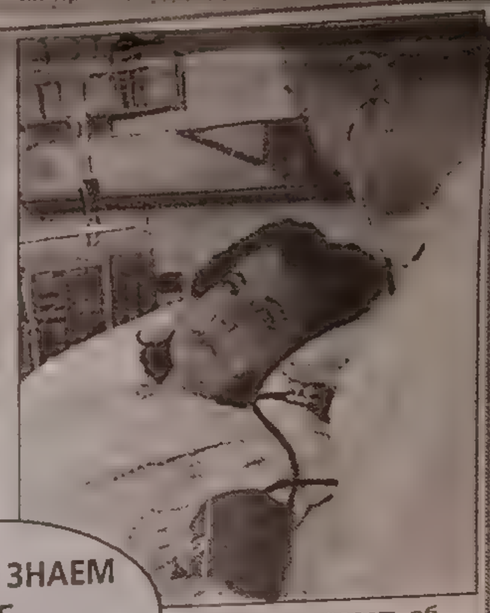
глаз, появление выделений, слезотечение, чувство сухости глаз и другие непривычные ощуще-

кладывайте визит к врачу.

Знайте, при диабете, болезнях почек, гипертонической бо-

лик, глазное дно, при показаниях проверит поле зрения.

ЕСЛИ В ГЛАЗАХ ПОМУТИЛОСЬ



ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ ОБМОРОКАХ?

Обморок, синкоп, потеря сознания - это одно и то же?

Неверно. Врачи определяют синкоп как внезапную и полную потерю сознания, причиной которой является снижение количества кислорода, поступающего в мозг. После синкопа человек обычно не помнит, что с ним произошло. Когда человек падает в обморок, потеря сознания редко бывает полной, к тому же обмороку обычно предшествует общее ухудшение состояния.

С приближающимся обмороком невозможно бороться?

Неверно. Большинству обмороков предшествуют головокружение, тошнота, холодный пот. В этом случае нужно немедленно сесть или прилечь, желательно около открытого окна, съесть кусочек сахара - все эти несложные действия помогут преодолеть недомогание.

Причиной многих обмороков служат скачки артериального давления?

Верно. Понижение давления приводит к замедлению мозгового кровообращения. Обморок может случиться, когда человек резко вскакивает с постели. Такое понижение давления называют ортостатическим, то есть связанным с вертикальным положением. Поэтому рекомендуется немного посидеть, прежде чем вставать с постели. Особенно это следует учесть больным и тем, кто долго находился в лежачем положении. Обмороки могут случаться и днем, если человек долго находится на ногах в душном помещении.

Это происходит из-за того, что кровь скапливается в нижней части тела, и кровоснабжение мозга ухудшается.

Некоторые обмороки являются побочным эффектом действия лекарств?

Верно. Есть несколько групп медикаментов, дающих побочные эффекты в виде недомоганий, доходящих до обмороков. К ним относятся психотропные средства, то есть действующие на мозг снотворные, антидепрессанты, транквилизаторы, а также лекарства, прописываемые в случае нарушения сердечной деятельности или повышенного давления. Вероятность возникновения побочных эффектов увеличивается в том случае, когда эти лекарства применяются одновременно или пациент не очень молод.

Частые недомогания могут быть признаком анемии?

Верно. Бледность и хроническая усталость - не единственные признаки анемии. Это состояние связано с уменьшением количества гемоглобина, который служит для распространения кислорода в тканях. Естественно, снижается уровень снабжения мозга, что и приводит к регулярным недомоганиям. Несложное лечение позволяет быстро восстановить нормальный уровень содержания железа в организме, повысить количество гемоглобина и избавиться от обмороков.

При нерегулярном питании причиной обморока может быть недостаток сахара?

Верно. Классический случай: молодая девушка не завтракает, желая похудеть, и «бухается» в обморок к одиннадцати часам. В этом случае обморок вызван понижением уровня содержания сахара в крови (гипогликемия) и сопровождается слабостью, головокружением или головной болью. У людей в принципе здоровых недомогание бывает коротким, необходимо лишь съесть кусочек сахара. Напротив, у диабетиков приступ гипогликемии может быть очень тяжелым и требует применения специальных лекарств.

Волнение или стрессовая ситуация приводит к обмороку?

Верно. Вид крови, плохая новость и просто крупная ссора могут привести к обмороку. Механизм этого явления хорошо известен: волнение приводит к короткому сбою системы кровообращения, кровоснабжение головного мозга резко ухудшается и возникает недомогание. Такие обмороки абсолютно не опасны и особенно часты у впечатлительных людей.

Некоторые обмороки сопровождаются беспорядочными движениями?

Обморок с судорогами и повышенным слюноотделением может свидетельствовать об эпилепсии. Не следует пытаться подавить конвульсии, но нужно проследить за тем, чтобы больной не поранился: расстегнуть одежду, подложить что-нибудь мягкое под голову. Такие приступы могут случаться с больными эпилепсией, забывшими вовремя принять лекарство.

Синкоп - это короткая потеря сознания, поэтому он не опасен?

Неверно. В случае синкопа затрагиваются два жизненно важных органа: сердце и мозг. Причиной его бывает нарушение ритма сердечной деятельности, а также закупорка артерии, снабжающей кровью головной мозг. В случае повторяющихся синкопов необходимо проконсультироваться с врачом, так как они могут быть признаком опасного заболевания. К тому же синкопы обычно внезапны, поэтому очень велик риск получить травму.

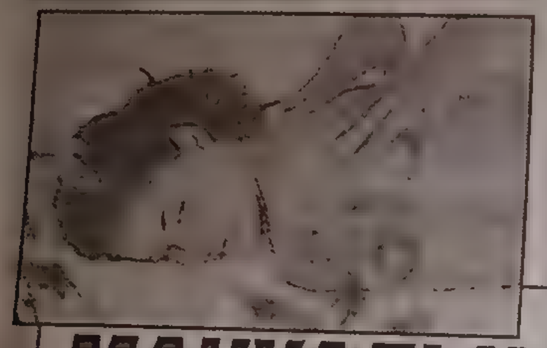
Упавшего в обморок необходимо усадить?

Верно и неверно. Если в обморок упал стоящий человек, то его нужно усадить или уложить. Но если обморок произошел в постели, поднимать больного не следует. Когда человек лежит с приподнятыми ногами, облегчается приток крови к головному мозгу. Больного следует уложить в «позу безопасности» (на правый бок, левая нога слегка согнута!). Нужно расстегнуть всю одежду, затрудняющую кровообращение, и не оставлять больного одного. Когда он придет в себя, несколько капель мятной настойки на кусочек сахара будут очень кстати.

Н.СМЕЛКОВА,
доктор медицинских наук.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?



МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

МИФ первый: мануальная терапия лечит только болезни позвоночника.

Основные показания для визита к врачу-мануалисту - нарушение осанки, радикулит, сколиоз, артроз, остеохондроз.

Однако существует тесная связь между внутренними органами человека и позвоночником. Сердцу соответствуют 2-й, 3-й, 4-й, желудку - 7-и и 8-й грудные позвонки.

При малейшем смещении позвонка сигнал, идущий к какому-либо органу, искажается и может стать поводом для возникновения того или иного недуга.

У людей, страдающих ишемической болезнью сердца, позвонки, как правило, заблокированы, смещены, и ощущение дискомфорта возникает иногда даже при нормальном кровообращении и ритмичной работе сердца. Человек с сутулой спиной имеет больше шансов заболеть воспалением легких. Дело в том, что из-за искривления позвоночника нарушаются движения грудной клетки и дыхание, как следствие появляется предрасположенность к пневмонии. И в том, и в другом случае поможет мануальная терапия, но мягкая, щадящая.

Миф второй: мануальная терапия - один из видов массажа.

Наиболее распространенное заблуждение. С помощью массажа специалист воздействует [illegible] личные «хитрые» сгибания. Опытный профессионал «грубую» технику использует крайне редко, а в неумелых руках она может привести даже к травме.

Миф третий: мануальная терапия - болезненный метод лечения.

Болезненность, как правило, возникает, когда врач из всех приемов предпочитает грубые, либо в совершенстве не овладел необходимой техникой.

Миф четвертый: мануальная терапия - неэффективный метод лечения.

Действительно, если пройти только один курс, облегчение наступит ненадолго. Хороший врач-мануалист назначит пациенту комплексное лечение: специальную гимнастику, физиопроцедуры, массаж, лекарства. Иногда необходимо через какое-то время повторить курс мануальной терапии. Только строго выполняя все рекомендации, можно добиться победы над болезнью.

Миф пятый: мануальная терапия - длительный метод лечения.

Это заблуждение. Для большинства недугов, которые врачует мануальная терапия, достаточно 5-6 сеансов, иначе связки позвоночника перерастянутся и возникнет опасность его разбалансировки. Человека, обращающегося к мануалисту за помощью, должно насторожить, если врач предлагает провести сразу этак 15-20 сеансов.

Квалифицированный мануалист способен уже на первом сеансе не только снять приступ боли, но и остановить развитие недуга. В течение года можно проводить не более 15 сеансов: после первого курса (5-6 сеансов) должно пройти 2-2,5 месяца, после второго (также 5-6 сеансов) - 4-6 месяцев. Но это общие рекомендации - каждому пациенту врач подберет строго индивидуальный курс лечения.

Миф шестой: мануалист может не иметь высшего ме[illegible]

АРТРИТ

НЕКОТОРЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

«Я слишком молод, чтобы иметь артрит».

Воспаление суставов может возникнуть в любом возрасте. Даже в детстве. Подросток может страдать хроническими болями в суставах. У молодой женщины может развиться вторичный инфекционный артрит, вызванный гонореей. Ревматоидный артрит может внезапно атаковать мужчину в расцвете лет и не жалующегося на здоровье.

«Зачем тратить деньги на анализы? Врачи все равно не знают толком этой болезни и не умеют ее лечить».

Если вовремя принять необходимые меры, инвалидность не является неизбежной. Существуют новые лекарства и другие средства облегчения боли. Процесс разрушения суставов может быть замедлен или даже остановлен совместными усилиями больного, врача, специалиста по лечебной физкультуре и всех членов семьи.

«Если я буду следить за тем, что я ем, и заниматься йогой, все мои боли пройдут».

Дегенеративное заболевание суставов или их воспаление не является результатом съеденного или выпитого (исключая некоторые случаи подагры). Занятия йогой могут расслаблять, но для поддержания подвижности суставов, пораженных артритом, необходимы специальные упражнения, которые надо выполнять регулярно.

«Когда я чувствую боль и затруднение движения, я принимаю рюмочку или транквилизатор, и все в порядке».

Привычка к алкоголю или к транквилизаторам, чтобы пережить день или заснуть, - очень опасный путь для борьбы с артритом. Впрочем, как и с любым другим заболеванием. Тот факт, что вы чувствуете себя «легче», не означает, что поражение суставов не прогрессирует.

«Подагра - наказание за излишества».

Этот миф был развеян, когда установили, что причина подагры в нарушении обмена веществ, приводящем к увеличению содержания в крови мочевой кислоты. У здорового человека она выводится из организма почками, у больного образуются кристаллы солей мочевой кислоты, которые осаждаются в суставной полости, как правило, в больших пальцах ног. Если болезнь не лечить, кристаллы могут вызвать воспаление.

«Мне теперь нужно несколько раз в день делать гимнастику».

Одна из сложностей лечения артрита в том, что нет твердых правил в отношении увеличения движений или, наоборот, состояния покоя. Вы должны быть готовы к посто[illegible]

ЧЕМ ЛЕЧИМ

дискомфорта возникает даже при нормальном кровообращении и ритмичной работе сердца. Человек с сутулой спиной имеет больше шансов заболеть воспалением легких. Дело в том, что из-за искривления позвоночника нарушаются движения грудной клетки и дыхание, как следствие появляется предрасположенность к пневмонии. И в том, и в другом случае поможет мануальная терапия, но мягкая, щадящая.

Миф второй: мануальная терапия - один из видов массажа.

Наиболее распространенное заблуждение. С помощью массажа специалист воздействует прежде всего на мягкие ткани - кожу, мышцы, а мануалист на твердые - кости, суставы.

Существует множество приемов «работы» с позвоночником - растягивание, встряхивания, скручивания, нажимы, разщью, должно насторожить, если врач предлагает провести сразу этак 15-20 сеансов.

Квалифицированный мануалист способен уже на первом сеансе не только снять приступ боли, но и остановить развитие недуга. В течение года можно пропить не более 15 сеансов (после первого курса (5-6 сеансов) должно пройти 2-2,5 месяца, после второго (также 5-6 сеансов) - 4-6 месяцев. Но это общие рекомендации - каждому пациенту врач подберет строго индивидуальный курс лечения.

Миф шестой: мануалист может не иметь высшего медицинского образования.

Неверно. Он обязательно должен иметь высшее медицинское образование и сертификат по мануальной терапии, а отнюдь не диплом с записью «массажист со знанием основ мануальной терапии».

Если болезнь не лечить, кристаллы могут вызвать воспаление.

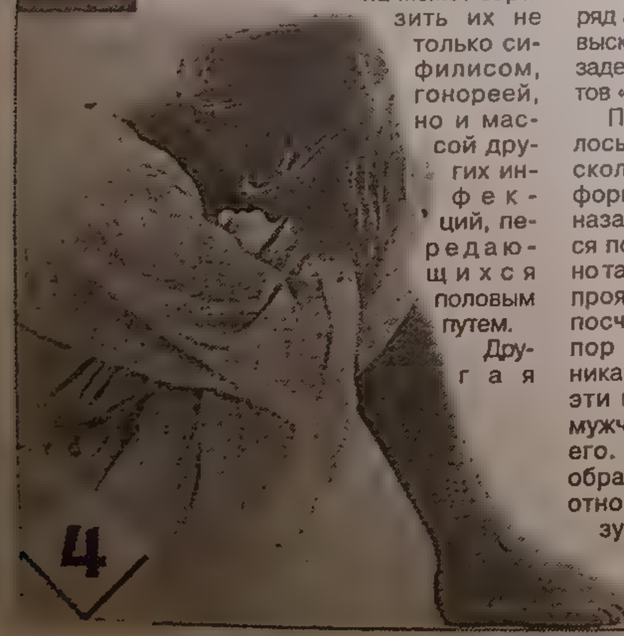
«Мне теперь нужно несколько раз в день делать гимнастику».

Одна из сложностей лечения артрита в том, что нет твердых правил в отношении увеличения движений или, наоборот, состояния покор. Вы должны быть готовы к постоянным переключениям, позволяя своему организму самому принимать решения. Как чрезмерные или неподходящие упражнения могут повредить сустав, так и слишком продолжительный покой может увеличить тугоподвижность.

ВЕСНОЙ РАСЦВЕТАЮТ ЛАНДЫШИ И... СИФИЛИС

(Окончание. Начало - на 3-й стр.)

Зачастую ситуация осложняется тем, что люди не знают механизмов передачи инфекции. Часть мужчин, желающих развлечься на стороне, предпочитают оральный секс, считая его абсолютно безопасным. Заболевая, они удивляются: «Но ведь традиционной половой связи не было!» Вступая в контакт с проститутками, эти мужчины зачастую не пользуются презервативами, не подозревая, что больная женщина может заразить их не только сифилисом, гонореей, но и массой других инфекций, передающихся половым путем.



Другая проблема - легкое отношение пациентов к заболеванию. При начальной стадии болезни человеку иногда бывает достаточно двух-трех уколов антибиотиков, чтобы выздороветь. Поэтому часть пациентов, не дождавшись результатов анализов, обрывают лечение и уходят.

Так, недавно в НИКВИ обратился 32-летний К., уроженец южной республики. Приехав в Н.Новгород, он должен был временно прописаться, а для получения вида на жительство ему требовалось сдать ряд анализов. Никаких жалоб К. не высказывал, беспокоила его лишь задержка с оформлением документов «из-за плохого анализа крови».

При обследовании выяснилось, что мужчина в течение нескольких лет страдает скрытой формой сифилиса. Четыре года назад у себя на родине К. лечился по поводу этого заболевания, но так как после первого укола все проявления болезни исчезли, К. посчитал себя здоровым. С тех пор он никуда не обращался и никаких анализов не сдавал. Все эти годы болезнь «дремала» у мужчины в организме, разрушая его. Между тем К. вел обычный образ жизни, вступал в половые отношения с женщинами и, разумеется, являлся постоянным источником инфекции.

Но много сегодня не только больных люэсом. Много и тех, кто хочет им помочь, спрос рождает предложение. Найти «помощников» нетрудно: все фонарные столбы, все остановки увешаны объявлениями, гарантирующими за кругленькую сумму молниеносное излечение «от всех болезней». Работать в частных фирмах могут не только опытные венерологи, но и мошенники: студенты-недоучки, а иногда люди, вообще далекие от медицины. Часть фирм предлагает помощь «ясновидящих», «народных знахарей».

Отчаявшиеся люди, как правило, не требуют от частных «лекарей» никаких документов, единственное их желание - как можно быстрее избавиться от «позорной болезни». Нередко такая доверчивость приводит к печальным результатам.

Так, полтора года назад пациентка С., заразившись сифилисом от случайного партнера, прошла курс лечения в одном из анонимных кабинетов. О необходимости лечения мужа сотрудники кабинета не предупредили. В клинику женщина поступила уже на седьмом месяце беременности: заболев от нелеченого мужа повторно, С. заразила и своего неродившегося ребенка.

В другой анонимной «клинике» диагноз сифилиса выставлялся всем без исключения. Всем (!) пациентам, имевшим когда-либо случайную половую связь и обратившимся по поводу изменений кожи и слизистых, сообщалось, что у них в организме обнаружен возбудитель люэса, и назначалось соответствующее лечение. Обычно люди покорно оплачивали «необходимые» манипуляции, и деньги спокойно перетекали в карман фирмы.

Возможно ли уберечься от мошенников?

- Сделать это не так уж трудно. Важно взвесить все «за» и «против» перед тем, как отдать кому-либо свои деньги.

Учреждение, оказывающее анонимную медицинскую помощь, должно прежде всего иметь лицензию на этот вид деятельности. Кроме того, у всех специалистов должны быть дипломы о высшем медицинском образовании и сертификаты врачей-дерматовенерологов.

Лучше всего выбирать анонимные кабинеты, открытые при государственных учреждениях, работа которых контролируется и которые оснащены необходимой диагностической базой.

Полезно поинтересоваться квалификацией врача, его опытом работы. Ведь если вовремя попасть к хорошему специалисту, можно излечить сифилис без каких бы то ни было последствий для здоровья.

Ольга СОРОКИНА.

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ ОТНОСИТЕЛЬНО ЛЕКАРСТВ

Прежде чем начать прием лекарства, убедитесь, что вы четко знаете ответы на следующие вопросы:

Как называется это лекарство?

Каково его действие?

Когда его следует принимать?

В течение какого периода времени его следует принимать?

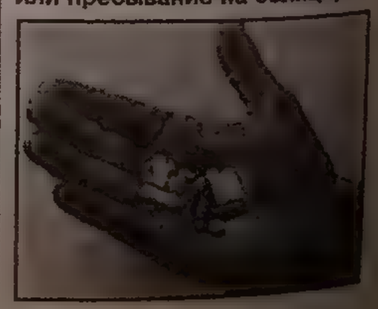
Нужно ли его принимать во время еды?

Есть ли у лекарства равноценная замена?

Можно ли его принимать вместе с другими лекарствами?

Нужно ли прекращать прием, если самочувствие улучшится?

Есть ли какие-то ограничения при приеме этого лекарства (например, употребление алкоголя или пребывание на солнце)?

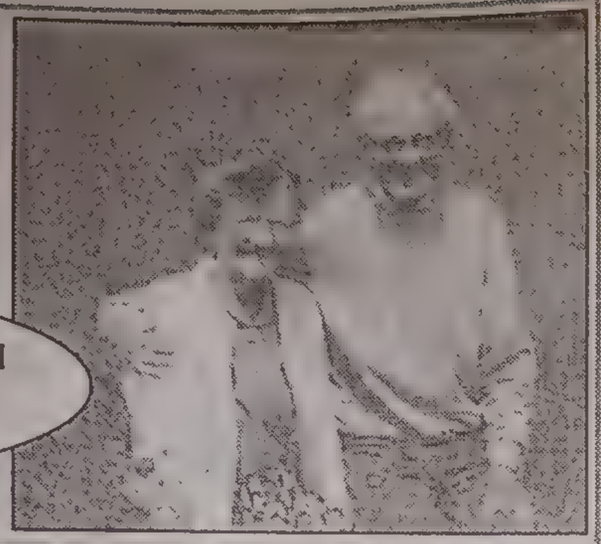


"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ!

У МЕНЯ ЕСТЬ ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С БОЛЕЗНЯМИ. РАССКАЖУ, КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ.



Первый способ

Еще отец медицины Гиппократ писал: «Для здоровья необходимы гимнастика, свежий воздух и движение».

Я как только стал пенсионером, ежедневно по утрам и вечерам начал заниматься лечебной гимнастикой на природе, а когда было трудно из-за погоды, упорно занимался в хорошо проветренной комнате. Старался многие упражнения выполнять с палкой. Теперь без гимнастики и движения не мыслю свою жизнь. Двигательная активность, самомассаж, самовнушение и водные процедуры очень эффективно помогают бороться с ленью и с мрачными мыслями.

Второй способ

Народная мудрость гласит: «Все болезни начинаются со рта». В связи с этим, учитывая важность рационального питания, постоянно стараюсь соблюдать диету пожилого человека.

Самое главное - воздерживаться от сильно жирных, сладких, соленых и острых продуктов питания и от водки. Все остальное ем с аппетитом. Что важно: регулярно употребляю овощи и фрукты, вкусные салаты. Часто из трав делаю настои, и не забываю кефир перед сном.

Третий способ

Мой способ исцеления хорошими мыслями помогает мне жить без страха одиночества. Древний ученый Гуфферланд писал: «Все болезни - от плохих мыслей». Да, это верно, мы часто испытываем на себе тяжелый груз мрачных мыслей, особенно после острых ситуаций. Чтобы не быть голословным, приведу вот такой пример.

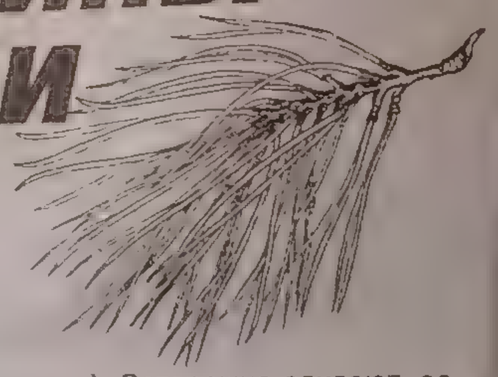
В возрасте 65 лет умерла моя супруга. Когда я остался один, меня преследовал страх одиночества, плохие мысли довели до острых душевных переживаний и заболеваний.

Хорошо, что своим спортивным характером своевременно сумел изменить мрачные мысли на позитивные. Начал думать о новой жизни и о любимой женщине. И вот уже четыре года живу с хорошей женщиной. Любовью и радостью исцеляет меня любимая жена, естественно, и я ее ценю и берегу.

Не забывайте, что ласка и приветливость омолаживают всех нас.

И.ИВАНОВ, ветеран труда и спорта, Н.Новгород.

ВИТАМИНЫ ИЗ ХВОИ



После долгой зимы нам всем так не хватает витаминов. Но их в долго хранившихся овощах и фруктах остается к весне все меньше. В этой ситуации великолепным источником витамина С может стать самая обычная хвоя.

Соберите в чистом лесу подальше от дорог немного хвои. Нужна хвоя с хорошо опушенных крупных лапок, свежая, не засыхающая и не желтеющая. Интересно, что летняя хвоя беднее витамином С, чем зимняя;старые побеги богаче витамином, нежели молодые (подчас приходится слышать, что нужны молодые побеги, но опыт врачей говорит о другом).

Одному человеку в день нужно 25-30 граммов свежей хвои. Ее моют в питьевой воде, затем измельчают. Лучше это сделать, пользуясь ножом из нержавеющей стали, потому что контакт с железом способствует разрушению аскорбиновой кислоты. Далее измельченную хвою настаивают в эмалированной посуде (15-20 минут, а менее измельченную хвою - 2-3 часа), добавив 3-4 части охлажденной кипяченой воды. Фильтруют через марлю и отстаивают 5-6 часов на холоде (можно оставить на ночь). Осторожно сливают, оставляя осадок на дне. Вкус напитка будет приятнее, да и аскорбиновая кислота сохранится лучше, если вместо воды использовать раствор лимонной кислоты (1 чайная ложка лимонной кислоты на 1 литр воды). В готовый экстракт добавляют сахар из расчета 30-50 г на литр. Ежедневная доза - 1/2-1 стакан экстракта.

Из хвойных настоев можно готовить кисель, добавив 1 чайную ложку картофельной муки и столько же сахара на 100 мл настоя. Употребляют этот кисель по 1/2 - 1 стакану в день.

Если же хвою нечем измельчить, ее заливают крутым кипятком и кипятят летом 20, а зимой - 30-40 минут, затем отстаивают и фильтруют. В этом случае берут пятикратное по отношению к весу хвои количество кипятка.

В. КОНЫШЕВ, доктор медицинских наук.

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ГРУСТИ

Корень валерианы как лекарство был известен с древности. По-видимому, название этого популярного среди целителей всех эпох растения связано с латинским словом «валере», что означает «быть здоровым».

Валериана относится к группе седативных (успокоительных) ник с кипящей водой и нагревают в тече-

КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА - ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ

Тут у вас мужчина жаловался на шум в ушах и голове. Могу посоветовать ему, как только начнется весна, есть одуванчики. Горько, зато полезно. В особенности - корни одуванчика. Надо их накопать, вымыть щеткой, положить на полчаса в соленую воду. Потом натереть на крупной терке или мелко нарезать; добавить для вкуса любые овощи - капусту, зелень, картофель, топи-

МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ «108 ШАГОВ ПО РУЧЬЮ»

В одном из последних номеров была помещена статья о лечении хронического насморка методом обливания больших пальцев ноги холодной водой. Мой знакомый использует похожий метод, который называется «108 шагов по ручью» и использовался еще очень давно монахами одного из монастырей. Они ежедневно босиком поднимались по ручью с ледяной водой в гору. В наших условиях его

Второй способ

Народная мудрость гласит: «Все болезни начинаются со рта».

груз мрачных мыслей, особенно после острых ситуаций. Чтобы не

и спорта, Н.Новгород.

пяченой воды. Фильтруют через марлю и отстаивают 5-6 часов на холоде (можно оставить на

медицинских

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ГРУСТИ

Корень валерианы как лекарство был известен с древности. По-видимому, название этого популярного среди целителей всех эпох растения связано с латинским словом «валере», что означает «быть здоровым».

Валериана относится к группе седативных (успокоительных) препаратов, применяющихся для снятия возбудимости центральной нервной системы. Они также облегчают наступление естественного сна и углубляют его, усиливают действие снотворных препаратов, обладают спазмолитическими свойствами. Препараты валерианы находят применение как успокаивающие средства, при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонии, спазмах желудочно-кишечного тракта. Они хорошо сочетаются с другими успокаивающими и сердечными средствами, не вызывают привыкания и лекарственной зависимости.

К наиболее известным препаратам валерианы относятся:

Валериановый корень. Собирается осенью или ранней весной. Очищенный, обмытый и высушенный, он выпускается в виде измельченного сырья по 100 г в бумажных пакетах, а чаще в виде брикетов. Брикеты разделены бороздками на 10 равных долек по 7,5 г. Для приготовления настоя валерианы 1-2 дольки брикета заливают стаканом холодной воды, кипятят 5 минут, процеживают через марлю. Принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

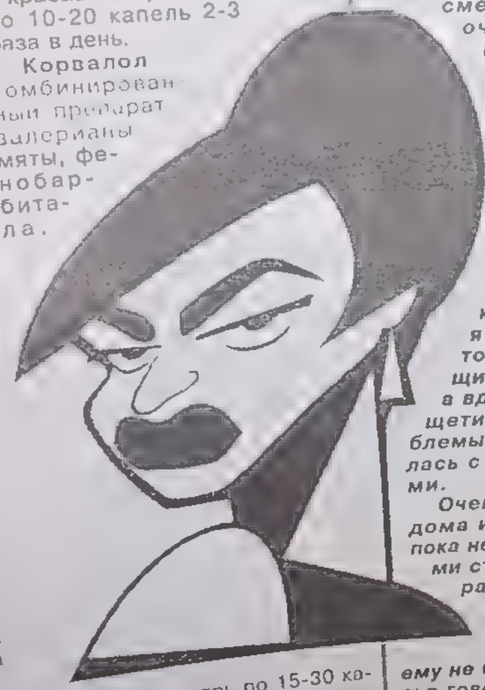
Настойка валерианы - на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Назначают по 20-30 капель на прием 3-4 раза в день.

Экстракт валерианы. Принимают в виде таблеток, покрытых оболочкой, по 1-2 таблетки на прием 3-4 раза в день.

Сбор успокоительный. В состав входят корневища с корнями валерианы, листья мяты и трилистника, шишки хмеля. 2 столовые ложки сбора помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой, ставят на чайник с кипящей водой и нагревают в течение 15 минут. Затем 45 минут охлаждают при комнатной температуре, процеживают, отжимают и доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/3 - 1/4 стакана 1-2 раза в день.

Валокормид - комбинированный препарат, содержащий настойки валерианы, ландыша и красавки. Принимают по 10-20 капель 2-3 раза в день.

Корвалол - комбинированный препарат валерианы, мяты, фенобарбитала.



Назначают внутрь по 15-30 капель 2-3 раза в день. При тахикардии и спазмах сосудов доза может быть увеличена до 40-50 капель.

Валокордин - аналогичен корвалолу по составу, действию и приему.

ЕСТЬ ВЕРНОЕ СРЕДСТВО УСПОКОИТЬ РАСШАТАВШИЕСЯ НЕРВЫ, ЭТО - ВАЛЕРИАНА.

КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА - ОТ ШУМА В ГОЛОВЕ

Тут у вас мужчина жаловался на шум в ушах и голове. Могу посоветовать ему, как только начнется весна, есть одуванчики. Горько, зато полезно. В [illegible] ни одуванчика. Надо их накопать, [illegible] щеткой, положить на полчаса в [illegible] воду. Потом натереть на крупной терке или мелко нарезать, добавить для вкуса любимые овощи - капусту зеленый картофель топинамбур (земляную грушу) - что найдется. Заправить салат растительным маслом. Если вы будете есть такой салат целое лето - в голове поутихнет и прояснится.

О.ТЕЛЯШОВА, г.Курск.

МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ «108 ШАГОВ ПО РУЧЬЮ»

[illegible] водой. Можно [illegible] 108 шагов по ручью [illegible] из него в горсти. Они [illegible] ковой водой в тех. В [illegible] щим образом. Набрать [illegible] встать в нее двумя ногами и [illegible] реть ноги полотенцем. Сначала воду можно использовать [illegible] том постепенно снижать температуру.

В.ГЛАДЫШЕВА, г.Дзержинск.

«МЕНЯ ТАК ПОРТЯТ «УСЫ»...

Мне 17 лет и, может, вам моя проблема покажется смешной, мне - не очень. Вот такая у меня беда. Мне еще так мало лет, а у меня есть усы. Нужно сказать не такие, как у мужчин, но все-таки их очень заметно. Все мои друзья мне постоянно об этом напоминают и мне приходится краснеть и говорить: я знаю. Подруги советовали сбривать, выщипывать, но я боюсь, а вдруг потом появится щетина. Из-за этой проблемы я много раз ссорилась с друзьями, подругами.

Очень стесняюсь - сижу дома и никуда не выхожу, пока не стемнеет. С юношами стараюсь общаться на расстоянии. Если в автобусе рядом сидит юноша, я отворачиваю лицо, чтобы ему не было видно. Мои друзья говорят: ты симпатичная девчонка, но одно все портит - это, конечно же, усы. Я очень прошу - откликнетесь, кто сам мучился с этой проблемой! Буду очень благодарна вам. До свидания!

Люда, г.Шахунья.

Не знаем, Люда, какие у тебя на самом деле «усы», но что твои друзья нетактичные люди - это точно. Советуем меньше обращать внимания на их неумные замечания и любить себя такой, какой создал Господь. Приглядись внимательно - и ты увидишь немало женщин с пушком или усиками над верхней губой. Разве они выглядят от этого несчастными? Не порти себе жизнь такими пустяками.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛОС В НЕЖЕЛАТЕЛЬНОМ МЕСТЕ

Тем не менее, если ты твердо намерена распрощаться со своими «усами», можем посоветовать обратиться за помощью в косметическую клинику - таких в Н.Новгороде достаточно. Узнать их координаты тебе помогут в местной поликлинике. Процедура по удалению волос (электроэпиляция) конечно, платная, но ведь красота, как известно, требует жертв.

Есть способы и самостоятельного удаления волос. 10 кусочков сахара растворить в небольшом количестве воды, добавить сок 1/4 лимона. Варить массу, пока она не станет коричневой и не начнет отставать от пальцев. Затем теплой водой размазать массу по волосистой части тела, где необходимо свести волосы, и как только затвердеет, аккуратно снять с кожи. Для начала проверить действие массы на невидимом участке тела, потому что процедура не из приятных: будет больно, а кожа покраснеет.

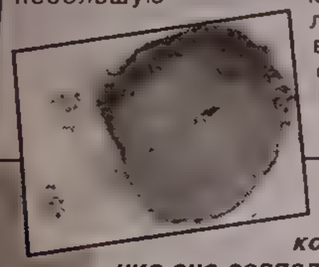
Вообще, о народных методах удаления и обесцвечивания волос мы уже много раз писали в нашей газете. Однако присоединяемся к просьбе автора; **кто точно избавился от нежелательных волос на теле самостоятельно и знает верный, проверенный способ - напишите, пожалуйста.**

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

ВСЁ МОЖЕТ БЫТЬ

РЫЖИЕ БЕСТИИ

Странную закономерность заметили врачи питерских роддомов. За последние три года стала повторяться одна и та же картина: в определенные дни ноября и января некоторые из будущих мам, чей срок беременности приближается к пяти-шести месяцам, разрешаются преждевременными родами. Причем на свет появляются только девочки весом от 560 до 600 граммов! Ни один из младенцев не умер, напротив, они не только выжили, но уже сейчас обгоняют своих сверстниц в развитии. Все из родившихся девочек (а таких уже двадцать) имеют под левой мышкой небольшую красную родинку, все они темноглазые и рыжеволосые (оттенок, скорее, медно-красный), волосы вьются. Темперамент у малышек спокойный, даже флегматичный, но в каждое полнолуние словно бес в них вселяется - ни с одной сладу нет. И самое интересное - они панически боятся воды...



СОН В РУКУ

Так принято говорить, когда толкование сна совпадает с какими-то событиями на следующий день. Чтобы помочь правильно понять, что предвещает то или иное сновидение, публикуется множество всевозможных сонников. Но вот незадача: одному и тому же сну в них часто приписываются разные значения.

Не только ангелы, но и бесы

Например, в одном соннике авторитетно утверждается: если во сне вы едете на автомашине, это - к бедности. В другом тот же сон толкуется как предвещающий удачу в делах. В первом - *видеть порхающую бабочку означает процветание, во втором - тихую, спокойную жизнь, в третьем - она служит предвестником болезни у вас или кого-то из близких. Апельсин - одновременно знак и скорой радости и беды. Пролитое вино символизирует* [illegible] *и кровопролитие или что* [illegible]

могут быть симптомами начинающейся болезни. По его наблюдениям, сны шумные, оживленные являются признаком перевозбужденного состояния нервной системы, тихие и приятные - предвещают хороший исход болезни при горячке, а кошмарные - часто сопровождаются приливами крови к голове. Страшные же чудовища - это сигнал скорой болезни кишок или печени.

В наше время изучением вещего диагностического значения сновидений занялись серьезные ученые. Так, английский психолог Нерис Ди проанализировала 20 тысяч снов и пришла к выводу, что во многих случаях они **сигнализируют как о возможном возникновении в недалеком будущем какого-то заболевания, так и о начавшемся выздоровлении.** В первом случае появляются тревожные навязчивые сновидения. Во втором - радостные, тихие.

47 тысяч «ночного кино»

Самое фундаментальное ис[illegible]

учной литературе - тремя изданиями.

Что говорит наука?

Какие же закономерности установил Касаткин? Оказывается, существуют вполне определенные типы сновидений

жмет в плечах.

Нарушение кровообращения. Сны всегда связаны с той частью тела, где оно нарушено. Если в ногах, человеку снится, что он ходит по грязи, воде, снегу - в рваной обуви или босиком. При поражении кистей

ся ангина, картина сновидения тоже не из приятных и обычно связана с горлом: его протыкают чем-то острым, например, ножом или саблей. Из горла могут даже вытягивать окровавленную ленту.

Перед гриппом, ОРЗ и простудными заболеваниями человеку снится, что он купается в ледяной воде, тонет в болоте, стоит под холодным душем, ходит голый по снегу или, задыхаясь, взбирается на высокую гору.

Возможно, это не болезнь

Вообще, задолго до явных признаков недуга сны становятся неприятными: снятся драки, кровь, сырое мясо, испорченные продукты. Например, у Касаткина зарегистрированы случаи, когда в сновидениях пациенты видели или ели сырую, а иногда и несвежую рыбу. Через некоторое время при обследовании желудка у них выявлялся гастрит. С еще большим упреждением удавалось «засечь» гипертонию и другие болезни сердца и легких. А о появлении опухолей таким необычным способом можно узнать более чем за год!

Но неприятный или кошмарный сон не обязательно предвещает болезнь. Людям могут сниться такие сны по самым разным причинам, не имеющим никакого отношения к патологическим сбоям в организме. Тревожным сигналом является их «привязка» к какой-то одной части вашего тела, назойливое повторение схожих сновидений. «Вам не нужно беспокоиться до тех пор, пока тот же самый сюжет не появится по крайней мере несколько раз в течение недели. В этом случае следует обратиться к врачу», - подчеркивает доктор медицинских наук Касаткин.

Отсутствие тайны

В принципе механизм воз[illegible]

СОН В РУКУ

видеть порхающую бабочку означает процветание, во втором - тихую, спокойную жизнь, в третьем - она служит предвестником болезни у вас или кого-то из близких. Апельсин - одновременно знак и скорой радости и беды. Пролитое вино символизирует рану и кровопролитие или что ваша работа будет хорошо оплачиваться. Пожар толкуется как предвестник домашних неприятностей и перемен к счастью.

Такие вопиющие противоречия в толковании снов столь многочисленны, что, естественно, возникает сомнение: можно ли верить сонникам, а следовательно, и вещему, прогностическому значению собственных сновидений? Кстати, еще святой Иоанн Лествичник, живший почти полтора тысячелетия назад, предостерегал от увлечения толкованием снов, правда, по другой причине: **их навевают не только ангелы, но и бесы, и, чтобы не впасть в грех, нужно как можно реже верить снам.**

Если же говорить серьезно, прежде чем решить, насколько достоверны различные толкования снов, нужно разобраться в их содержании. А именно: вызвано ли конкретное сновидение состоянием вашего здоровья, или же оно предвещает какие-то события?

Все ли в порядке со здоровьем?

Почти за тысячу лет до слишком мнительного святого Иоанна Лествичника знаменитый основоположник античной медицины Гиппократ придавал снам большое значение, считая, что они **«несут информацию о возможном будущем какого-то заболевания, так и о начавшемся выздоровлении.** В первом случае появляются тревожные навязчивые сновидения. Во втором - радостные, тихие.

47 тысяч «ночного кино»

Самое фундаментальное исследование в этой области было проведено доктором медицинских наук Василием Николаевичем Касаткиным. Еще во время войны он, в то время фронтовой врач, наблюдал эпидемическую вспышку гепатита. Уже за несколько дней до проявления болезни сон у людей стал тревожным, а в сновидениях появились мотивы тоски и страха, которые вскоре приобрели более конкретный характер в виде травм и ранений в правой подреберной области. При гепатите поражается печень - отсюда и этот симптом. Впоследствии наблюдения доктора Касаткина начали пополняться сходными сновидениями, которые сигнализировали об обострении хронических заболеваний желчного пузыря, легких, других органов и целых систем. Причем каждый раз смысловым центром увиденных во сне картин оказывалась именно та часть тела, где была патология.

За пятьдесят лет ученый собрал в своей картотеке 47 тысяч письменных отчетов и зарисовок сновидений, в которых зафиксированы причудливые сюжеты «ночного кино». Результаты своих исследований он обобщил в монографии «Теория сновидений», вышедшей - большая редкость в научной литературе - тремя изданиями.

Что говорит наука?

Какие же закономерности установил Касаткин? Оказывается, существуют вполне определенные типы сновидений, указывающие на только подступающую или уже развившуюся болезнь. А то, что мы обычно видим во сне, с какими-либо патологиями никак не связано. Наши сновидения прежде всего отражают повседневные эмоциональные переживания, события и конфликты личного или служебного характера. Причем нередко причиной «плохого» сна являются чисто внешние факторы - неудобная постель или подушка, слишком теплое или холодное одеяло, душное помещение, обильный ужин, переутомление и т.п.

Что же касается «симптоматических сновидений», то различается несколько характерных типов:

Болезни сердца. Человек может увидеть, что его завалило землей или он получил ранение, удар камнем и т.п. в грудь. И вот что при этом характерно: испытанный во сне страх сохраняется и при пробуждении.

Болезни легких. В таких случаях часто снится, что человек тонет, задыхается от навалившейся на грудь тяжести или ползет по узкому тоннелю и застревает на уровне груди. Иногда в сновидениях фигурирует тесная одежда, которая жмет в плечах.

Нарушение кровообращения. Сны всегда связаны с той частью тела, где оно нарушено. Если в ногах, человеку снится, что он ходит по грязи, воде, снегу - в рваной обуви или босиком. При поражении кистей рук - пальцы представляются синими или опухшими.

При артрите позвоночника часто бывают сны с перетаскиванием тяжести на спине.

О склеротических изменениях сосудов головного мозга сигнализируют тесные головные уборы, рваные шапки, остроконечные колпаки, а также огромные, неудобные прически. При спазмах сосудов и головокружении человеку снится, будто он стоит на краю пропасти или даже падает в нее.

При кожных заболеваниях в сновидениях появляются неприятные насекомые, ползающие по телу.

Если что-то не в порядке с глазами, снятся яркие цвета, чужие глаза с фантастической окраской, чтение каких-то книг всю ночь напролет.

А при заболевании пальцев рук спящий не может записать чей-то адрес или достать из кармана какую-то вещь.

Когда начинает-

к патологическим сбоям в организме. Тревожным сигналом является их «привязка» к какой-то одной части вашего тела, назойливое повторение схожих сновидений. Вам не нужно беспокоиться до тех пор, пока тот же самый сюжет не появится по крайней мере несколько раз в течение недели. В этом случае следует обратиться к врачу», - подчеркивает доктор медицинских наук Касаткин.

Отсутствие тайны

В принципе механизм возникновения «симптоматических» сновидений не представляет тайны. Когда человек спит, тревожные сигналы «с мест» передают сведения о «поломках» в организме по инстанции в центральный командный пункт - головной мозг. Но левое полушарие, ответственное за обработку информации и ее отражение в словесной форме, в это время отдыхает. Поэтому сообщения о возникающих болезненных процессах поступают в правое полушарие, ведающее образным мышлением и эмоциями. Очевидно, в зависимости от частотного содержания «телеграмм», говорящего об адресе отправителя, оно создает соответствующие зрительные картинки в нашем сознании в виде сновидений. Поэтому, если в каком-то органе развивается болезнь, во сне будут повторяться сюжеты, так или иначе связанные с ним. Нужно только правильно понять их, чтобы принять необходимые меры для предотвращения обострения заболевания.

Сергей ДЕМКИН.
©«Врачебные тайны».

НЕ БЕРИ С СОБОЙ ЛЮБИМУЮ...

Психоаналитик Лидия Кузьмина утверждает, что души умерших людей вредят живым, причем делают это не нарочно. Оказывается, каждый человек должен завершить заданную ему прижизненную программу. Но не всем это удается. Кроме того, души мертвых нередко удерживает здесь слишком сильная любовь близких. Поэтому нередки случаи, когда вслед за мужем умирает жена - их душевная связь никак не может оборваться, и умерший просто забирает любимого человека с собой. Ведь душе, завершившей свой жизненный цикл, просто необходимо отправляться «дальше», и она не может долго оставаться среди живых.

Самоубийцы же, наоборот, пытаются продолжить свою жизнь среди нас и «подселяются» даже к посторонним людям. Основные кандидаты на «подселение» - это пьяницы, воля которых ослаблена. Именно поэтому абсолютно спокойный в трезвом состоянии человек может натворить бед, даже немного выпив.

Единственным выходом в этом случае Лидия Кузьмина считает заупокойную службу по «подселившейся» душе: в этом случае она очищается и окончательно покидает Землю.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№10, 6 марта 2001 года

АДСКАЯ ОШИБКА

СПИДа нет. Люди умирают совсем по другим причинам.

Согласно не опровергнутым до настоящего времени выводам доктора Коха - ученого, который в XIX веке выделил туберкулезную палочку, - чтобы признать какой-либо микроб, вирус возбудителем конкретного заболевания, его надо обязательно выделить из организма.

У людей, которым поставлен диагноз «ВИЧ-инфекция», до сих пор этот вирус при диагностике не выделили. Профессор молекулярной и клеточной биологии Калифорнийского университета Питер Дюсберг пришел к заключению, что тот вирус, который считается «убийцей иммунной системы», не приводит к СПИДу и является безопасным для человека. После многолетних исследований ученый заявил, что если бы ему сказали, что он ВИЧ-инфицирован, то он «не переживал бы по этому поводу ни секунды».

По официальным данным, первые тесты, позволившие проводить лабораторную диагностику ВИЧ-инфекции, были созданы еще в 1984 году. Однако до сих пор нет ни одного достоверного доказательства, что ВИЧ-инфекция - это заболевание, которое передается половым путем, через кровь или от матери ребенку.

Тем не менее, ВИЧ-инфекция - это реальность. Ее диагностируют у людей, которые имеют такие симптомы, как потеря в весе, хроническая диарея (понос) и постоянно повышенная температура.

По версии Всемирной организации здравоохранения, диагноз ВИЧ может быть поставлен также при выявлении около тридцати болезней, давно и хорошо изученных. Полный список этих заболеваний можно найти в книге директора Российского федерального центра по профилактике и борьбе со СПИДом профессора В.В.Покровского «Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИД». В списке фигурируют, в частности, пневмония, туберкулез, кандидоз (грибковая инфекция), саркома Капоши, слабоумие, герпес и другие.

В любой поликлинике врач теперь имеет право отправить вас на ВИЧ-обследование, если усмотрит симптомы хотя бы одной из тридцати болезней, попавших в «черный список».

На иммунитет действительно влияет множество вредных факторов. У многих людей иммунная система ослаблена, но это

ПРОБУЖДАЕМСЯ ОТ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ

Астрологический прогноз на март 2001 года от Ирины Гущиной

Овны вдохнут полной грудью свежий ветер перемен. Не беда, если это принесет легкую простуду, зато откроются новые горизонты. Весь месяц можно посвятить своему имиджу: получить консультацию косметолога, провести глубокую очистку кожи лица и шеи, изменить прическу и макияж. Однако не следует перегружать сердце и посещать сауну, особенно в начале месяца. Будьте также внимательными на кухне: 28 - 31 возможны травмы рук, ожоги.

Тельцы очнутся от зимней спячки. Все неприятные события месяца нужно воспринимать лишь как «будильник»: они будут подталкивать вас к действиям. Можно попробовать взбодрить себя, например, растиранием снегом или контрастным душем. Для начала закаливающих процедур лучше всего подойдут 3 и 27.А после 20 наступит хорошее время для усиления физических нагрузок, занятий спортом. 19,30 женщины смогут с легкостью решить свои тайные проблемы.

Близнецы откроют много интересного в себе. Пики таких открытий придутся, скорее всего, на 13,21 и 27. Не стоит только слишком углубляться в себя, лучше потратить этот месяц на совершенствование отношений с окружающими. Лишь очень нетрадиционный подход к ситуациям позволит избежать конфликтов 18,28 и 31. Следует учитывать, что 3 и 13 велика опасность ушибов, вывихов и переломов.

Раки вспомнят пословицу: «Тише едешь - дальше будешь». Вообще им не рекомендуется спешить, особенно вешая полки

ситуации главное - оставаться верными себе. Не стоит таить своих чувств и сдерживать эмоции, это может привести к повышению давления. Следить за его показаниями нужно будет регулярно до 20. Придется много внимания уделять детям, особенно в первую неделю месяца и с 12 по 18.

Девы. Желание что-то изменить в своем доме или в себе самой окажется нестерпимым, особенно 12 и 14. Но здесь надо соблюдать осторожность, чтобы перемены не привели к тотальным разрушениям. Опасность серьезных семейных потрясений грозит прежде всего 5 и 18. Вместо выяснения отношений лучше займитесь своей внешностью. 3 и 19 - благоприятные дни для косметических операций.

Весам нужно будет держать язык за зубами, но это вряд ли удастся. Все-таки нужно проявлять осторожность в беседах с детьми, а родившимся под этим знаком врачам стоит следить за тем, что они говорят своим пациентам, особенно 7 и 10, когда слова могут навредить. Вся вторая половина месяца потребует тщательного ухода за кожей. Если на 8 Марта вам подарили качественную косметику - больше не о чем беспокоиться.

Скорпионы окажутся во власти «основных инстинктов» .Тело требует столь же пристального внимания, как и душа. Нужно не только иногда лелеять его (1 марта -

мете. Бездна энергии, море переживаний. Не стоит только сжигать себя понапрасну. Лучше сразу поставить себе трудные, практически невыполнимые задачи, такие, которые потребуют сил. Оптимальная физическая форма выльется в недюжинные творческие достижения, если вы сможете сосредоточиться на одном, самом важном предмете. Успешные дни - 15,16,25 и 26.

Козероги должны помнить, что прошлое изменить нельзя. Можно только использовать накопленный опыт в будущем. Вероятней всего вас будут мучить проблемы нравственного порядка. Также вероятны проблемы с пищеварением. В обоих случаях лучшее лекарство - смена обстановки. Съездите на воды или в горы. Дни, когда снижена сопротивляемость инфекциям,-9,10,14,16.

Водолеи начнут возводить «вавилонскую башню». Как всегда, эта затея провалится, не удастся всех примирить и со всеми примириться. Но, как ни странно, в финансовых вопросах вам может крупно повезти. Особенно это касается Водолеев, родившихся в год Козы или Обезьяны. Тем, у кого повышенное давление, рекомендуем с 15 по 21 вести умеренный образ жизни и не думать о политике.

Рыбы могут остаться без козырей. Хотя карты придется сда-

ПУБЛИКАЦИИ

стике не выделили. Профессор молекулярной и клеточной биологии Калифорнийского университета Питер Дюсберг пришел к заключению, что тот вирус, который считается «убийцей иммунной системы», не приводит к СПИДу и является безопасным для человека. После многолетних исследований ученый заявил, что если бы ему сказали, что он ВИЧ-инфицирован, то он «не переживал бы по этому поводу ни секунды».

По официальным данным, первые тесты, позволившие проводить лабораторную диагностику ВИЧ-инфекции, были созданы еще в 1984 году. Однако до сих пор нет ни одного достоверного теста на ВИЧ. Никто до сих пор не знает, что именно выявляет такой тест. При многих болезнях он положителен, что уже дает основание поставить диагноз «ВИЧ-инфекция». Но это не имеет никакого отношения к вирусу иммунодефицита. По мнению ученого, «тест никогда не выделяет вирус, а удостоверяет только наличие антител в образцах крови. Эти антитела вырабатывает иммунная система для защиты организма от множества болезнетворных микроорганизмов, так называемых антигенов. Положительная реакция, трактуемая как ВИЧ-инфекция, может быть и у больных туберкулезом, пневмонией, ревматизмом, рассеянным склерозом, при состоянии после прививок, после перенесенного гриппа и т.д.

Австралийские ученые проверяли достоверность результатов диагностики с использованием двух основных тестов - ELISA и WESTERN BLOT. Если первая реакция была положительная, то образец крови проверялся другим тестом. Экспресс-диагностика, проведенная в России с помощью теста ELISA, дала 30 тысяч положительных результатов - то есть именно такое количество людей могло быть причислено к ВИЧ-инфицированным. Однако только в шестидесяти шести случаях этот результат подтвердился тестом WESTERN BLOT.

Исследование, проведенное среди военнослужащих США при помощи теста ELISA, выявило шесть тысяч ВИЧ-инфицированных, но затем ни одна положительная реакция не подтвердилась этим же тестом.

Один из наиболее последовательных критиков теории СПИДа, венгерский ученый доктор Антал Макк, утверждает, что большинство диагнозов СПИДа ставится ошибочно на основании решения Всемирной организации здравоохранения при многих болезнях, если есть та-

федерального центра по профилактике и борьбе со СПИДом профессора В.В Покровского «Эпидемиология и профилактика ВИЧ-инфекции и СПИД». В списке фигурируют, в частности, пневмония, туберкулез, кандидоз (грибковая инфекция), саркома Капоши, слабоумие, герпес и другие.

В любой поликлинике врач теперь имеет право отправить вас на ВИЧ-обследование, если усмотрит симптомы хотя бы одной из тридцати болезней, попавших в «черный список».

На иммунитет действительно влияет множество вредных факторов. У многих людей иммунная система ослаблена, но это вовсе не означает, что у них СПИД.

Многие ученые-исследователи сегодня считают, что не вирус-фантом вызывает иммунодефицит, а снижение иммунитета приводит к началу заболевания. Гораздо больше, чем ВИЧ, человеку опасны последствия внутривенного введения наркотиков, употребление различных стимуляторов сексуальной и умственной деятельности, а также высокотоксичных лекарств против ВИЧ, принимаемых в целях профилактики мужчинами-гомосексуалистами. В результате «рушится» иммунная система, что приводит ко многим тяжелым заболеваниям - туберкулезу, пневмонии, осложнениям, вызванным вирусными гепатитами и т.д.

Именно по этим причинам, а не от мифического вируса СПИДа, умирают наркоманы и гомосексуалисты.

Ежегодно выявляется несколько сотен тысяч наркоманов со смертельно опасными заболеваниями печени, вызванными вирусами гепатитов В и С, которыми наркоманы обычно «награждают» друг друга, пользуясь одним шприцем. И специалисты сейчас бьют тревогу, считая именно это бедствие неуправляемой эпидемией, угрожающей национальной безопасности России. А туберкулез, от которого в России только в 1997 году умерло более 250 тысяч человек? Как видим, «эпидемия» СПИДа несопоставима по масштабам с этими и другими болезнями.

Но не может не волновать судьба тех, кому поставлен этот убийственный диагноз. По-прежнему калечатся судьбы, распадаются семьи, люди кончают жизнь самоубийством, как это было в прошлом году в Иркутске, где пять человек свели счеты с жизнью, не выдержав страшного груза медицинского приговора.

©«Айболит».

Близнецы откроют много интересного в себе. Пики таких открытий придутся, скорее всего, на 13.21 и 27. Не стоит только слишком углубляться в себя, лучше потратить этот месяц на совершенствование отношений с окружающими. Лишь очень нетрадиционный подход к ситуациям позволит избежать конфликтов 18,28 и 31. Следует учитывать, что 3 и 13 велика опасность ушибов, вывихов и переломов.

Раки вспомнят пословицу «Тише едешь - дальше будешь». Вообще им не рекомендуется спешить, особенно вешая полки или разбирая антресоли в доме. Можно случайно навредить себе. 5,7 и 18 Если собираетесь заняться очищением организма, процедуры лучше запланировать на 13 и 27.В последние дни месяца возможно обострение воспалительных процессов, повышение температуры.

Львы будут ошарашены быстрой сменой декораций. В этой

Скорпионы окажутся во власти «основных инстинктов». Тело требует столь же пристального внимания, как и душа. Нужно не только иногда лелеять его (1 марта - обязательно!), но давать ему возможность «раскрыться», действовать в полную силу и с полной страстью. 12,14,19 не стоит «зажимать» себя. В период с 11 по 20 вы готовы на любой подвиг и нужно заранее предусмотреть поле активной деятельности, иначе могучая энергия Марса обратится против вас.

Стрельцы будут подобны ко-

Водолеи начнут водить «хоровод» (танец). Как всегда, эта затея провалится, не удастся всех примирить и со всеми примириться. Но, как ни странно, в финансовых вопросах вам может крупно повезти. Особенно это касается Водолеев, родившихся в год Кошки или Обезьяны. Тем, у кого повышенное давление, рекомендуем с 15 по 21 вести умеренный образ жизни и не думать о политике.

Рыбы могут остаться без копейки. Хотя карты придется сдавать именно вам. Чтобы этого не произошло, не стоит желать слишком многого и «завышать планку». В целом месяц весьма удачный, особенно для Рыб-карьеристов. Они получат заманчивые предложения. Если такое предложение поступит 27, его нужно, не раздумывая, принимать. Чтобы избежать инфекций, не выходите из дома 9,10,20 и 23.

ПОД СТАТЬ НАРКОТИКАМ

Очень озабочены патологическим пристрастием к компьютерам, сопоставимым со страстью к алкоголю, наркотикам, сигаретам и азартным играм, американские врачи. Это по сути новая форма психологической зависимости.

«Люди намереваются провести в киберпространстве лишь несколько минут, чтобы поиграть или обменяться сообщениями по электронной почте, но это неизменно выливается в несколько часов, - сказала Мишель Уайл, специалист по индустриальной психологии из штата Калифорния - Современная интерактивная технология игр или «Интернет» способны вызвать у человека быстрое привыкание. Это совершенно новое, неизученное явление, с которым мы прежде не сталкивались».

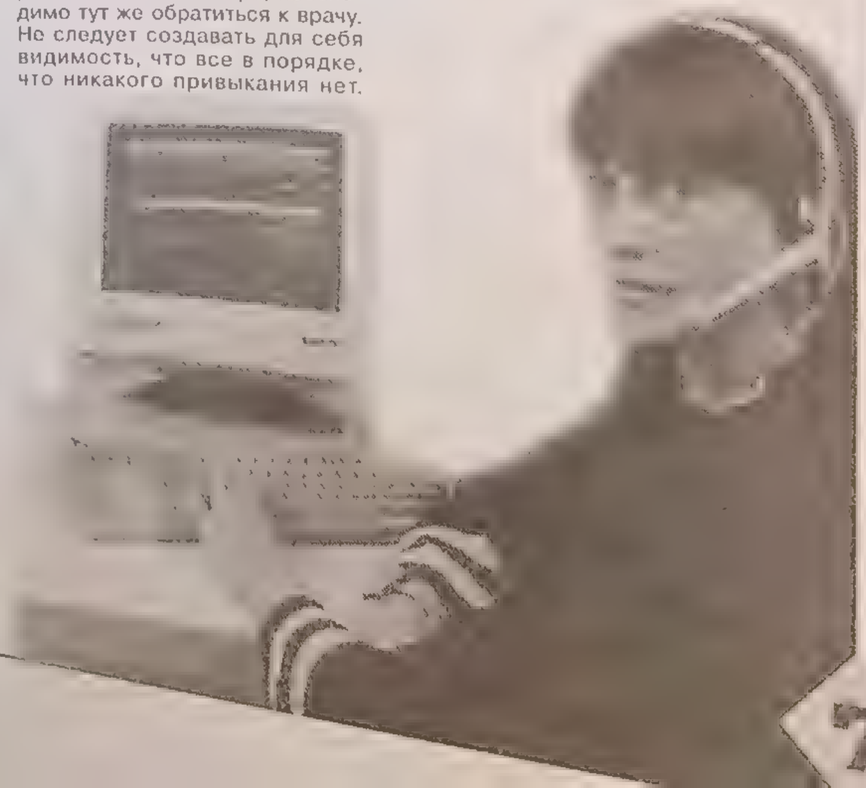
По словам Мишель Уайл, существует ряд признаков, указывающих на начало привыкания и патологической зависимости человека от компьютера. В частности, такие люди начинают изменять весь уклад жизни, приспосабливая его к компьютеру. У них меняются часы сна и бодрствования, они все чаще проводят у компьютера ночи напролет, опаздывают на работу, подчас работа вообще отодвигается на задний план. Они отдаляются от семьи и от друзей, прекращают контакты со знакомыми. Характерным признаком возникновения психологической зависимости от компьютера становится резкое увеличение сумм телефонных счетов за переговоры через модем.

Мишель Уайл рекомендует как только человек заметит, что ему становится все труднее оторваться от компьютера, необходимо тут же обратиться к врачу. Не следует создавать для себя видимость, что все в порядке, что никакого привыкания нет.

Первое, что надо сделать, - составить график работы на компьютере и строго его соблюдать. Быть может, даже придется включать будильник, скажем, сроком на час и по прошествии этого времени выключить компьютер.

Сейчас специалисты по индустриальной психологии разрабатывают методы терапии патологического привыкания к компьютерам.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



№10, 6 марта 2001 года

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

13 МАРТА, ВТОРНИК

Малоудачный день. Врачи могут ставить неправильный диагноз. Высокая чувствительность выделительной системы. Противопоказан секс. Полезна чистка кишечника. Сны могут сбываться.

14 МАРТА, СРЕДА

Еще один непростой день, который могут тяжело переносить метеочувствительные люди. Высокий риск инфекционных заболеваний. Избегайте холода и сырости.

15 МАРТА, ЧЕТВЕРГ

Благоприятный день для начала любого дела, в частности лечения. Опасайтесь давать волю эмоциям - они могут сильно «подсадить» ваш энергетический потенциал. Успешно проходят медитации, занятия йогой.

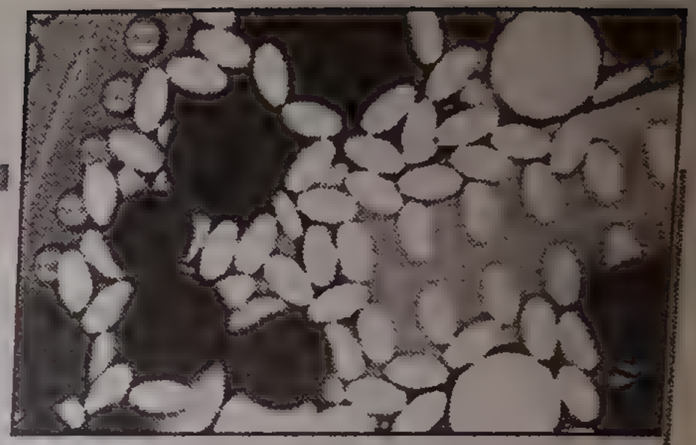
16 МАРТА, ПЯТНИЦА

Повышается чувствительность печени - ее сегодня нельзя перегружать. Рекомендуется есть больше растительной пищи, особенно очищающей кровь и печень - клюквы, свеклы, калины. Сны не сбываются.

17 МАРТА, СУББОТА

Хороший день для накопления знаний, обучения, поездок. Врачам при назначении методик лечения сегодня полезно посоветоваться с более опытными коллегами - они могут дать неожиданный, но важный совет. Полезны чистки крови.

НЕ ВЕРЬТЕ ОБЕЩАНИЯМ



Обещают гораздо больше, чем могут дать на самом деле, широко рекламируемые сейчас «таблетки для красоты». С таким предупреждением обратились прежде всего к представительницам прекрасного пола специалисты действующего в Германии фонда «Контроль товаров».

Они подчеркивают, что не надо питать никаких иллюзий относительно пилюль для улучшения кожи, волос или ногтей. Свои заявления они подтверждают результатами тестов. Многосторонняя проверка 21 подобного средства показала, что различные вещества, такие как биотин, кремниевая кислота, или комбинация витаминов и минеральных веществ, не имеют однозначного косметического воздействия.

Никто не отрицает, что компоненты, входящие в состав таблеток, притирок, кремов и так далее, в целом важны для обмена веществ в организме человека. Некоторые из косметических препаратов могли бы при определенных условиях восполнить недостаток того же биотина или витаминов. Но эксперты специально подчеркивают: при определенных условиях. Для здорового человека при нормальном и сбалансированном питании их употребление будет лишь чрезмерной нагрузкой на организм, которая ни при каких условиях не даст обещанного «фантастического» эффекта.

Помимо прочего, все эти броско и красочно оформленные средства стоят весьма недешево. Рекомендуемое же количество нередко доходит до девяти штук в день, а это означает в среднем сумму около десяти марок (более 130 рублей в день). Между тем, указывают эксперты, ломкие волосы и ногти, сухая или зудящая кожа - это скорее симптомы какого-то заболевания или следствие дисбаланса в питании. И прием суперпилюль может только осложнить ситуацию.

©«Экстра-Пресс».

В КОНЦЕ НОМЕРА

К окулисту приходит мужчина с подозрительно красным носом. Врач проверяет зрение пациента и делает заключение:

- Да, зрение у вас очень плохое. Пьете, наверное?

- Потребляю.

- Выбирайте одно из двух: или глаза, или бутылку.

- Эх, глазки мои, прощайте! - с болью простонал пациент.

- Как вы провели ночь?

- Отлично, доктор. Вчера на ночь я выпил чудесную таблетку.

- Таблетку? Но ведь ваша вчерашняя таблетка до сих пор лежит на вашей тумбочке.

- Что вы говорите? Значит я вместо таблетки проглотил пуговицу, которая оторвалась от моих брюк.

В кабинете у врача.

- Какие у вас проблемы?

- Доктор, мне постоянно мерещится, что кто-то преследует меня.

- И давно у вас это?

- С тех самых пор, как я сбежал из тюрьмы.

- Э, дорогой, можешь сделать мне лицо славянской национальности?!

Мужчину укусила собака.

Врач - пациенту:

- Не хотелось бы вас огорчать, но у вас - бешенство.

Больной схватил бумагу, ручку и стал что-то лихорадочно писать.

- Что с вами? Вы решили написать завещание?

-Нет, доктор! Я составляю список тех, кого мне необходимо срочно укусить.

ОДИН РАЗ ПОПРОБОВАЛ - НА СЕМЬ ЛЕТ ПОГЛУПЕЛ

Западная молодежь все с большим негодованием отворачивается от «истинных наркотиков», обращая свое внимание на extasy. Эта «подделка» широко производится в подпольных лабораториях и, следовательно, продается довольно дешево. (Кстати, мировым лидером по производству синтетических наркотиков считается Голландия.) Существует мнение, что extasy не дает эффекта привыкания и потому, в общем, безопасен. Но легкомысленному любителю химического веселья этот эксперимент может дорого обойтись. Согласно новейшим исследованиям, даже нечастое употребление extasy ведет к таким изменениям на нейронном уровне, которые будут давать о себе знать еще долгие годы. Достаточно сказать, что только четыре приема этого наркотика ведут к тому, что исходные интеллектуальные способности не восстанавливаются в течение последующих 6-7 лет. Особенно серьезные проблемы возникают с так называемой длительной памятью. Кроме того, даже эпизодический прием extasy вызывает у человека депрессию и повышает тягу к самоубийству.

©«АиФ-Новости».

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

свеклы, калины. Сны не сбываются.

17 МАРТА, СУББОТА

Хороший день для накопления знаний, обучения, поездок. Врачам при назначении методик лечения сегодня полезно посоветоваться с более опытными коллегами - они могут дать неожиданный, но важный совет. Полезны чистки крови.

18 МАРТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

День воздержания и поста. Очень уязвимыми становятся кости и суставы - надо остерегаться падений. Сегодня нежелательно стричь ногти и волосы. Категорически противопоказан алкоголь.

19 МАРТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

По энергетике противоположен минувшему воскресенью. Полезны все виды физической активности, силовые и энергетические практики. Нельзя голодать и пить много жидкости. Сны могут сбываться.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Остеохондроз
- Чем болеют шоферы?
- Лечебная физкультура при аденоме предстательной железы
- Решили бросить курить?
- Здовья цинга
- Как оставаться бодрым в «третьем возрасте»

- Какие у вас проблемы?
- Доктор, мне постоянно мерещится, что кто-то преследует меня.
- И давно у вас это?
- С тех самых пор, как я сбежал из тюрьмы.

Больной схватил бумагу, ручку и стал что-то лихорадочно писать.

- Что с вами? Вы решили написать завещание?

-Нет, доктор! Я составляю список тех, кого мне необходимо срочно укусить.

ниям на нейронном уровне, которые будут давать *знать еще долгие годы. Достаточно сказать, что то* *тыре приема этого наркотика вед* *интеллектуальные способности не восстанав* *течение последующих 6-7 лет. Особенно серьезные п* *блемы возникают с так называемой длительной памят* Кроме того, даже эпизодический прием extasy вызы* человека депрессию и повышает тягу к самоубийству.

©«АиФ-Новости».

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ЗАБЕЛИН

Забелка, забела - то, чем забеливают жидкие блюда, т.е. молоко, сливки, сметана. Однако в древности одно из значений слова «забела» было таково: человек выдающихся достоинств, украшение всей округи (ср.: сливки общества). Отсюда, скорее всего, и возникла фамилия.

ЗАБОЛОЦКИЙ

Древняя русская дворянская фамилия, указывающая на местоположение имения основателя рода - за болотом. Вариант ее - Заблоцкий.

ЗАБЫЛИН

Забыль - в сибирских и северных говорах то же, что быль, правда. Забылин, стало быть, истинный.

ЗАВАЛИШИН

Фамилия древнего мелкопоместного дворянства, известная с XV столетия. Точно так же, от мужских личных прозвищ на «иша» образованы: **Однобишин, Повалишин, Разделишин, Раздеришин, Разъяришин.**

ЗАВЬЯЛОВ

Завьяла - на Владимирщине и Нижегородчине заспанный, медлительный, вялый человек. В древности существовало мирское имя Завьял. Отсюда и фамилия, известная с XVI в.

ЗАГОСКИН

Загоска - то же, что кукушка. В ряду однофамильцев - **Зозулин** и **Кукушкин.**

ЗАЛЫГИН

В древности залыгало означало - сплетник, лжец. Существовало имя-прозвище Залыга. Вообще носителям фамилий на «ыгин» не позавидуешь: **Булыгин** - неуклюжий, **Бусыгин** - хвастун, **Косыгин** - косоглазый, **Топтыгин** - тяжелоступ, **Шурыгин** - обманщик, **Ярыгин** - холоп или бродяга. Более нейтральны фамилии на «игин»: **Тянигин, Торчигин, Чешигин (шершавый), Чичигин (упрямый).**

Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34 88-22, 34 82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

«Твое здоровье» №10 (171), 6 марта 2001 г.
Адрес редакции: 603126,
Нижний Новгород,
ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Тираж 18316 Заказ 1079010
51303

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№13 (174) март 2001 г.

В НОМЕРЕ:

Солелечение
Невралгия тройничного нерва
Рубчики после угрей
Хлеб из отрубей — Стр. 2.

Миома матки
Язвенный колит
Токсокароз — Стр. 3.

Острый гастрит
Противораковая диета
Капуста и свекла борются с язвой желудка и ангиной — Стр. 4.

Восстановление волос после химиотерапии
Фитотерапия при мастопатии
Лечение скорлупой
Если слоятся ногти — Стр. 5.

Пиво – не для подростков
Трихомониаз
Советы визажиста — Стр. 6.

ПЕРВОАПРЕЛЬСКИЕ ХА-ХА

И СМЕХ ЛЕЧИТ!

Из писем наших читателей

Знаю, что сейчас производят операции по пересадке волос. Я могла бы быть кому-нибудь донором.

Правда ли, что половая жизнь помогает девушке поддерживать фигуру?

У моей мамы (я ей прихожусь дочерью)...

Делали мне уколы, назначили процедуры, 10 раз ходила на Лазаря...

Я участник войны. Напишите, можно ли мне в 74 года восстановить три года назад утерянную импотенцию?

Читатели, которым рецепт пожжот, могут пожертвовать что-нибудь на нужды развития целительства в моей большой квартире.

Если слоятся ногти Стр. 5.
Трихомониаз подростков
Советы визажиста Стр. 6.

Скажите, если съедать каждый день по морковке, на сколько сантиметров можно вырасти в год?

Отвечаю на «Анкету-2000». Все у вас вроде нормально, не переживайте вы так!

Народная мудрость гласит: все болезни начинаются с рта.

Четыре года живу хорошими мыслями с аккуратной пенсионеркой...

Мне все говорят, что я зеленого цвета...

Делали мне уколы, назначили процедуры, 10 раз ходила на Лазаря...

Я участник войны. Напишите, можно ли мне в 74 года восстановить три года назад утерянную импотенцию?

Читатели, которым рецепт поможет, могут пожертвовать что-нибудь на нужды развития целительства в моей большой квартире.

Рецепт от выпадения волос: смешать 100 г говяжьих мозгов и 1 яйцо. Смазать голову и три дня не смывать.

Моему мужу 32 года. Выпивать он не умеет. Когда выпьет, начинает приставать...

Анекдоты

- Доктор, моя жена стала разговаривать во сне.
- И что же она говорит?
- Она говорит одно и то же: «Нет, Вася. Нет!»
- Не вижу в этом ничего страшного.
- Но меня, доктор, зовут Петя.
- Не нервничайте! Она же говорит ему «Нет!»

***

- Лучший способ познакомиться с девушкой - это броситься в воду, когда она тонет, и предложить ей помощь.
- А если она не захочет знакомиться?
- Тогда придется извиниться и плыть обратно.

УТОЧНЕНИЕ

ЧИСТИТЬ ОРЕХИ НЕ НУЖНО

В № 48 за 2000 г. газеты «Твое здоровье» вы давали рецепт от остеохондроза с использованием кедровых орешков. Хотелось бы уточнить: какие нужны орехи: очищенные или в скорлупе? По-моему, это очень важно.

Н.ГОРЯЧЕВА, г.Заволжье.

Автор письма (и рецепта) В.А.Симбирева уточняет: кедровые орехи берутся в скорлупе.

НАСТОЙ КЛЕВЕРА УЛУЧШИТ АППЕТИТ

Взять 2 стол. ложки соцветий клевера лугового (красного) с верхом (50 г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней. Принимать по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц. Для улучшения аппетита можно также приготовить отвар из соцветий клевера. Для этого 1 ч. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 5 минут, процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 4-5 раз в день.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

3 апреля - Великий пост. День памяти прп.Иакова еп., исп.
4 апреля - сщмч.Василия, пресвитера Анкирского.
5 апреля - прмч.Никона еп. И 199-ти учеников его.
6 апреля - предпразднество Благовещения Пресвятой Богородицы.
7 апреля - Благовещение Пресвятой Богородицы, великий двунадесятый праздник.
Преставление свт.Тихона, патриарха Московского и Всея Руси.
8 апреля - Вход Господень в Иерусалим, великий двунадесятый праздник. Неделя 6-я, ваий (цветоносная, вербное воскресенье). Собор Архангела Гавриила.
9 апреля - Великий понедельник. Страстная седмица.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ АПРЕЛЯ

1, воскресенье, с 18 до 20
5, четверг, с 5 до 7
11, среда, с 14 до 16
13, пятница, с 15 до 17
21, суббота, с 17 до 19
25, среда, с 13 до 15
27, пятница, с 14 до 16

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№13, 27 марта 2001 года

ПЕРЕПИСКА

МОИ ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

СОЛЕЛЕЧЕНИЕ

Я человек пожилой, много лет работала врачом, но и у самой к моим годам накопились «болячки». Многие из них я лечу не лекарственными препаратами, а обыкновенной солью.

Делаю раствор 8-10% концентрации (100 г поваренной соли на 1 л воды). Раствор можно хранить длительное время в холодильнике, а перед применением нагревать. Это не компресс, а повязка. Берется хлопчатобумажная ткань (лучше старенькая), намочите ее в нагретом солевом растворе и наложите на больное место. Сверху закрыть сухой хлопчатобумажной тканью.

Этим методом я лечила:

- мастопатию. На УЗИ было выявлено 3 узла, были боли в грудной железе, сукровичные выделения. Повязки делала ежедневно 12-14 раз на ночь. Сверху грудь закрывала полотенцем. Боли стихают, выделения прекращаются, узлы рассасываются. Прошло уже несколько лет, и мастопатии у меня нет;
- кашель. Таким же образом я лечила кашель у мужа. Достаточно нескольких дней, чтобы кашель перестал беспокоить;
- аденому простаты. Солевую повязку в этом случае надо делать в форме трусиков. Из 8-10 слоев гигроскопичной ткани шьют «плавки», одну боковую сторону не сшивать, чтобы удобно было надевать. Муж делал повязку на ночь, а утром снимал. Поверх влажной ткани плотно прибинтовать сухую (между ног не бинтовать). Курс лечения - 3 недели.

Но кроме этого, при аденоме нужны и другие средства. Муж почувствовал облегчение, и вот уже прошло несколько лет - обошлось без операции.

Н.И.ЧЕРВИНСКАЯ.
Н. Новгород.

ПОСЛЕДНИЙ ШАНС!

Дорогие друзья!

Сегодня публикуем последнюю фотографию на конкурс «Придумайте подпись». Ваших вариантов ждем до 1 апреля, а к 10 апреля подведем итоги. Это ваш последний шанс победить в борьбе за книжный приз!

Фото Ю.ШПАГИНА.

ПОДРОБНОСТИ

УКСУС ДЛЯ БОДРОСТИ, И НЕ ТОЛЬКО

Слышала, что хорошо помогает от болезней яблочный уксус. Как его приготовить, читала в нескольких газетах. Яблок в этом году было много, яблочного уксуса приготовила две 3-литровые банки, и еще одна стоит квасится. Хочется, чтоб этим составом полечились и мои дочери. Но нигде не могла найти как, когда, сколько его принимать, при каких болезнях или для профилактики. Сама пока пью утром до еды по 2 чайные ложки на стакан теплой воды. Напишите, пожалуйста, в вашей газете, как принимать яблочный уксус, когда и сколько.

С уважением к вам Зинаида Алексеевна КОЖАНОВА.
г.Арзамас.

Аналогичный вопрос задает **П.ПЕТРОВ** из пос.Светлогорск, а Ира Ш. из Сергача интересуется, как можно при помощи яблочного уксуса похудеть.

Полезно утром сразу после подъема ежедневно выпивать 1 столовую ложку яблочного уксуса, предварительно смешав его с раствором из 1 чайной ложки меда и 1 стакана воды.

При ангине

Смочить в яблочном уксусе, положить салфетку на голову, подвязать ее платком. Боли исчезнут через 15 минут.

Равные части воды и яблочного уксуса довести до кипения и вылить в чашку. Укрыв голову сверху полотенцем, 5 минут подышать этим паром. Подобное средство годится и при простудах.

При болях в горле, «сорванном» голосе

Развести в 1 стакане воды комнатной температуры 3 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда. Полоскать горло этим раствором 3 раза в день, перед каждой процедурой приготавливая свежий.

При болях в желудке и кишечнике

ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ РУБЧИКИ

Мне 16 лет и так хочется выглядеть красивой, но у меня, к моему огорчению, не очень хорошая кожа. После угрей остались рубцы и приходится их закрашивать тональным кремом. Посоветуйте, как мне избавиться от угревых рубцов? Я хотела воспользоваться мазью «контрактубекс», но она очень дорогая для меня. Подскажите какое-нибудь народное средство.

Юля, Ковернинский район.

Избавление от угревых рубцов - задача довольно сложная, тем более, если вы не располагаете достаточными средствами. Эксперименты с кожей лица могут привести к неприятным последствиям, поэтому лучше все-таки для начала показаться врачу-косметологу. Мы понимаем, что у вас в районе такого врача может и не быть, но съездить в областной центр в одну из косметических клиник скорее всего стоит.

Из общеизвестных средств ухода за жирной кожей с рубчиками помогают не только сужающие поры, но и помогают рассасыванию рубцов от угрей. Предварительно очистите лицо 2-процентным раствором салицилового спирта или лосьоном, на область вокруг глаз нанесите жирный крем. Вскипятив в кастрюле воду, добавьте туда горсть цветков ромашки и, накрывшись полотенцем, наклонитесь над паром. Длительность процедуры - не более 10 минут (в противном случае это может вызвать расширение пор). После этого можно удалить черные угри, если они есть, не забыв протереть руки и обрабатываемые участки кожи салициловым спиртом.

После ванны *хорошо сделать маску из дрожжей, добавив в* них перекись водорода. Оставьте ее на лице до высыхания, а потом смойте последовательно теплой и холодной водой.

Для разглаживания кожи хорошо провести курс масок из бодяги - пресноводной губки (купите ее в аптеке).

Яблок в этом году было много, яблочного уксуса приготовила две 3-литровые банки, и еще одна стоит квасится. Хочется, чтоб этим составом полечились и мои дочери. Но

профилактики. Сама пока пью утром до еды по 2 чайные ложки на стакан теплой воды. Напишите, пожалуйста, в вашей газете, как принимать яблочный уксус, когда и сколько.

С уважением к вам Зинаида Алексеевна КОЖАНОВА.

г.Арзамас.

Аналогичный вопрос задает **П.ПЕТРОВ** из пос.Светлогорск, а Ира Ш. из г.Бор интересуется, как можно при помощи яблочного уксуса похудеть.

Полезно утром сразу после подъема ежедневно выпивать 1 столовую ложку яблочного уксуса, предварительно смешав его с раствором из 1 чайной ложки меда и стакана воды комнатной температуры. Такой же напиток поможет желающим похудеть при условии, если не будете пренебрегать физкультурой и малокалорийной диетой.

Если вы сильно устали, разведите 2 столовые ложки яблочного уксуса в большом стакане холодной воды. Разотрите этим раствором все тело, одновременно массируя его руками. Полезен уксус и в качестве добавок при принятии ванны.

Против тяжести в ногах

Хорошо помогает яблочный уксус, если, набрав его в ладонь (неразбавленным), растереть им ноги.

При головных болях

Край бумажной салфетки об-

через 15 минут.

Равные части воды и яблочного уксуса довести до кипения и вылить в чашку. Укрыв голову сверху полотенцем, 5 минут подышать этим паром. Подобное средство годится и при простудах.

При болях в горле, «сорванном» голосе

Развести в 1 стакане воды комнатной температуры 3 чайные ложки яблочного уксуса и 2 чайные ложки меда. Полоскать горло этим раствором 3 раза в день, перед каждой процедурой приготавливая свежий.

При болях в желудке и кишечнике

Перед каждым обедом в течение 3 недель выпивать стакан воды с разведенными в ней 2 чайными ложками яблочного уксуса. Это же лечение помогает при изжоге и служит профилактикой болезней кишечника, поскольку уксус убивает вредные микробы.

Уксус при женских заболеваниях

Сидячие ванные процедуры с добавлением яблочного уксуса хорошо поддерживают лечение, назначенное врачом. Уксус разводят в воде, температура которой должна составлять 35°С, из расчета 2 столовые ложки на литр воды, и принимают такую ванну около четверти часа. После этого необходимо ополоснуться под душем и лечь в постель.

Юля, Ковернинский район.

Избавление от угревых рубцов - задача довольно сложная, тем более, если вы не располагаете достаточными средствами. Эксперименты с кожей лица могут привести к неприятным последствиям, поэтому лучше все-таки для начала показаться врачу-косметологу. Мы понимаем, что у вас в районе такого врача может и не быть, но съездить в областной центр в одну из косметических клиник скорее всего стоит.

Из общеизвестных средств ухода за жирной кожей с рубчиками от угревой сыпи можем предложить следующее.

Паровые ванны

Они не только очи-

После ванны хорошо сделать маску из дрожжей, добавив в них перекись водорода. Оставьте ее на лице до высыхания, а потом смойте последовательно теплой и холодной водой.

Для разглаживания кожи хорошо провести курс масок из бодяги - пресноводной губки (купите ее в аптеке).

Заварите порошок кипятком и прокипятите 2-3 минуты на медленном огне, после чего разведите полученную массу 3-процентным раствором перекиси водорода до состояния кашицы. Кожу предварительно очистите, обезжирьте 2-процентным раствором салицилового спирта и тампоном на палочке втирайте горячую бодягу круговыми движениями, минуя область глаз, до появления жжения. Оставьте маску до высыхания и смойте сначала теплой, а затем холодной водой. Кожа станет красной и болезненной, но через 1-2 дня это пройдет, и начнется шелушение. Процедура проводится один раз в неделю и повторяется 5-8 раз. Вы сразу заметите, что кожа становится матовой, менее жирной, гладкой, рассосутся гнойнички.

Учтите только, что бодягу следует с осторожностью применять девушкам с «пушковой» кожей, т.к. она может стимулировать рост нежелательных волос.

ОТКЛИК

ХЛЕБ ОТРУБНОЙ НЕ ПРОБОВАЛИ?

В февральском номере № 9 газеты «Твое здоровье» я прочитала заметку женщины, которая страдает запорами и просит, чтобы кто-нибудь помог ее беде. Я могу ей помочь и всем, кто страдает таким недугом. Для этого поделюсь рецептом приготовления бездрожжевого хлеба из отрубей.

Хлеб обладает такими свойствами: 1. Обеспечивает регулярность стула. 2. Снижает уровень сахара в крови. 3. Снижает уровень холестерина. 4. Очищает сосуды. 5. Уменьшает опасность образования желчных камней. 6. Выводит из организма токсины (шлаки).

При регулярном употреблении этого хлеба оздоравливается весь организм человека, замедляется процесс старения за счет большого количества клетчатки.

В этом хлебе присутствуют много витаминов группы В и магний.

Этот хлеб сама выпекаю и употребляю уже в течение двух лет. Избавилась от многих проблем, связанных со здоровьем, чувствую себя прекрасно. Его можно есть вместо обычного хлеба с любым блюдом и без всякого опасения. Только сразу оговорюсь, отруби должны быть не аптечные. Всем желающим могу выслать рецепт такого чуда-хлеба. Вложите только в свое письмо конверт с обратным адресом.

Мой адрес: 606450, Нижегородская обл., г.Бор, 2 микр-н, д. 43, кв.74,

Л.М.ПОМАЗКИНОЙ.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ОТКАЗЫВАЕТ ПОЧКА..

Разрешите обратиться к людям, народным целителям, может, они помогут мне. Я в отчаянии, капельницы не помогают, отказывает единственная почка с коралловидным камнем. Может, кто знает, как поддержать почку, снять воспаление? Или знает травы? Помогите, добрые люди. У меня уже почечная недостаточность, болею с 1994 года, мне 55 лет.

153014, г.Иваново-14, д.217, кв.4 (названия улицы у нас нет), Галина Ивановна СИЛАНТЬЕВА.

А ВДРУГ ОПЕРАЦИЯ НЕ НУЖНА?

Врачи поставили диагноз: кистома правого яичника, гиперплазия эндометрия. Предлагают операцию. Но у меня ничего не болит, и операцию мне делать не хотелось бы. Может быть, есть какие-то травы, которые помогают при моем заболевании? Откликнитесь, травники!

Ирина Александровна, Н.Новгород.

Дорогая редакция!

Пишу к вам с надеждой узнать, что такое токсокароз? Излечимо ли это заболевание и как его лечить? Моему ребенку 4 года. Вот уже второй год как он болеет этим заболеванием. А проявляется оно через кашель (особенно после сладкого). Принимали вермокс (осенью, весной) - улучшение было, но незначительное. Не могли бы вы рассказать поподробнее, что это за заболевание?

С уважением Марина ЗЫКОВА, Н.Новгород.

Фото Д.МАРКОВА.

ТОКСОКАРОЗ

На письмо отвечает директор научного центра информационной медицины «ЛИДО-НН» Елена Анатольевна КРЫСАНОВА.

Токсокароз - геогельминтоз хронического течения. Заражение происходит через ротовую полость. Возбудитель - не свойственные человеку личинки токсокар: аскаридаты собак, реже - кошек. Заражение происходит при заглатывании яиц токсокар, содержащихся в почве или грязной воде, немытых овощах и фруктах. Грязные руки и ногти - основной источник заражения. Человек источником инвазии не является.

В зоне умеренного климата заболеваемость преимущественно регистрируется в летне-осенний период.

В тонком кишечнике из яиц образуются личинки, обладающие высокой миграционной активностью. Они проникают в кровь, внутренние органы (легкие, печень, поджелудочная железа), мышцы, мозг, глаза, где в течение длительного времени сохраняют жизнеспособность.

В клинической картине токсокароза доминирует прогрессирующая аллергизация организма, а также органная патология (соответствующая пораженному органу). Характерна небольшая температурная реакция с легким познабливанием и потом, часто в сочетании с полимфаденопатией. Возможны преходящие зудящие высыпания на ладонях и подошвах. В анализе крови - эозинофильный лейкоцитоз (много эозинофилов). Эозинофилия достигает 20-30% (отсутствует при глазной форме).

У взрослых пациентов токсокароз протекает чаще всего в легкой форме. Тяжесть течения у детей определяется массивностью инвазии.

По локализации токсокароз бывает 2 видов: висцеральный (системный) и глазной.

Сухой, приступообразный кашель возникает при миграции личинок в легкие и может служить основанием для постановки диагноза - бронхит, или даже бронхопневмония. Характерны проявления дыхательной недостаточности - одышка, цианоз. Нередко отмечается вираженный астмоидный компонент. Рентген показывает «летучие» эозинофильные инфильтраты.

При поражении печени характерно ее увеличение и уплотнение, нередко сочетающееся с увеличением селезенки. При соответствующей локализации процесса наблюдаются клинические проявления панкреатита, миокардита, поражения центральной нервной системы (эпилептиформенные приступы, парезы, синдром менингоэнцефалита).

Токсокароз глаз характеризуется образованием специфических гранулем в сетчатой сосудистой оболочке, хрусталике. Могут развиться эндофтальмит, иридоциклит, кератит. Глазная форма редко сочетается с висцеральными проявлениями.

В диагностике наряду с клинико-эпидемиологическими данными используют внутрикожные пробы с антигеном из токсокар, серологические реакции (РНГА, РЭМА). Лечение сложное. Оно должно осуществляться только по назначению и под наблюдением врача.

Здоровья вам и вашим детям!

ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ЗНАТЬ О МИОМЕ

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

(Продолжение. Начало в №12)

- Бытует мнение, что, прежде чем оперировать миому матки, ее надо подлечить гормональными препаратами: так все-таки лечить или сразу удалять?

- Миомы матки небольших размеров обычно неплохо поддаются консервативному лечению. Миому матки можно наблюдать в динамике (с использованием ультразвукового исследования). При наличии симптомов можно проводить консервативную терапию - препаратами гестагенов. А вот назначение гормональных препаратов ради того, чтобы уменьшить размер узла, совершенно неоправданно.

Мы приводим гормонотерапию для подготовки эндометрия (внутреннего слоя матки) только в особом случае, когда узел миомы расположен во внутреннем слое матки, а предстоит операция резектоскопии (удаление узла снизу через матку).

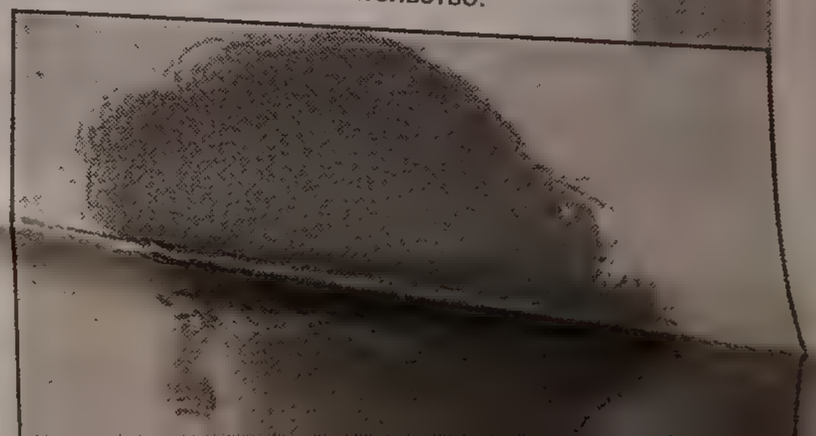
- Многие женщины уверены, что удаление миомы почти всегда заканчивается удалением всей матки. Это действительно часто происходит?

Матка удаляется в тяжелых случаях - при наличии миомы больших размеров или при очень большом количестве узлов. Однако в принципе любую матку при операции

Оперативное лечение при наличии миомы матки во время беременности при раннем или недоношенном сроке - вопрос серьезный. Поэтому, если имеются серьезные сомнения у врача, следует по возможности произвести медицинский аборт (если позволяет срок), произвести реконструктивную операцию и через 3-6 месяцев разрешить беременность.

- Может ли женщина с миомой матки нормально родить ребенка?

- В случае, когда у женщины с миомой матки беременность наступила и была доношена до срока родов, при наличии маленьких узлов и даже средних узлов, роды ведутся консервативно, но со всеми предосторожностями, так как в послеродовом периоде не исключены кровотечения и другие осложнения. В дальнейшем необходимо наблюдение за опухолью, при возникновении показаний к удалению миоматозных узлов - хирургическое вмешательство.



ВЫ СПРАШИВАЛИ

никновении неспецифического язвенного колита не доказано.

Классифицируют болезнь по

с повышенным содержанием легкоусвояемых белков (нежирное мясо, рыба, свежий творог)

образуются личинки, обладающие высокой миграционной активностью. Они проникают в кровь, внутренние органы (легкие, печень, поджелудочная железа), мышцы, мозг, глаза, где в течение длительного времени сохраняют жизнеспособность.

В клинической картине токсокароза доминирует прогрессирующая аллергизация организма. По локализации токсокароз бывает 2 видов: висцеральный (системный) и глазной.

Сухой, приступообразный кашель возникает при миграции личинок в легкие и может служить основанием для постановки диагноза - бронхит, или даже бронхопневмония. Характерны проявления дыхательной недостаточности - одышка, цианоз. Нередко отмечается выделение мокроты, иногда с примесью крови.

В диагностике наряду с клинико-эпидемиологическими данными используют внутрикожные пробы с антигеном из токсокар, серологические реакции (РНГА, РЭМА). Лечение сложное. Оно должно осуществляться только по назначению и под наблюдением врача.

Здоровья вам и вашим детям!

ВЫ СПРАШИВАЛИ

Моей дочери 18 лет. Ей поставили диагноз - неспецифический язвенный колит. Врачи говорят, что это заболевание не излечивается. Мы очень расстроены, но не теряем надежды. Если можно, расскажите об этом заболевании и его лечении.

С уважением Марина Владимировна, Н.Новгород.

ЯЗВЕННЫЙ КОЛИТ:

КАК ЛЕЧИТЬ?

Неспецифический язвенный колит (НЯК) - хроническое рецидивирующее заболевание толстой кишки, которое характеризуется тяжелым язвенно-воспалительным поражением ее слизистой оболочки.

На возникновение язвенного колита оказывают влияние инфекционные, иммунологические, генетические факторы, а также факторы внешней среды. Продолжаются исследовательские работы по изучению роли микрофлоры и вирусов в патогенезе этого заболевания. Убедительных доказательств, что инфекции являются причиной возникновения неспецифического язвенного колита, до настоящего времени не получено. Генетическим факторам придается большое значение во многих исследованиях. Эмоциональные факторы могут играть роль в появлении обострения заболевания, но их значение в возникновении неспецифического язвенного колита не доказано.

Классифицируют болезнь по локализации, по течению и по тяжести.

Лечение практически всех форм язвенного колита начинается с консервативных методов.

Больные с впервые диагностированным неспецифическим язвенным колитом или с клинической картиной обострения заболевания нуждаются в госпитализации.

Что обычно назначают больным неспецифическим язвенным колитом?

Диета механически щадящая, с повышенным содержанием легкоусвояемых белков (нежирное мясо, рыба, свежий творог). Овощи и фрукты не рекомендуются. Режим питания дробный, небольшими порциями. Избегать горячей и холодной пищи.

Инфузионная терапия с целью детоксикации, коррекции белкового и водно-электролитного баланса, витамины.

Антибиотикотерапия (с учетом чувствительности толстокишечной микрофлоры).

Седативные препараты (малые транквилизаторы: элениум, седуксен).

Противодиарейная терапия: антихолинэргические препараты. Учтите, что они противопоказаны при глаукоме (настойки и экстракты красавки, солутан, платифиллин), кодеин, вяжущие средства растительного происхождения (отвары из гранатовых корок, коры желудей, настои из плодов черемухи, ягод черники, корневищ змеевика, шишек серой ольхи).

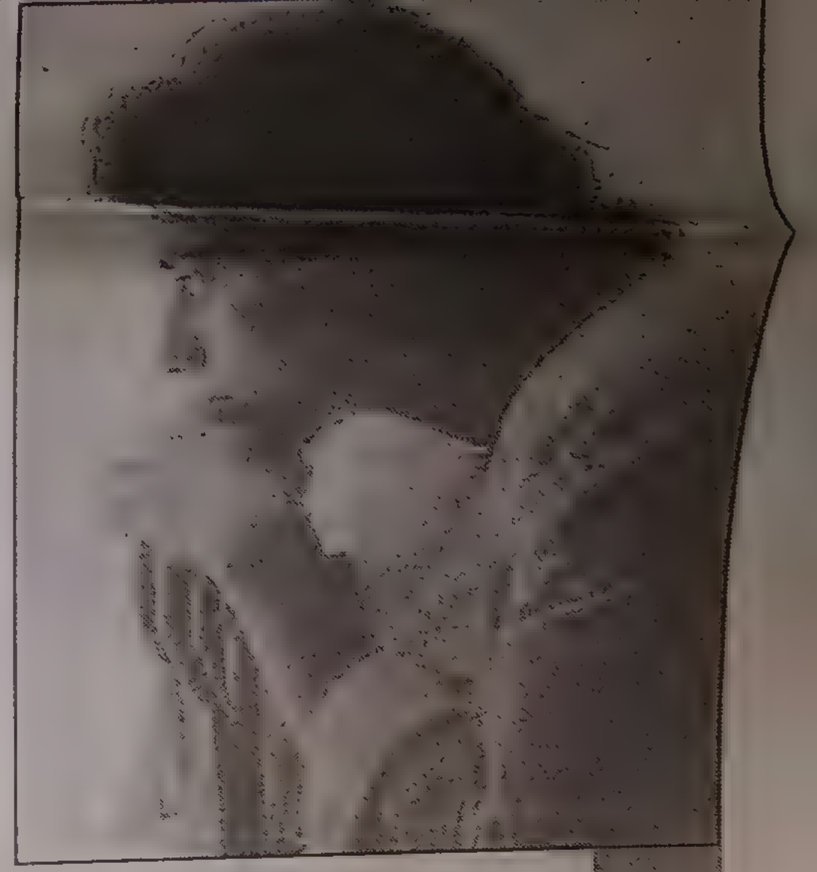
Сульфосалазин системно и местно (в виде свечей или клизмы).

Кортикостероидные гормоны системно при тяжелых формах или местно (в виде клизмы).

Консервативный метод (диета, салицилаты, стероидные гормоны, иммунодепрессанты) является основным при лечении впервые выявленного язвенного колита. При распространении воспаления по всей толстой кишке многим больным приходится выполнять хирургические вмешательства.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПО ТЯЖЕСТИ

Легкая форма -	стул кашицеобразный 5 раз в сутки, незначительная смесь крови и слизи в стуле, отсутствие лихорадки, тахикардии, анемии, удовлетворительное общее состояние.
Средней тяжести -	жидкий стул 5-8 раз в сутки, примесь крови и слизи в стуле, умеренная лихорадка, тахикардия, анемия, удовлетворительное общее состояние.
Тяжелая форма -	тяжелая диарея (более 8 раз в сутки), значительная примесь крови, слизи и гноя в калоевых массах, лихорадка более 38°С, тахикардия, анемия (гемоглобин 90 г/л), общее состояние тяжелое или очень тяжелое.



Миомы почти всегда заканчивается удалением всей матки. Это действительно часто происходит?

- Матка удаляется в тяжелых случаях - при наличии миомы больших размеров или при очень большом количестве узлов. Однако в принципе любую матку при операции можно сохранить, особенно если пациентка молодого возраста и заинтересована в сохранении детородной функции.

- Как часто миома является причиной бесплодия?

- Примерно в каждом втором-третьем случае. Причин бесплодия при миоме матки может быть множество. Одна из самых серьезных - эндокринные нарушения, которые сопровождают миому матки. Большие размеры матки и наличие узлов, растущих в полость матки, являются самостоятельным препятствием как для наступления, так и для развития беременности в связи с изменениями конфигурации полости матки, перекрытия просветов маточных труб и т. д.

- Можно ли удалить миому, не прерывая беременности?

- Производить реконструктивную операцию на фоне беременности нельзя! Не только потому, что это трудно технически, но и в связи с тем, что нельзя гарантировать сохранность плода и его дальнейшее нормальное развитие. Беременность можно сохранять, однако женщину надо наблюдать очень тщательно. При этом очень важно постоянно следить за состоянием миоматозного узла, так как за счет увеличения размеров матки и изменения кровоснабжения в матке и в самом узле может произойти нарушение питания и как следствие - отек, некроз, что послужит экстренной причиной и для прерывания беременности, и для оперативного вмешательства вплоть до удаления матки.

Если миома матки имеет большие размеры и миоматозные узлы являются механическим препятствием для родоразрешения (когда узлы располагаются ниже, чем головка плода) или высок риск кровотечения в послеродовом периоде, производится операция кесарева сечения. Во время этой операции возможно одновременно удаление миоматозных узлов с сохранением матки.

- Может ли следующая беременность, после операции удаления узлов, опять спровоцировать рост миомы матки?

- В принципе, все возможно... Но скорее всего, если беременность будет доношена до родов, то спровоцировать рост миомы она не должна. Потому что 9 месяцев, которые женщина носит ребенка, являются своеобразным курсом профилактики. Однако, если беременность будет прервана искусственным путем, она действительно может стать провокацией для рецидива миомы. Поскольку сбой эндокринной системы, который происходит из-за аборта, является предрасполагающим фактором для образования миомы.

(Окончание следует.)

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№13, 27 марта 2001 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОСТРОМ ГАСТРИТЕ

Врач диагностирует острый гастрит или катар желудка. Заболевание длится недолго, проявления болезни проходят. Но чтобы эта болезнь прошла окончательно и не перешла в хроническое течение, срочно надо начинать лечебное питание.

В чем оно состоит?

В первые часы и весь первый день заболевания необходимо воздержаться от приема пищи, разрешается питье до 2 литров в сутки (отвар шиповника, сладкий чай с лимоном). На второй день назначается жидкая пища: слизистый суп, кисель, желе, мясное суфле. На третий день - нежирный бульон, картофельное и морковное пюре, разрешаются белые сухари и паровые котлеты, фрикадельки, кнели, компот. С 4-5-го дня заболевания разрешают молочные супы, отварная курица без кожи, каши и пюре в более густом виде, фруктовые соки.

Острый гастрит проходит через 1-2 недели, и тогда можно начать обычное питание.

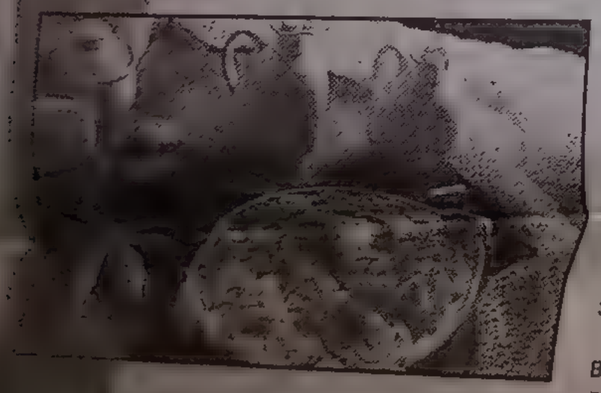
Если ваше здоровье не восстановилось полностью и самочувствие оставляет желать лучшего, необходима повторная консультация врача.

О лечебном питании при хроническом гастрите мы поговорим позднее.

Э.Л.СЕРЛИНА,
врач-диетотерапевт, кандидат медицинских наук.

САДЯСЬ ЗА ОБЕДЕННЫЙ СТОЛ, ПОМНИ...

По данным эпидемиологических исследований, в последние десятилетия во всем мире отмечен рост уровня заболеваемости раком. В развитых странах, где число его жертв, по данным ВОЗ, составляет 25% всех смертей, у 30-40% мужчин и 60% женщин развитие болезни связывают с особенностями питания.



Как выяснилось, одной из [illegible] снижается. *Так, в США, где принято разбавлять спиртное, он даже не входит в первую десятку наиболее часто встречающихся заболеваний.*

Исследования, проведенные в различных странах, позволили выявить тесную связь между чрезмерным употреблением соленой пищи и недостатком свежих овощей и фруктов, которые предотвращают образование вредных нитрозаминов. В Северной Америке и Западной Европе уровень заболеваемости раком желудка, напро-

О том, что свежий теплый капустный сок залечивает гастрит, язву желудка и даже язву 12-перстной кишки, известно с конца сороковых годов. Были успешные эксперименты на собаках, людях и однако...

Однако в 1976 году один профессор, заведующий кафедрой терапии, пожаловался мне на застарелую язву желудка. Я ему в ответ:

- Неужели вы не знаете про капустный сок?

- Это тот самый аптечный зеленый порошок? Я его пробовал. Никакого результата.

- Я ничего не знаю про зеленый порошок, но очень хорошо знаю, что сырая капуста и картошка являются самыми сильными бактерицидами, на чем и основан их лечебный эффект...

И не только при язвенной болезни, но и при ангине, и при стоматитах, и при пародонтозах. А капустный лист, прибинтованный к ране, очистит ее за ночь даже лучше, чем знаменитый лист подорожника. Да капуста и доступна круглый год, а не только летом.

Еще проще и эффективнее, конечно, лучше лечить голодом. Но иногда попадаются больные, готовые пить любые лекарства, но только не голодать.

- Тогда пей мочу, - предложил я такой больной.

- Еще чего выдумал! Не буду пить!

- Это не я придумал. У всех

ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И АНГИНЫ

ПЕЙ ЭТУ ВКУСНОТИЩУ!

на мой взгляд, лечить эти болезни голодом.

Мне могут возразить:

- Но при язвенной болезни характерны именно голодные боли...

А вы не забывайте про чистку кишечника 2 раза в сутки и обильное питье кипяченой воды (40-46°С). Ну а если это окажется недостаточным, то используйте небольшой кусочек таблетки димедрола. **Именно кусочек, а не целую таблетку.**

Есть и другой вариант - не димедрол, а огурец с медом. И, кстати, этот вариант опробован не рядовым «добровольцем», а доктором медицинских наук (!) Михаилом Петровичем Анисимовым. Во время голодания он

народов моча используется как бактерицид. Ну и капризуля же ты! Однако... А ты капусту приемлешь? Выбери вкусный кочан...

- Да вот глотать, понимаешь, трудно...

- Тогда записывай, как вылечиться и без лекарств, и так, чтобы приятно было. ***В свежий капустный сок*** добавь свекольного сока и немного кипятка - так, чтобы и по вкусу, и по температуре было приятно; можно даже меда добавить. И пей эту вкуснотищу - чем больше, тем лучше. По мере выздоровления переходи на салат из капусты со свеклой и медом. И если кишечник от всего этого не будет 2 раза в сутки обильно очищаться, то [illegible] еще хуже, но потом...

Когда его мама обрисовала ситуацию, я предложил тертую капусту со свеклой и медом, тем более что он сырую свеклу ест с удовольствием.

- Но у него аллергия на мед!

- Ты уж, *пожалуйста, не позорь меня таким возражением.* Аллергия возможна в случаях, когда мед дают сразу после еды или в каком-то непутевом сочетании. А если сладкое идет в виде отдельной пищи или в сочетании с сырой свеклой и капустой, то аллергии не будет. Клянусь своей седой бородой!

Однако осторожные мама и бабушка малыша мои советы применили, но и от ан[illegible]

по данным ВОЗ, составляет 25% всех смертей, у 30-40% мужчин и 60% женщин развитие болезни связывают с особенностями питания.

Как выяснилось, одной из причин рака полости рта, глотки, пищевода, желудка, печени, поджелудочной железы, толстой кишки, легких, молочной железы становится переедание или, напротив, длительные периоды голодания, однообразная пища или перегрузка рациона определенными продуктами.

Эпидемиологи пришли к выводу, что употребление алкогольных напитков провоцирует возникновение **рака полости рта**, глотки, пищевода (при этом, правда, не установлена связь между развитием болезни и употреблением какого-либо определенного напитка). Курение и низкая гигиена ротовой полости также могут стать причиной рака этого отдела пищеварительного канала.

Кроме того, учеными была обнаружена прямая зависимость между **раком пищевода** и такими факторами, как: а) редкое употребление бобовых, зеленых овощей, свежих фруктов, животного белка, витаминов А и С, рибофлавина, магния, кальция, цинка; б) злоупотребление рассолами, солеными овощами, заплесневевшими продуктами, которые содержат нитрозокомпоненты; в) употребление очень горячих блюд и напитков.

В России **рак желудка** - одна из самых распространенных форм этого заболевания. Высок процент таких больных в Японии и некоторых других странах Азии. Развитие болезни связывают с избытком в рационе копченой и соленой пищи и недостатком свежих овощей и фруктов, которые предотвращают образование вредных нитрозаминов. В Северной Америке и Западной Европе уровень заболеваемости раком желудка, напротив, снижается. Так в США, где принято разбавлять спиртное, он даже не входит в первую десятку наиболее часто встречающихся заболеваний.

Исследования, проведенные в различных странах, позволили выявить тесную связь между возникновением **рака толстой кишки** и недостатком в рационе клетчатки и избытком жира. В Южной Америке, где население отдает предпочтение в основном растительной пище, эта форма рака практически отсутствует. Обобщенные данные свидетельствуют о том, что насыщенные жиры, содержащиеся обычно в продуктах животного происхождения (мясо, внутренние органы животных - печень, почки, язык и др., птица, сливочное масло, сметана, сливки и т.п.), вызывают развитие рака толстой кишки гораздо чаще, чем жиры ненасыщенные, которыми богата растительная пища, морская рыба, бобовые.

Установлена прямая зависимость между возникновением **рака молочной железы** у женщин и несбалансированным рационом: излишком животных жиров и дефицитом растительных.

Одной из главных причин смерти мужчин в индустриальных странах является, как правило, **рак легких**. Помимо курения и загрязнения окружающей среды фактором, провоцирующим это заболевание, считают недостаточно частое употребление зеленых и желтых овощей. Эта гипотеза нашла подтверждение в эксперименте, проведенном на животных, когда добавление в их рацион витамина А и его синтетических аналогов приводило к подавлению развития опухоли.

- Но при язвенной болезни характерны именно голодные боли...

А вы не забывайте про чистку кишечника 2 раза в сутки и обильное питье кипяченой воды (40-46°С). Ну а если это окажется недостаточным, то используйте небольшой кусочек таблетки димедрола. Именно кусочек, а не целую таблетку.

Есть и другой вариант - не димедрол, а огурец с медом. И, кстати, этот вариант опробован не рядовым «добровольцем», а доктором медицинских наук (!) Михаилом Петровичем Анисимовым. Во время голодания он не только подавлял так голодные боли, но и ежедневно продолжал бегать вверх по лестнице 20-этажного дома! И это в возрасте 66 лет!

А ведь считается, что при язвенной болезни физическая нагрузка и тем более голодание противопоказаны.

Теперь об ангине. Ее тоже, чан...

- Да вот глотать, понимаешь, трудно...

- Тогда записывай, как вылечиться и без лекарств, и так, чтобы приятно было. В свежий капустный сок добавь свекольного сока и немного кипятка - так, чтобы и по вкусу, и по температуре было приятно; можно даже меда добавить. И пей эту вкуснотищу - чем больше, тем лучше. По мере выздоровления переходи на салат из капусты со свеклой и медом. И если кишечник от всего этого не будет 2 раза в сутки обильно очищаться, то вспомни о слабительных таблетках, типа «экстракт травы сенны».

И в заключение - конкретный пример.

Совсем недавно один из моих внуков в возрасте 3 лет заболел ангиной. Участковый педиатр прописала, разумеется, антибиотики, а вслух добавила:

- В ближайшие 2 дня будет

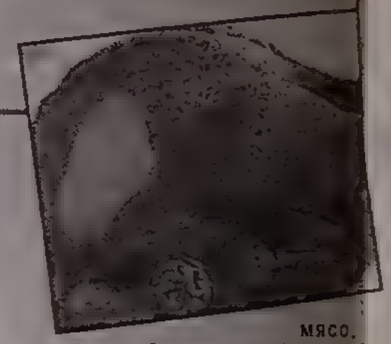
более что он сырую свеклу ест с удовольствием.

- Но у него аллергия на мед.

- Ты уж, пожалуйста, не позорь меня таким возражением. Аллергия возможна в случаях, когда мед дают сразу после еды или в каком-то непутевом сочетании. А если сладкое идет в виде отдельной пищи или в сочетании с сырой свеклой и капустой, то аллергии не будет. Клянусь своей седой бородой!

Однако осторожные мама и бабушка малыша мои советы применили, но и от антибиотиков не отказались. В результате такого комплексного лечения обещанного ухудшения так и не было, и малыш быстро-быстро выздоровел.

П.БОРОДИН, «ПСС».



ЖЕЛЕЗО

Железо необходимо для нормального кроветворения, для формирования эритроцитов, доставляющих кислород органам и тканям. Роль продуктов как источника железа определяется не только его количеством, но и степенью усвоения организмом. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в парном мясе и субпродуктах. Усвоению железа способствуют кислоты, витамины и фруктоза, которые содержатся в овощах, фруктах и ягодах.

Дефицит железа в организме образуется при острых и хронических кровопотерях, заболевании желудка, во время беременности, а также при недостаточном поступлении железа с пищей или преобладании в рационе продуктов, из которых железо плохо усваивается. Недостаток белков в питании ухудшает способность железа участвовать в образовании гемоглобина - на это надо обратить внимание тех, кто придерживается модных диет.

Продукты, содержащие достаточное количество железа: мясо, субпродукты (печень, сердце, почки, легкие), рыба и рыбопродукты, яйца, неочищенные зерновые, сухофрукты, все съедобная зелень, гречка, какао, шоколад, баклажаны, картофель, семена подсолнечника, рябина черноплодная, шиповник, томаты, яблоки, редька черная, крапива, шпинат, сок граната.

СУХОФРУКТЫ, ВПЕРЕД!

Сухие плоды содержат целебные вещества в более высоком количестве, поэтому употреблять их нужно умеренно (например, фиников можно съесть в день не более 4-6 штук).

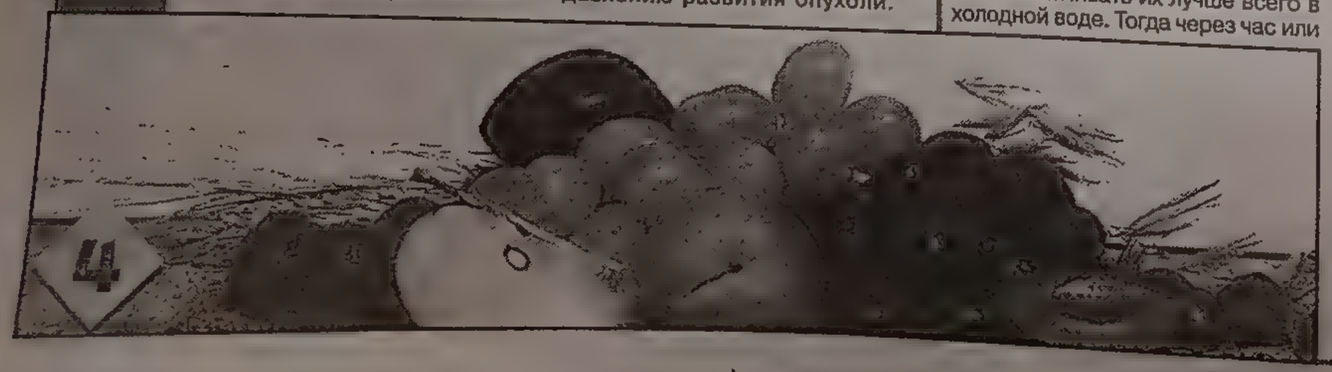
Сухофрукты перед употреблением почти всегда необходимо размачивать и затем тщательно жевать. Замачивать их лучше всего в холодной воде. Тогда через час или два - это уже готовая еда. Компот из сухофруктов не стоит готовить традиционным способом: достаточно просто залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. Не спешите добавлять сахар: пропадает естественный вкус фруктов. Положите лучше немного меда.

Сухофрукты, очищенные от косточек и сердцевины, пропустите через мясорубку. Полученную массу храните в холодильнике и ешьте по 1-2 ст. ложки перед сном для лучшей работы кишечника.

Перед употреблением мойте сухофрукты очень тщательно, т.к. при массовой сушке они часто обрабатываются серой, химикалиями.

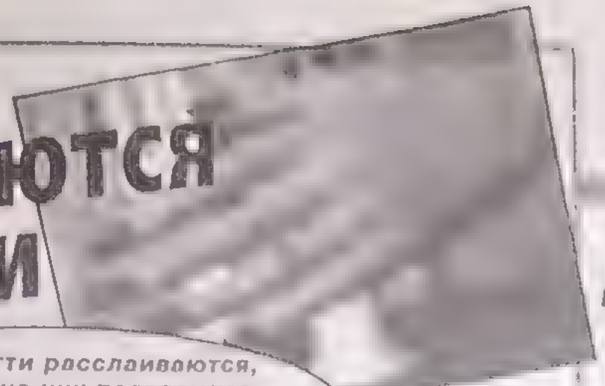
Курага, урюк славятся высоким содержанием калия, органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100-150 г) прекрасно очищают кишечник. Так же действует и чернослив. Инжир очень полезен при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сердцебиениях, бронхиальной астме, склонности к тромбозам, анемии. При простуде, сухом кашле и коклюше эффективно народное средство: 4-5 шт. инжира заливают в 1ст. молока, затем растирают, принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день в теплом виде.

Еще в древности высоко ценили способность изюма укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже «подавлять гнев». Кишмиш особо ценится за высокое содержание калия. При кашле и бронхите йоги советуют 30 г изюма размачивать в воде 45 мин. и есть с молоком по вечерам.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№13, 27 марта 2001 года

ЕСЛИ ЛОМАЮТСЯ НОГТИ



Нередко ногти расслаиваются, ломаются, на них появляются поперечные борозды. Это может быть обусловлено грибковым заболеванием.

Однако в 80 процентах случаев борозды, расслоение свободного края ногтя, ломкость вызваны другими причинами. Наиболее частые из них - воздействие химических веществ: стиральных порошков, моющих средств - в быту, растворителей и смол - на производстве.

Ломкость и деформация ногтей возможны и при нарушениях обмена, гиповитаминозе, гормональных расстройствах и как следствие хронической интоксикации алкоголем, никотином.

Различного рода повреждения ногтей бывают при маникюре и педикюре. Если маникюр делают часто и небрежно, то на поверхности ногтевой пластинки, в центральной ее части, появляется много коротких поперечных борозд, и она становится волнистой. Чаще наблюдаются продольные борозды, трещины, ломкость, слюдообразное расщепление и расслоение свободного края ногтя. Они связаны с применением лака, ацетона, препаратов для укрепления ногтевых пластинок. Поэтому не следует злоупотреблять этими средствами

Для укрепления ногтей полезны местные теплые содовые ванночки (1 чайная ложка питьевой соды на стакан воды). Можно добавить в этот раствор 10-15 капель йода. Продолжительность процедуры 15-20 минут. Лечение цикличное: две недели надо ежедневно делать ванночки, неделя - перерыв, а потом еще две недели - ванночки.

Ногти рекомендуется смазывать питательным кремом, в состав которого входит витамин А.

Не забудьте в рацион включать продукты, содержащие витамины А и В.

Тем, у кого ногти хрупкие, стирать белье со стиральными порошками надо в резиновых перчатках.

Е.Б.ХРОМОВА, врач.

ЛЕКАРСТВО ИЗ... ЯИЦ

Венгерский врач Кромпехер с группой медиков и биологов заинтересовался полезными для здоровья свойствами скорлупы куриных яиц. Результаты более чем 10-летних исследований показали, что яичная скорлупа - идеальный источник кальция, который легко усваивается организмом. Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, - одно из распространенных нарушений обмена веществ Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых.

Скорлупа содержит вдобавок все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк - всего 27 элементов Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена, которыми крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакции в организме.

Состав яичной скорлупы стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения. Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Этого нельзя сказать о скорлупе утиных яиц, которая часто инфицирована и для применения не пригодна

Яйца предварительно моются теплой водой с мылом, хорошо ополаскиваются. Для маленьких детеи необходимо на 5 минут помещать скорлупу в кипящую воду Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка - от 1,5 до 3 граммов ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке. Замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным. Прием с утренней едои - творогом или кашами.

И у детей, и у взрослых применение «скорлупотерапии» положительно сказывается при ломкости костей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице, малокровии.

Александр БАНИН, профессор.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ МАСТОПАТИИ

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки свежий березовый сок или настой березового гриба чаги до 3 стаканов в день дробными порциями (в аптеке продается готовый препарат из чаги под названием «Бефунгин»).

Из наружных средств применяют смазывания болиголовом настойкой или водочная настойкой пятистого в соотношении 1:10 на ночь.

2. Трава репешка обыкновенного - 4 ст.л. на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек.

3. Внутрь принимать по 50 капель календулы (готовая аптечная настойка) 3 раза в день перед едой.

4. Соцветия пижмы - 4 ст.л. заварить стаканом кипятка, на-

КАК Я ВОССТАНОВИЛА ВОЛОСЫ

НЕ ПОЖАЛЕЙТЕ КУСОЧЕК ЗЕМЛИ ДЛЯ РАСТОРОПШИ

Сейчас почти у каждой семьи есть свой кусочек земли. Она радует душу урожаем. Но земля может стать и спасением для тяжелобольного человека. Хочу помочь тем читателям, кто теряет надежду, кому не смогла помочь официальная медицина, противопоказаны лекарства или операция. Не теряйте надежду! У нас есть два самых великих лекаря: Земля и Природа. И если ничего не помогает, помоги себе сам: вырасти сам свое спасение!

Расторопша пятнистая - прекрасное лечебное растение с большим спектром действия.

Она считается сильнейшим лекарственным растением по лечению болезней печени: гепатита, цирроза, желтухи, поражений ее от алкоголя, лекарств, токсинов, радиации. Применяется и при лечении холецистита, колитов,

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ФИТОТЕРАПИЯ ПРИ МАСТОПАТИИ

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки свежий березовый сок или настой березового гриба чаги до 3 стаканов в день дробными порциями (в аптеке продается готовый препарат из чаги под названием «Бефунгин»).

Из наружных средств применяют смазывания болиголовом (спиртовая или водочная настойка болиголова пятнистого в соотношении 1:10, настаивать 7 дней), прополисовую мазь («Пропоцеум»), мазь из чистотела (порошок травы чистотела пополам с вазелином или 1 часть свежего чистотела и 4 части вазелина), мазь из порошка корневища окопника (1 часть окопника лекарственного и 4 части любого несоленого жира), смазывания свежим соком травы заячьей капусты. Настои и отвары.

1. Трава заячьей капусты - 2 ст.л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и использовать для примочек.

2. Трава репешка обыкновенного - 4 ст.л. на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек.

3. Внутрь принимать по 50 капель календулы (готовая аптечная настойка) 3 раза в день перед едой.

4. Соцветия пижмы - 4 ст.л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 7 ст.л. 3-4 раза в день перед едой.

5. Корневище арники горной (50г), трава чистотела большого (50г) - 1 ст.л. смеси заварить 0,5л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин. до еды.

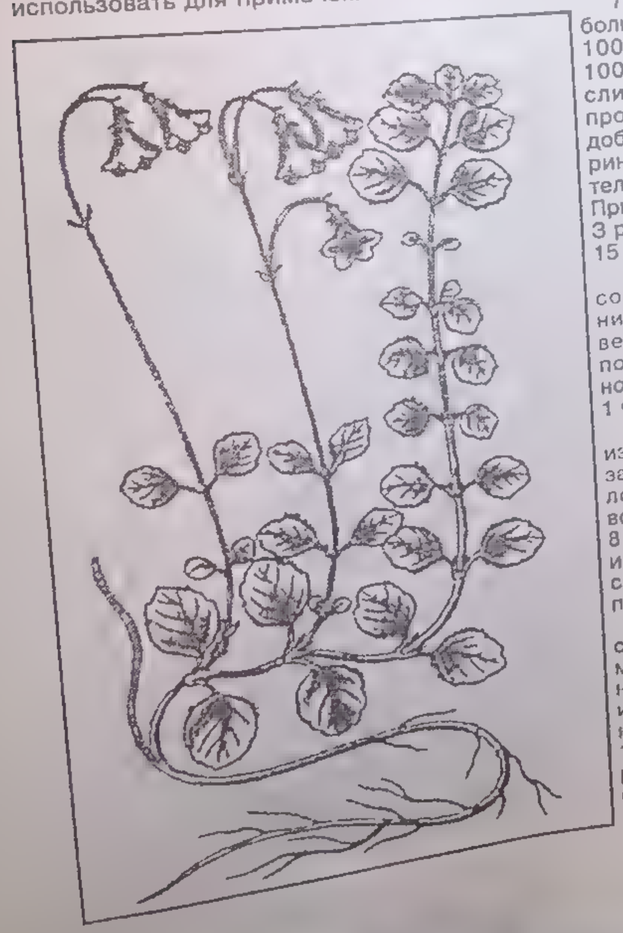
6. Корни чернобыльника измельченные - 2 ст.л. залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

7. Корни лопуха большого натертые - 100 г смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, затем добавить желток куриного яйца и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день за 10-15 мин. до еды.

8. Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1 ч.л. 3 раза в день.

9. Корень хрена измельченный - 10 г залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить и принимать по 1 ст.л. 3 раза в день перед едой.

10. Водочная настойка корневищ марьина корня - 50г на 0,5л водки настаивать 7 дней. Принимать по 1 ч.л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.



ВОССТАНОВИЛА ВОЛОСЫ

Когда мне сделали операцию по поводу кистомы правого яичника и провели один курс химиотерапии, я стала совершенно лысая. Сейчас же у меня прекрасные волосы.

Восстановила я их так. Нужны компоненты: 1 ст. ложка репейного масла, 1 ст. ложка настойки водки с горьким красным перцем и одно свежее яйцо.

Репейное масло сделала сама: корни лопуха нарезала небольшими кружочками, залила нерафинированным подсолнечным маслом, подогрела, укупорила, укутала и поставила в темное место на 30 суток. Затем отцедила, и масло готово. Лучше это масло готовить осенью, когда растение наберет все витамины и полезные вещества, но все зависит от того, насколько оно необходимо в данный момент.

Настойка готовится так: 0,5 л водки и 6 штук горького перца среднего размера настоять 21 день и отцедить.

Репейное масло, настойку и яйцо тщательно перемешиваете и втираете в корни волос (то есть в лысину). Втираете подушечками пальцев, хорошо массируя, затем завязываете целлофаном и платком и ходите два-три часа. Затем смываете теплой водой и хорошо прополаскиваете отваром крапивы. Сушите голову полотенцем.

Когда голова еще лысая или волос очень короткий, достаточно только отвара крапивы. А когда волосы отрастают, в теплую воду добавляете яйцо, хорошо размешиваете и этим составом тщательно смываете предыдущий, а затем прополаскиваете отваром крапивы

Адрес: 144010, Московская обл., г.Электросталь, ул.Западная, 24-9, ТИХОМИРОВОЙ Зинаиде Никифоровне.

КУСОЧЕК ЗЕМЛИ И РАСТОРОПШИ

Сейчас почти у каждой семьи есть свой кусочек земли. Он радует душу урожаем. Но земля может стать и спасением для тяжело больного человека. Хочу помочь тем читателям, кто теряет надежду, кому не смогла помочь официальная медицина, противопоказаны лекарства или операция. Не теряйте надежду! У нас есть два самых великих лекаря: Земля и Природа. И если ничего не помогает, - помоги себе сам: вырасти сам свое спасение!

Расторопша пятнистая - прекрасное лечебное растение с большим спектром действия.

Она считается сильнейшим лекарственным растением по лечению болезней печени: гепатита, цирроза, желтухи, поражений ее от алкоголя, лекарств, токсинов, радиации. Применяется и при лечении холецистита, колитов, воспаления желчных протоков и желчнокаменной болезни, болезни селезенки, щитовидки, крови, отложения солей, расширения вен, отеков, водянки, ожирения, радикулита и суставных болей, геморроя, аллергических заболеваний; есть сведения об удачном лечении рака. В дерматологии ее применяют для лечения витилиго, псориаза, облысения, угрей. Достаточно было только сказать, что из ее семян сделаны такие препараты как «Карсил», «Легалон», «Силибор», «Мариакон», настойка «Холелитин».

Расторопша красивое и декоративное растение. Агротехника ее не сложная. Она засухоустойчивая и морозостойка. Очень важное свойство расторопши - она не имеет противопоказаний и побочных действий. При этом натуральные рецепты из ее семян намного сильнее таблеток. Сок листьев и отвар корней лечат суставные боли, радикулит, болезни желудочно-кишечного тракта. С пяти растений осенью собирается около 1 кг семян.

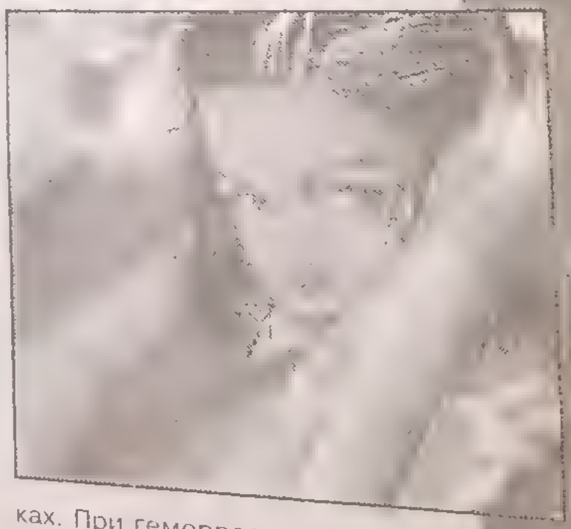
Благодаря этой чудесной траве за два курса я вылечил свою печень и другие заболевания и сейчас принимаю ее для профилактики. Если кто заинтересуется расторопшей, пишите. Мой адрес: **427413, Удмуртия, Воткинский район, п.Новый, а/я 13, МОРОЗОВУ Владимиру Алексеевичу. В письмо вложите конверт с вашим обратным адресом.**

ЛЕЧИТЕСЬ ГЛИНОЙ

Вылечить остеохондроз, шейный позвоночный радикулит, тромбофлебит, геморрой, все воспалительные процессы поможет наша обыкновенная глина. В некоторых местах есть голубая глина. Она очень хорошо помогает при простудных заболеваниях. В нашей местности глина оранжевая, в ней много меди. Я всегда лечусь так: глину замешиваю гуще консистенции сметаны, беру льняное полотно, накладываю на него глину и прикладываю такой компресс (можно через марлю) на больное место, укутываю и держу 2 часа. Не пугайтесь, если будет немножко беспокоить. Через 2 часа снимаю. Желательно использованный компресс закопать в землю, приговаривая: «Возьми, земелька, мою боль».

Если будет обострение - не пугайтесь: поболит и пройдет, а пользы будет много.

Можно прикладывать глину (поочередно), если болят руки, отложение солей в ногах, коленках. При геморрое удобно глину в марле приложить наружно к прямой кишке. Проходит быстро.



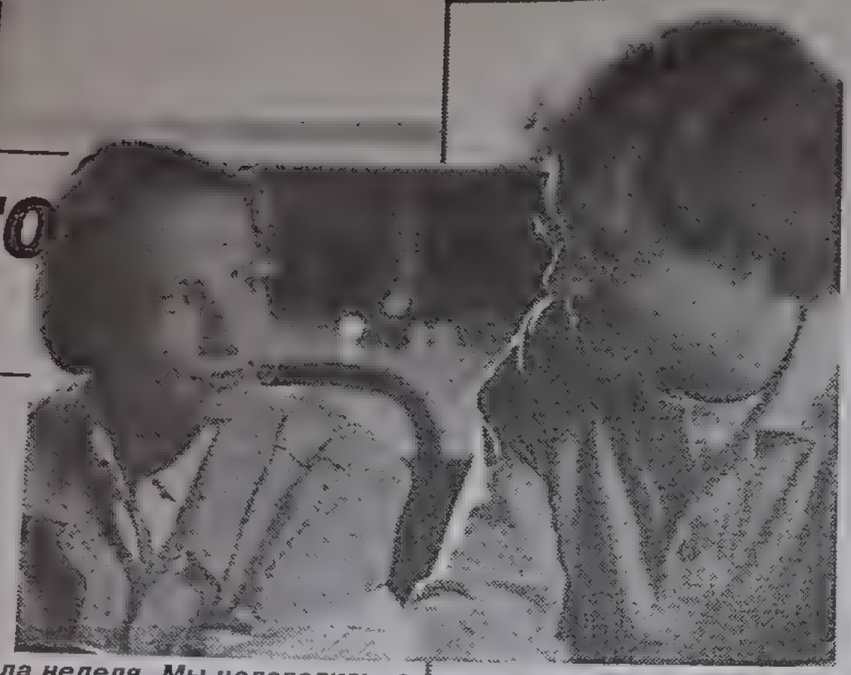
Да, глину еще можно разводить мочой 24-часовой давности. В этом случае от лечения будет двойная польза.

Нина ГОЛОД.
Витебская обл., г.Орша.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№13, 27 марта 2001 года

А ЛЮБОВЬ-ТО ГДЕ?



В 13 лет влюбилась и целый год за ним, за Андреем, бегала. Ему было 16 лет. В первый вечер, когда он пошел меня провожать, я с ним переспала. После он меня бросил, делал вид, что меня не знает.

Хорошо, что никому не рассказал, а то пошла бы по рукам. Под Новый год на меня обратил внимание Саша. Ему было 23 года, мне - 15. Прошла неделя. Мы целовались, а потом в машине стал приставать, раздевать. Я убежала. На следующий день не смотрит, не разговаривает, я - пустое место. Потом на дискотеке познакомилась с Сергеем. Он меня нежно обнимал, целовал. На следующей дискотеке даже не узнал, оказалось, был пьян и был со мной со скуки.

Я вот к чему все это написала. Неужели девушка нужна, только чтобы наслаждаться ее телом или проводить время, чтобы не было скучно? Почему они все только одно требуют? А как же чувство любви? Начало любви должно быть платоническим, а не физическим, а у меня сложилось впечатление, что все парни одинаковые, все под одну мерку мерены.

С уважением, Наташа.

Отвечает психолог Георгий ДЕЙНЕКА:

- Вполне может быть, что, пока ваша жизнь складывалась таким образом, к вам льнут ребята определенного склада. Можно сказать, ловцы удовольствия. Иначе говоря, люди недостаточно серьезные. А для них как раз и характерна ориентация на сиюминутный поиск наслаждений, секс ради секса.

Нормальное развитие отношений именно таково, что сначала возникает интерес платонический и человеческий. Может быть и сексуальный интерес, но он не главный и уж тем более не единственный и ведущий. И здесь никогда нет спешки и затягивания в кровать. Что дешево начинается, дешево и стоит. Но смотрите, какая разница. И там, и здесь - нравится, но в одном случае нравится - означает «возбуждает» и «хочется переспать», а в другом означает - привлекает как человек, хочется быть вместе, делиться мыслями, переживаниями, чувствовать, что тебя понимают и тебе сочувствуют. Совершенно другой стиль отношений и переживаний.

Постель только тогда, когда произошла определенная проверка на порядочность и серьезность с обеих сторон, как результат достигнутого уровня психологической близости, но не раньше. Все, что иначе, - легкомысленно и примитивно. Так что будем считать, что вы познакомились с психологией, маршрутами и поведением определенного слоя современников. Теперь ваша задача - найти других, более серьезных, научиться отличать этих и не тратить на них время.

ОПАСНО!

Мой сын увлекся бодибиллингом. Начал

ТРИХОМОНИАЗ

На прием к гинекологу пришла милая девушка, примерно лет 16-17. И, страшно смущаясь, рассказала, что была с компанией на турбазе, несколько раз купалась в озере, в котором вода, видимо, была не очень чистая. И вот, видимо, в результате этого с ней и приключилась эта беда... В промежности все зудит, чешется, из влагалища какие-то неприятные выделения... Да, половой жизнью она живет, но только с одним парнем, в котором совершенно уверена, поэтому и думает, что во всем виновата вода в озере...

Трихомониаз - один из «чемпионов» по числу последствий нелечения этой болезни. У женщин - воспаление труб и яичников, что может привести к бесплодию, у мужчин -фимоз, парафимоз, воспаление предстательной железы и мочевого пузыря, что тоже в конечном счете может привести к бесплодию.

КОНЕЧНО же, вода тут была ни при чем, а при осмотре у девушки был выявлен банальный трихомониаз - одна из болезней, передаваемых половым путем. Несмотря на то, что возраст начала половой жизни становится все более ранним, сексуальная грамотность по-прежнему находится на крайне низком уровне.

Трихомониаз - широко распространенное заболевание, вызываемое трихомонадой. Заражение влагалищной

3 недель после инфицирования. У женщин первыми признаками этого заболевания являются обильные, жидкие, иногда пенистые, желтоватого цвета бели, часто с неприятным запахом.

Чем дольше откладывается лечение, тем обильнее становятся выделения, тем сильнее зуд и жжение в области наружных половых органов и влагалища. Иногда на половых губах появляются болезненные поверхностные язвы. Дальше - хуже. Распространяясь, инфекция вызывает острое воспаление слизистой влагалища - отсюда сильные боли в низу живота, бели с примесью крови, нарушение менструального цикла. Нередко при проникновении трихомонад в придатки возникает воспаление труб и яичников.

У мужчин трихомониаз начинается с зуда, жжения, иногда болей при мочеиспускании. Появляются выделения из уретры, которые могут быть как прозрачными, так и серовато-белыми. При скрытой форме трихомонадного уретрита больные часто жалуются на непостоянные скудные выделения из уретры, и то только по утрам в виде капли. Но часто симптомов нет вообще, поэтому мужчины могут быть носителями инфекции, не зная об этом. Правда, если у вас появляются неприятные ощущения при мочеиспускании, усиливающиеся при употреблении спиртных напитков и острых блюд, то стоит задуматься. Боли часто распространяются на головку полового члена, мошонку, промежность, прямую кишку, по

ОТ ПИВА ДО ВОДКИ ОДИН ШАГ

Первый замминистра здравоохранения РФ, главный государственный санитарный врач страны Геннадий Онищенко сказал, что перед нашей страной стоит новая угроза, сравнимая со СПИДом или туберкулезом: он назвал ее «пивным алкоголизмом» среди юного поколения. Наш корреспондент попросил прокомментировать это заявление профессора, доктора медицинских наук, руководителя отделения НИИ наркологии Евгению КОШКИНУ.

- Евгения Анатольевна, неужели положение сегодня настолько серьезно, что нужно бить в набатный колокол?

- На мой взгляд, говорить о «пивном алкоголизме» несколько преждевременно, но опасность этого вполне реальна. Дело в том, что уже возникла мода на массовое потребление этого напитка. Помните, в свое время был распространен пришедший к нам с Запада лозунг: «Молодое поколение выбирает пепси». А сегодня стараниями производителей по всем программам на юношей и девушек обрушивается поток рекламы «правильного», «продвинутого» и всякого другого пива. Обратите внимание: почти все эти соблазны и заманки ориентированы прежде всего на молодежь. Идут мальчишки, навстречу им - девочки, которым те протягивают бутылки. Все очень довольны и уже вчетвером шествуют дальше - хозяева жизни, крутые, современные, продвинутые.

- Но ведь пиво всегда считалось чуть ли не минералкой. Было широко распространено мнение, что там, где его пьют много, о пьянстве не

ственный и ведущий. И здесь никогда нет спешки и затягивания в кровать. Что дешево начинается, дешево и стоит. Но смотрите, какая разница. И там, и здесь - нравится, но в одном случае нравится - означает «возбуждает» и «хочется переспать», а в другом означает - привлекает как человек, хочется быть вместе, делиться мыслями, переживаниями, чувствовать, что тебя понимают и тебе сочувствуют. Совершенно другой стиль отношений и переживаний.

Постель только тогда, когда произошла определенная проверка на порядочность и серьезность с обеих сторон, как результат достигнутого уровня психологической близости, но не раньше. Все, что иначе, - легкомысленно и примитивно. Так что будем считать, что вы познакомились с психологией, маршрутами и поведением определенного слоя современников. Теперь ваша задача - найти других, более серьезных, научиться отшивать этих и не тратить на них время.

ОПАСНО!

Мой сын увлекся бодибилдингом. Начал принимать белковые смеси, а тут еще обмолвился, что приятели достанут ему гормональные препараты. Это не опасно?

Алевтина КРИВЦОВА.

Вам отвечает врач-эндокринолог Кирилл СТЕПАНОВ:

- Любые гормональные препараты принимать по совету приятелей, а не по рекомендации врача очень опасно. Особенно для подростков. Ненужные гормоны повлияют на печень, на свертываемость крови, а анаболические стероиды, «наращивающие» мышцы, вызывают изменения и в половых железах и могут привести к импотенции.

ловой жизнью она живет, но только с одним парнем, в котором совершенно уверена, поэтому и думает, что во всем виновата вода в озере...

КОНЕЧНО же, вода тут была ни при чем, а при осмотре у девушки был выявлен банальный трихомониаз - одна из болезней, передаваемых половым путем. Несмотря на то, что возраст начала половой жизни становится все более ранним, сексуальная грамотность по-прежнему находится на крайне низком уровне.

Трихомониаз - широко распространенное заболевание, вызываемое трихомонадой. Заражение влагалищной трихомонадой происходит только при половом сношении. Исключение составляют лишь маленькие девочки, которые могут заразиться от больной матери при родах или несоблюдении в семье гигиенических правил ухода за ними.

Симптомы этого заболевания обычно появляются от 4 дней до

При скрытой форме трихомонадного уретрита больные часто жалуются на непостоянные скудные выделения из уретры, и то только по утрам в виде капли. Но часто симптомов нет вообще, поэтому мужчины могут быть носителями инфекции, не зная об этом. Правда, если у вас появляются неприятные ощущения при мочеиспускании, усиливающиеся при употреблении спиртных напитков и острых блюд, то стоит задуматься. Боли часто распространяются на головку полового члена, мошонку, промежность, прямую кишку, поясничную область. Поэтому нередко такие больные долго и безуспешно лечатся у невропатологов от радикулита.

Так что если диагноз - «трихомониаз» - поставлен, необходимо, чтобы лечились оба партнера одновременно, даже если у кого-то из них нет никаких симптомов заболевания.

Елена КНЯЗЕВА.

СОВЕТЫ ВИЗАЖИСТА

Когда тебе стукнуло тринадцать, ты абсолютно уверена, что уже взрослая. Желание выглядеть на все сто в этот период, пожалуй, самое для тебя важное. Ты считаешь, что чем больше краски и пудры нанесешь на свою юную мордашку, тем эффектнее будешь смотреться. Милые девчушки, это далеко не так. Ваши чрезмерные старания делают вас зачастую смешными и неуклюжими. Предлагаем вам советы визажиста. Надеемся, они помогут вам правильно наложить макияж и подобрать нужную для вас косметику.

ОЧАРОВАТЕЛЬНЫЕ ГЛАЗКИ

Первое, на что вам стоит обратить внимание - это глаза. В вашем возрасте они еще очень выразительны. И наносить много косметики на веки не стоит. Можно слегка подкрасить ресницы, причем делать это нужно очень аккуратно. Тушь не должна собираться комками. Единственный способ избежать этого - тщательно несколько раз вытереть кисточку с тушью о кусочек бумаги, а уже затем начинать краситься. Чтобы сделать ресницы темными, достаточно всего одного прикосновения, чтобы удлинить их и сделать толще, нужно провести по ним кисточкой два раза. Для уничтожения неизбежных пятнышек туши под глазами используйте кусочек ватки, смоченный в молочке для снятия макияжа. Вам хочется подчеркнуть контур глаз? Хорошо отточенный коричневый карандаш подойдет для глаз любого цвета.

РОЗОВЫЕ И МЯГКИЕ ГУБКИ

Молодые девушки очень любят красить губы, но обычно избегают ярких или темных тонов. Поклонницы Ванессы Парадис, в подражание ей, обводят контур губ карандашом светлого цвета, а затем наносят прозрачную или светло-розовую помаду. Но многие вполне удовлетворяются бесцветной гигиенической помадой, которая делает губы мягкими, гладкими, упругими и слегка блестящими.

А ТОН ДЛЯ ЛИЦА?

В 15, 16 или 17 лет девушки вовсе не нуждаются в тоне для лица, но эти слова так мало для нее значат! Дорогие мамы, если ваша дочь совершенно точно решила использовать тон, чтобы скрыть прыщики и неровности, попробуйте предложить ей крем-пудру, которая одновременно лечит кожу и скрывает ее недостатки. Причем выберите ей крем наиболее близкий по цвету к ее собственной коже. Покажите, как следует его наносить, чтобы не была заметна линия между лицом и шеей. Подобные косметические средства совершенно безвредны, они не только придают коже желанную матовость, но и делают ее чище.

При появлении угрей обратитесь к дерматологу, но прежде всего объясните своей дочери, как опасно самой выдавливать черные точки, так как на их месте могут образоваться непроходящие шрамы.

Если же девушка предпочитает пользоваться пудрой, а не тоном для лица, тем лучше - пудра не только предохраняет кожу, но и придает ей легкий парфюмерный запах.

ТЩАТЕЛЬНОЕ СНЯТИЕ МАКИЯЖА

Единственное, на чем вы должны постоянно настаивать, если ваша дочь решила краситься, - чистота. Чтобы уход за лицом превратился для нее в обычный рефлекс, продемонстрируйте ей все способы очистки кожи. Мыло, не содержащее мыла, гели, муссы или масло, которые смываются водой, очень просты в употреблении. Для особенно чувствительной кожи прекрасно подойдет сочетание «молочко и лосьон». Его можно рекомендовать для девушек, которые особенно тщательно ухаживают за собой, так как процедура его применения занимает 10 минут. И золотое правило для всех - никогда не ложиться спать, не сняв макияжа.

го пива. Обратите внимание: почти все эти соблазны и заманки ориентированы прежде всего на молодежь. Идут мальчишки, навстречу им - девочки, которым те протягивают бутылки. Все очень довольны и уже вчетвером шествуют дальше - хозяева жизни, крутые, современные, продвинутые.

- Но ведь пиво всегда считалось чуть ли не минералкой. Было широко распространено мнение, что там, где его пьют много, о пьянстве не может быть и речи. Почему же сегодня речь идет об опасности этого напитка?

- Видите ли, в России сложилась своеобразная культура питья. В Великобритании, скажем, или в отличающейся своей любовью к пиву Баварии никогда не увидишь человека с бутылкой или банкой, гордо идущего по улице. А у нас это сплошь и рядом. Мало того: я сама неоднократно видела молодых мам с колясками и с пивной бутылкой. Когда мы проводили анкетирование, выяснили: школьники старших классов или студенты в течение дня выпивают по 5-8 бутылок этого самого крепкого «безобидного». У нас есть показатель, по которому мы определяем количество попавшего в организм алкоголя. Так вот, это эквивалентно 300-400 граммам водки. Для молодого человека эта доза уже критическая, у него формируется алкогольная зависимость, возрастает толерантность к спиртному. И через какое-то время он уже не удовлетворяется одним лишь пивом, «разбавляет» его водкой и быстро превращается из любителя в злоупотребляющего, а там уже один шаг до болезни - до алкоголизма. По данным одного исследования, в течение месяца, предшествовавшего опросу, спиртное употребляли 63 процента учащихся, причем первое место принадлежало пиву. За это время «безобидный» напиток пили 61 процент юношей и девушек, причем 39 человек из ста - регулярно. Согласно анкетам, 59 процентов ребятишек начали его пить с 13 лет, а крепкие напитки с 14. Как понимаете, это крайне опасно с точки зрения формирования юношеского организма и проблем, связанных с употреблением алкоголя.

Владимир МИХАЙЛОВ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№13, 27 марта 2001 года

РЕЦЕПТ НА ВЕЧНУЮ МОЛОДОСТЬ

Мечтам доктора Фауста о вечной молодости, кажется, суждено сбыться. И для этого не придется продавать душу дьяволу. Нью-йоркская биржа отреагировала на статью в престижном американском журнале «Сайенс ньюс» мгновенно: акции фармацевтической компании «Джерон» подскочили в цене на 44 процента. В статье, вызвавшей переполох на Уолл-стрите, сообщалось, что компании совместно с Национальным институтом проблем старения удалось выделить фермент, который омолаживает ткани человеческого организма.

Из области фантастики?

Известно, что основа ткани - клетка - делится, а значит, и воспроизводится 50 раз. После чего она умирает. Но если ввести в нее «фермент молодости», то клетка может делиться и воспроизводиться практически бесконечно. Она не умирает, а ткань не старится. Человек остается вечно молодым...

Скептик не преминет сказать: «Из области фантастики». Но американские ученые уже разработали на основе открытого ими «фермента молодости» субстанцию, которую назвали «теломераси». В пробирках заложены клетки человеческого организма вместе с теломераси. Они преодолели биологический цикл нескольких десятков поколений. Это вселяет надежду на конечный успех.

Однако ученые не скрывают, что путь от лаборатории до аптеки еще очень долгий. Дело в том, что опыты продемонстрировали и обратную сторону медали: обработанные «ферментом молодости» клетки, случается, перерождаются в опухоли. А опухоль всегда опасна.

Однако ученые из Техасского университета полагают, что в скором будущем «фермент молодости» окажет врачам существенную помощь по крайней мере в лечении ожогов, предупреждении слепоты у пожилых людей, укреплении артерий. Каким образом? Оказывается, у человека можно взять определенного вида клетки, «омолодить» их и вернуть на прежнее место. Эти «молодые клетки» заменят состарившиеся и вернут тканям их первоначальное молодое состояние.

Уморить рак голодом

Рывок вперед сделан и в борьбе с такой, казалось бы, безнадежной болезнью, как рак. От попыток разрушить злокачественную опухоль некоторое время тому назад ученые встали на простой по своей гениальности путь: уморить их голодом. Для этого надо было «отключить» кровеносные сосуды, питающие их кровью.

Первоначально такой путь борьбы с раком столкнулся с большими трудностями. Субстанции, блокирующие доступ новые. А ведь именно это - одна из сложнейших проблем лечения рака.

Не впадая в экстаз

Не умаляя значения сделанного открытия, американские ученые тем не менее не склонны впадать в экстаз. Профессор Фолькман считает, что новый метод лечения отнюдь не перечеркивает традиционных. «Он будет использоваться наряду с химиотерапией, радиотерапией, гено-терапией и вакцинацией», - заявил он журналистам.

Теперь от опытов над животными ученые переходят к экспериментам с людьми. Американский Национальный институт рака откликнулся на просьбы миллионов больных со всего света ускорить проведение по- экспериментов. Сейчас парат «Эвиста». С одной стороны, он блокирует вещества, которые способствуют появлению некоторых форм рака груди. С другой - укрепляет кровеносные сосуды и кости, предупреждая тем самым атеросклероз и заболевание костей. «Эвиста» не имеет отрицательных побочных эффектов, как некоторые подобные ей медикаменты. Если новые, более обширные клинические исследования подтвердят лечебные свойства «Эвисты», то это лекарство поможет женщинам перенести тяготы климакса с наименьшими издержками.

«Виагра» для женщин

О средстве от половой импотенции «Виагре» мы уже писали. Как стало известно, американская фармацевтическая фирма разрабатывает «Виагру-2».

Супераспирин

Американская компания, прославившаяся «Виагрой», собирается вскоре удивить мир супераспирином, которому дано имя «Силебра» (знаменитый). Его задача, как и обычного аспирина, подавлять боли и воспалительные процессы. Однако супераспирин не будет вызывать локальные кровоизлияния и вредить желудку, как это происходит с обычным аспирином. «Силебру» смогут принимать даже те, кто болен артрозом и артритом, воспалением суставов, вызванным как травмами, так и возрастом. А ведь нередко употребление обычных антивоспалительных препаратов сопровождается язвой желудка.

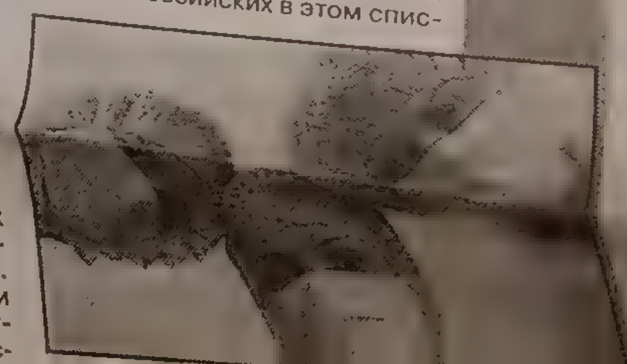
Сейчас завершаются клинические испытания «Силебры» по программе американской государственной «Администрации продовольствия и лекарств». Ее эффективно проверили на себе 10 тысяч пациентов, страдающих воспалением суставов, артритами или простой зубной болью. Новое лекарство уменьшило или даже совсем сняло боли, вернуло подвижность тем, у кого воспалены суставы.

не то что от отбивной, но и от стакана воды. Тучным подопытным мышам, к тому же больным диабетом, вкалывали лептину. Уколы помогли привести в норму содержание сахара в крови, а также инсулина и жиров. Теперь эксперименты с лептиной проводятся на людях. Подтвердилось, что ее инъекции способствуют потере веса благодаря уменьшению аппетита и ускорению обмена веществ. Обнадеживают и первые эксперименты с диабетиками. Но окончательно решит судьбу нового препарата все та же «Администрация продовольствия и лекарств».

Богатые тоже болеют

Если ожирение считается болезнью богатых, то туберкулез - болезнью бедных. Но в последнее время туберкулез вновь дал о себе знать не только в обедневшей России, но и в богатой Западной Европе и даже в цитадели материального благополучия - США. И тут же фармацевтические компании взялись за разработку новых препаратов, которые призваны вновь сокрушить туберкулез, а заодно малярию, желтуху и другие инфекционные болезни. Ученые вытащили на свет божий старые рецепты антибиотиков и пенициллина, которые, казалось, отслужили свой век. На их основе уже создан препарат оксазолидинон, который считается наиболее перспективным в борьбе с опасными микробами.

Разработка новых современных лекарств требует огромных капиталовложений. Среди 19 наиболее крупных компаний, не жалеющих денег на исследование, представлены американские, британские и японские фармацевтические колоссы, а также одна немецкая и одна шведская фирмы. Российских в этом спис-



ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

дое состояние.

Уморить рак голодом

Рывок вперед сделан и в борьбе с такой, казалось бы, безнадежной болезнью, как рак. От попыток разрушить злокачественную опухоль некоторое время тому назад ученые встали на простой по своей гениальности путь: уморить их голодом. Для этого надо было «отключить» кровеносные сосуды, питающие их кровью.

Первоначально такой путь борьбы с раком столкнулся с большими трудностями. Субстанции, блокирующие доступ крови к опухолям, оказывались на редкость токсичными. Только после того как профессор гарвардской медицинской школы в Бостоне Джуда Фолькман и его коллеги после долгих лет упорного труда обнаружили два вида протеинов, содержащихся в организме как животных, так и человека, дело сдвинулось с мертвой точки. Эти протеины блокируют образование новых кровеносных сосудов и умерщвляют голодной смертью опухоли.

С использованием новых препаратов в лаборатории были проведены опыты над морскими свинками с раковыми опухолями. Опыты оказались на редкость обнадеживающими. Злокачественные опухоли, лишившись притока крови, стали сокращаться, а затем и вовсе исчезли. Но, может быть, самое главное состоит в том, что на месте уничтоженных опухолей не появились

Не умаляя значения сделанного открытия, американские ученые тем не менее не склонны впадать в экстаз. Профессор Фолькман считает, что новый метод лечения отнюдь не перечеркивает традиционных. «Он будет использоваться наряду с химиотерапией, радиотерапией, гено-терапией и вакцинацией», - заявил он журналистам.

Теперь от опытов над животными ученые переходят к экспериментам с людьми. Американский Национальный институт рака откликнулся на просьбы миллионов больных со всего света ускорить проведение подобных экспериментов. Сейчас на основе генной инженерии оба антираковых препарата «подгоняются» под человеческий организм. Они очищаются от примесей, которые могут привести к отравлению организма, а также подвергаются тщательным исследованиям на предмет побочных эффектов. Предполагается, что первые клинические исследования на добровольцах, которым не помогли другие методы лечения, начнутся через год.

Но, оказывается, некоторые формы раковых заболеваний можно предупреждать. Например, рак груди. Особенно часто это заболевание встречается у женщин в период угасания функций половых желез. По мере приближения старости чаще случаются инфаркты, стрессы, сердечно-сосудистые расстройства, другие тяжелые недуги. Чтобы избежать их, американская фармацевтическая фирма предложила пациентам, причем вполне здоровым, пре-

сосуды и кости, предупреждая тем самым атеросклероз и заболевание костей. «Эвиста» не имеет отрицательных побочных эффектов, как некоторые подобные ей медикаменты. Если новые, более обширные клинические исследования подтвердят лечебные свойства «Эвисты», то это лекарство поможет женщинам перенести тяготы климакса с наименьшими издержками.

«Виагра» для женщин

О средстве от половой импотенции «Виагре» мы уже писали. Как стало известно, американская фармацевтическая фирма разрабатывает «Виагру-2». Для нее будет характерно уменьшение побочных отрицательных эффектов (головная боль, расстройство зрения и другие). К тому же ее воздействие на организм окажется более быстрым: всего несколько минут вместо часа.

Но на пятки «Виагры» уже наступают новые средства от импотенции, которые разрабатывают две другие американские компании. Одно из них - «Спонтане» - будет оказывать воздействие не на кровеносные сосуды мужского члена, а на участки головного мозга, от которых зависит эрекция. Однако «Виагра», несомненно, сохранит свое преимущество первородства. В Европе уже проводятся клинические исследования этого препарата на женщинах, утративших интерес к интимным отношениям с мужчиной. Все чаще «Виагрой» пользуются вполне здоровые мужчины для усиления своей потенции.

артритом, воспалением суставов, вызванным как травмами, так и возрастом. А ведь нередко употребление обычных антивоспалительных препаратов сопровождается язвой желудка.

Сейчас завершаются клинические испытания «Силебры» по программе американской государственной «Администрации продовольствия и лекарств». Ее эффективно проверили на себе 10 тысяч пациентов, страдающих воспалением суставов, артритами или простой зубной болью. Новое лекарство уменьшило или даже совсем сняло боли, вернуло подвижность тем, у кого воспалены суставы.

Вопрос не только эстетики

Бытует мнение, что излишняя полнота - вопрос эстетики. А с годами, как известно, становится все труднее избавиться от лишнего веса. Однако на деле ожирение является во многих случаях сложной патологией. Оно связано с диабетом и содержанием в организме в больших количествах холестерола, а также многими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Еще в 1994 году группе ученых Рокфеллеровского университета в Нью-Йорке удалось узнать о существовании в организме человека гена, ответственного за ожирение. Теперь из него выделен натуральный протеин лептина. Этот протеин регулирует наш аппетит и обмен веществ. От него зависит, сколько жира сгорит в топке человеческого организма, а сколько перейдет в ткани. Если лептина не срабатывает, то человек может полнеть

мацевтические колоссы, а также одна немецкая и одна шведская фирмы. Российских в этом спис-

ке нет ни одной. Почему компании столь щедро тратятся на создание новых лекарственных препаратов? Из-за любви к ближнему? Отнюдь. Ими движет стремление как можно больше заработать. Фармацевтическая промышленность стоит на первом месте среди других по доходам в соизмерении с их оборотом. Прибыль у них выше, чем у банков и других финансовых учреждений, у производителей электроэнергии и компьютеров, не говоря уже о металлургии.

Уступив свои позиции в фармацевтике и переориентировавшись на привозные лекарства, Россия оказалась на задворках мирового здравоохранения. Настоящий заработок приносит собственное производство, а не импорт лекарственных препаратов. Даже краткий перечень новинок говорит о нашем отставании. Дай Бог, если временном, а не навсегда.

Николай ПАКЛИН.

©«Российская газета».

АЛЛЕРГИЮ ЛЕЧАТ СМЕХОМ

Смех лечит не только душу, но и тело. Новые свидетельства его удивительных целебных свойств опубликованы в последнем номере «Журнала Американской медицинской ассоциации». На сей раз данные своих исследований в сфере «смехотерапии» представил японский ученый Хадзиме Кимата, утверждающий, что перед веселым настроением отступает и такой недуг, как аллергия.

В качестве «шприца» врач использовал... телевизор. А роль «инъекций» выполняли разные видеозаписи. В одном случае пациентам показывали классический фильм Чарли Чаплина «Новые времена». В другом - запись метеосводки, иными словами, нейтральный материал. Сеанс длился полтора часа.

Как выяснилось, у больных, от души смеявшихся над злоключениями маленького человечка, сражающегося с бездушной техникой, начинали заживать аллергические раздражения кожи. Состояние пациентов, которые терпеливо выслушивали подробности погодных колебаний, оставалось неизменным.

«Эти результаты показывают, что включение смеха в набор лечебных средств способно сыграть определенную роль в снижении остроты аллергических заболеваний», - приходит к выводу доктор Кимата. Как он признает, на него произвела большое впечатление работа видного писателя и ученого Нормана Казинса, установившего 30 лет назад, что смех помогает человеку превозмогать боль. Страдая тяжелым заболеванием суставов, Казинс проводил подобные опыты на самом себе и выяснил, что 10 минут смеха - неплохая доза обезболивающего.

Но каким образом веселость снимает кожные раздражения? Тут Хадзиме Кимата лишь разводит руками, признавая, что не в силах объяснить биологический механизм подобного процесса. Однако его американские коллеги охотно предлагают свои объяснения. По словам профессора психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Маргарет Стубер, «смехотерапия» во многом обоснована «с научной точки зрения». Ведь известно, что стресс приводит к угнетению иммунной системы человека. А смех снимает стресс, подчеркивает профессор, а значит, в человеческом организме высвобождаются силы для борьбы с болезнями

Вот только всегда ли годится телевизор в качестве лечебного инструмента? Не вызывает особых сомнений то, что за подбором «целебных» передач должен внимательно следить квалифицированный специалист. А «самолечение» чревато серьезными осложнениями. испорченным настроением или, чего доброго, изматывающим терпение кожным зудом...

Юрий КИРИЛЬЧЕНКО.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№ 13, 27 марта 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

3 АПРЕЛЯ, ВТОРНИК

Очень мощный и позитивный день. Благоприятны любые начинания. Показана интенсивная терапия, «ударные», встряхивающие воздействия на организм - конечно, в такой степени, чтобы не перегрузить сердце. Сны могут сбываться.

4 АПРЕЛЯ, СРЕДА

Достаточно здоровый день. Можно пополнить свой багаж теоретических знаний и практических медицинских навыков. Середина дня не подходит для экстрасенсорных методов врачевания - лучше применять традиционные приемы лечения. Можно лечить заболевания сердечно-сосудистой системы.

5 АПРЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Несколько напряженный день для подростков, лиц с нестабильной психикой. Удачно проведение консилиумов, полезны групповые учебные и оздоровительные мероприятия. Благоприятны процедуры для омоложения кожи, чистки кишечника и селезенки. Вместе с тем уязвим желудок: нельзя голодать. Сны не сбываются.

6 АПРЕЛЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня важно обращать внимание на мелочи, прислушиваться к своему организму. Возможны ошибки в диагностике заболеваний. Показана физическая работа, занятия спортом. Хорошо проходят чистки, в частности голодания. Приснившееся может сбыться.

7 АПРЕЛЯ, СУББОТА

Повышается чувствительность почек, гипофиза и поджелудочной железы. Малоудачный день для начала нового цикла лечения, особенно хронических болезней. Не рекомендовано есть лук и яйца. Следует воздерживаться от сексуальных контактов. Сны значения не имеют.

8 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Полнолуние. Возможна повышенная возбудимость или, напротив, угнетение нервной системы. Противопоказан гнев, ссоры, раздражение. В то же время очень эффективно любое воздействие на психику в частности, лечение психосоматических заболеваний.

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПОМОГАЕТ НЕ ВСЯКОМУ

«Скорой помощи» порой приходится сталкиваться с самыми невероятными фантазиями горожан. В Ульяновске по «03» поступило сообщение, что у мужчины остановилось дыхание. Уточнять звонившие ничего не стали - бросили трубку. По указанному адресу срочно отправили бригаду «скорой», которая находилась неподалеку. В любую минуту медики готовы были послать на место происшествия реанимобиль. Но ничего этого не понадобилось: прибывшим врачам хозяева квартиры предъявили мертвую собаку и начали слезно умолять медиков оживить ее.

Ложный звонок объяснили тем, что очень хотелось спасти любимую колли, а к собаке «скорая» не приехала бы. Пришлось популярно объяснить хозяевам, что на спасение животных «скорая» не рассчитана, а за ложный вызов можно и штраф схлопотать.

Еще один ульяновец вызвал «скорую» к своей подруге, сообщив, что у нее плохо с сердцем. Прибывшие врачи обнаружили во лбу женщины пулевое отверстие. Вызвавший же медиков мужчина объяснил, что, скажи он правду, медики могли бы и не приехать. Хотя «скорая» здесь была и не нужна. В итоге же оказалось, что этот самый мужчина свою подругу и застрелил.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СМЕХОТЕРАПИЯ

ТАК И НАДО ЭТОМУ ПЕТРОВУ

Мать приводит к врачу своего сына-подростка.

- Доктор, у моего мальчика на уме только убийства, насилие, пистолеты, маски и тому подобная гадость, - чуть не плачет посетительница.

Подростковый врач обследует мальчика и прописывает ему таблетки.

- Пусть ваш сын регулярно принимает эти таблетки. Через месяц вновь приведете сына ко мне. Да, и вот что еще. Ваши нервы из-за сына сильно потрепаны. Вам я выпишу транквилизатор. Принимайте его регулярно.

Прошел месяц. Мать с сыном пришли к врачу снова.

- Ну, как дела у вашего сына? - спрашивает врач.

- А мне какое дело до него? Он меня совершенно не интересует.

***

Петрова смотрит на себя в зеркало и бормочет:

- Так и надо этому Петрову.

***

- У вас новая горничная? - спросил лорд Смит у лорда Стивенсона. - Довольны ли вы ею?

- Не знаю, - отвечает лорд Стивенсон. - Я еще ни разу не видел ее в трезвом виде.

- Неужели она постоянно пьяна?

- Не она, а я.

***

- Это правда, что ты решила вернуться к мужу?

- Да, не могу смотреть спокойно, как этот мерзавец живет в собственное удовольствие.

***

Американка и парижанка разговаривают о любви.

- Француз, - говорит парижанка, - завоевывает сердце женщины нежностью. Сначала он целует кончики пальцев, потом руку, ушко, шею...

- Бог ты мой, - вздыхает американка. - Американец за это время уже возвращается из свадебного путешествия.

***

- Вы гарантируете, что это подлинный Рембрандт?

- Да. Гарантия на три года.

***

Лежит Иван на берегу моря, жарко ему. Вдруг слышит он:

- Иван, хочешь пива холодного?

- Хочу, - говорит Иван и видит, пиво перед ним появилось. И слышит он опять голос:

- Иван, а хочешь дачу на берегу моря?

- Хочу, - говорит Иван.

Тут же дача на берегу откуда ни возьмись.

- А машину хочешь, Иван, «мерседес-бенц»?

- Хочу!

Появилась машина.

Спрашивает тогда Иван:

- А не золотая ли ты рыбка?

- Нет, Иван, я белая горячка.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

* Пурпурная кожа
* На письма отвечает уролог

ЗАГОВОРЕННАЯ СТАРУШКА

За 73 года жизни пенсионерка из Пензы 36 раз оказывалась на грани гибели.

Впервые она должна была умереть в 4-летнем возрасте, портфель и побежала на уроки. 2 года спустя девочка перебегала дорогу на красный свет. Прохожие зажмурились от ужаса: на девочку летел грузовик. Но бук-

Позже под женщиной проваливался пол, на нее нападали бандиты, с ней и ее друзьями тонули лодки, падали на голову тяжелые пре-

почек, гипофиза и поджелудочной железы. Малоудачный день для начала нового цикла лечения, особенно хронических болезней. Не рекомендовано есть лук и яйца. Следует воздерживаться от сексуальных контактов. Сны значения не имеют.

8 АПРЕЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Полнолуние. Возможна повышенная возбудимость или, напротив, угнетение нервной системы. Противопоказан гнев, ссоры, раздражение. В то же время очень эффективно любое воздействие на психику, в частности, лечение психосоматических заболеваний.

9 АПРЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Очень творческий день. Благоприятны парные контакты, но чрезмерное сексуальное общение способно причинить вред. Эффективен энергетический массаж, рефлексотерапия. Повышается риск подхватить инфекцию. Полезна легкая пища. Приснившееся сегодня не сбудется.

Петрова смотрит на себя в зеркало и бормочет:

- Так и надо этому Петрову.

* * *

- У вас новая горничная? -

- Француз, - говорит парижанка, - завоевывает сердце женщины нежностью. Сначала он целует кончики пальцев, потом руку, ушко, шею...

- Хочу, - говорит Иван и видит, пиво перед ним появилось. И

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

* Пурпурная кожа
* На письма отвечает уролог
* Лечим простуду
* Ночной энурез
* Первая помощь при ожогах
* Как кормить грудного малыша, если он болен

ЗАГОВОРЕННАЯ СТАРУШКА

За 73 года жизни пенсионерка из Пензы 36 раз оказывалась на грани гибели.

Впервые она должна была умереть в 4-летнем возрасте, когда, потянувшись за птичкой, прыгнула с 5 этажа. И не получила ни единой царапины, благополучно приземлившись на гору картонных коробок, только что вынесенных из магазина. В 10 лет она попала под велосипед, на котором ехал человек весом около центнера. В результате у велосипедиста были сломаны рука, нога и два ребра. Маша же подняла портфель и побежала на уроки. 2 года спустя девочка перебегала дорогу на красный свет. Прохожие зажмурились от ужаса: на девочку летел грузовик. Но буквально за полметра от Маши у грузовика отвалилось колесо, и его занесло на газон. Шофера отправили в больницу с тяжелыми травмами. Во время войны немецкий солдат выстрелил в Марию Гавриловну в упор, но его автомат заклинило. Сбитый в воздушном бою самолет упал рядом с 17-летней девушкой, снеся 2-этажное здание.

Позже под женщиной проваливался пол, на нее нападали бандиты, с ней и ее друзьями тонули лодки, падали на голову тяжелые люстры и кирпичи с крыши домов...

Самое удивительное заключается в том, что каждый раз женщина оставалась целой и невредимой, в то время как другим людям, находившимся рядом с ней, везло гораздо меньше: одни погибали на месте, другим едва удавалось встать на ноги после долгого лечения.

Сама же Мария Гавриловна собирается прожить до ста лет.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ЗУЙКОВ

Зуек - болотная птица рода куликов. Наши предки любили фамилии от названий птиц. В первой сотне самых употребительных фамилий они занимают девять позиций: **Воробьев, Воронин, Голубев, Гусев, Лебедев, Орлов, Соколов, Соловьев, Сорокин.**

Другая возможность образования фамилий Зуйков и Зуев, известных, кстати, с XV в., связана с прозвищем Зуй - или ребенок-шалун, или мальчик-кашевар в артели.

Кстати, о Воробьевых. Существует искушение истолковать эту фамилию не от названия птицы, а от некоего истребителя воров, воробоя; однако в этом случае фамилия писалась как бы Воробоев. Что же сказать в утешение? Однофамилец Воробьеву - Царьков, ибо царек - народное название воробья.

ЗЫКИН

Зык или зыка - крикун, обладатель зычного голоса. Родственная фамилия Зыков. К подобным абстрактным фамилиям относятся: **Голосов, Зубрилин, Лестев (тот, кто льстит), Подхалюзин (подхалим), Проказников, Приезжев, Просьбин, Рыков, Страхов, Судьбин, Умов, Халтурин, Шелестов, Шолохов** (тоже со значением «шелест») и др.

ЗЫРЯНОВ

В основе слово зырянин (вариант зырянец - фамилия Зырянцев) - представитель народа зыряне (угро-финское племя; современное название - коми). Это пример фамилий, образованных от названий жителей какого-то города или представителей народа: малороссиянов (устаревшее название украинцев), персианов (литературное название персов), тверянов (от редкой формы тверяне - жители Твери) и устюжанинов (устюжане - жители Устюга).

ЗЮЗИН

Зюзя в словаре В.И.Даля растолковывается так: промокший человек; плакса, рева; пьяница; дрянной человек, плохой; разиня. От такого-то нелицеприятного прозвища и пошла гулять по Руси - еще в XV в.! - фамилия. А мы до сих пор говорим: «Он пьян, как зюзя», «Назюзюкался», «Промок, как зюзя», «Валялся в грязи, зюзя зюзей».

ИВЕРНЕВ

Иверень - щепа, черенок, осколок - или метка, вырез на ухе скотины. Иногда ухо надрезали и с лечебными или колдовскими целями: считалось, что к меченому животному меньше пристают болезни. Обычно таким врачеванием занимались пастухи (про них говорили, будто они знаются с лешими), поэтому Ивернев - отчасти однофамилец с Пастуховым, Стадниковым и Стаднюковым (стадник - пастух).

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье» №13 (174), 27 марта 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

E-mail: npress@infonet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 26 марта 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 21422. Заказ № 1078013
Цена в розницу договорная
Подписной индекс 51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№24 (185) июнь 2001 г.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

19 июня - Петров пост. Прп.Виссариона, чудотворца Египетского. Пименовской иконы Божьей Матери.
20 июня - Мч.Феодота Анкирского.
21 июня - Вмч.Феодора Стратилата. Ярославской и Урюпинской икон Божией Матери.
22 июня - Свт.Кирилла, архиепископа Александрийского.
23 июня - обретение мощей свт.Василия, еп.Рязанского. Собор Рязанских святых. Свт.Иоанна, мтр.Тобольского. Собор Сибирских святых.
24 июня - Апостолов Варфоломея и Варнавы. Празднество в Вологде всем преподобным отцам Вологодским. Соборы Новгородских, Белорусских и Псковских святых. Иконы Божией Матери «Достойно есть».
25 июня - Седмица 4-я по Пятидесятнице. Прп.Петра Афонского.

ОКРОПИСЬ ЧЕМЕРИЧНОЙ ВОДОЙ

Хочу поделиться рецептом лечения чемеричной водой, которая продается практически во всех аптеках. Мне было 35 лет. Однажды я обнаружила у себя на голове плешь. Пришла в поликлинику и встретила там знакомую медсестру. Она-то мне и посоветовала купить в аптеке чемеричную воду. Ничего, что она от вшей, все равно поможет, нужно только помазать несколько раз полысевшее место. И правда. Я даже не заметила, как волосы отросли!

Через некоторое время мой муж заболел дерматитом: зуд, перхоть, болячки покрыли голову, как панцирь. Чем его только не лечил дерматолог, ничего не помогало. Тогда стал он втирать чемеричную воду, и кожа головы очистилась. А племянница лечила таким образом витилиго. Буду рада, если кому-то поможет мой совет.

Н.СМИРНОВА, г. Новосибирск.

ОТКЛИК

ЛЕКАРСТВА - У ВАС ПОЛНОГРАМИ

В предыдущем номере газеты была опубликована просьба о помощи Г.М.Хилова, который страдает от аллергии и хочет, чтобы ему прислали лекарства. Лекарства между тем находятся рядом, в его деревне, а он проходит мимо и не знает о них

Советую Георгию Михайловичу воспользоваться следующими рецептами

1. Взять плоды шиповника и корни одуванчика по весу: 1:1, размолоть, смешать. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка в термосе на ночь, утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев

2. Сделать настой цветков глухой крапивы. 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Затем процедить и принимать по 1/2-1/3 стакана в 2-3 приема.

3. Взять 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г гусиного сала, 15 г сока алоэ, 100 г какао. Смесь разогреть, не доводя до кипения. Принимать по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего чая 2 раза в день (утром и вечером).

4. Смешать 150 г сока алоэ, 250 г меда, 350 г вина (кагор). Смесь настоять в темном месте в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

И.ФАРИСЕЕВА, народный целитель.

СМЕХОТЕРАПИЯ

В НОМЕРЕ:

Тысячелистник
От полипов в носу
Кедровый медальон
Еще раз о морознике — Стр. 2

Жировая инфильтрация печени
Трихомониаз
Чем опасен полип толстой кишки — Стр. 3

Сексуальное долголетие мужчины
Заболевания простаты — Стр. 4

Как лечить заболевание суставов
Массаж - не для всех
Венерин волос - домашний женьшень — Стр. 5

Климакс
Настрой себя на молодость
Двигаться и не переедать — Стр. 6

Укус пчелы
Летние кишечные инфекции
Щит от солнечного ожога — Стр. 7

БЕРЕЗА ДОЛГОЛЕТИЯ

ломать несколько раз посыпавшее место. И правда. Я даже не заметила, как волосы отросли!

совет.

Н.СМИРНОВА,
г. Новосибирск.

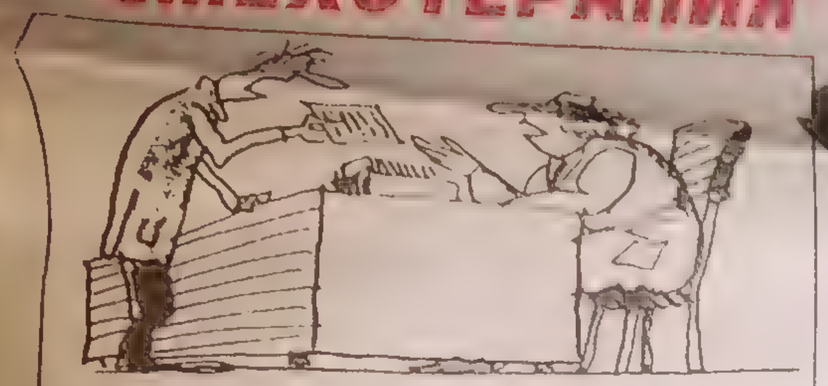
Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

И.ФАРИСЕЕВА, народный целитель.

Климакс
Настрой себя на молодость
Двигаться и не переедать
Стр. 6

Укус пчелы
Летние кишечные инфекции
Щит от солнечного ожога
Стр. 7

СМЕХОТЕРАПИЯ



- Что вы мне дали? Это не рецепт, а какое-то меню!
- Все правильно. Будете так питаться - будете здоровы!

К новому русскому подбегает сын.

- Папа, папа, а у Вовки Петрова - ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ!!!

- О чем речь! Завтра у тебя будет такое же... Нет, еще круче!

***

Возбужденный мужчина вбегает в аптеку.

- Моя жена хочет отравиться крысиным ядом!

- Сожалею, - отвечает аптекарь - но у нас нет от него противоядия.

- Да причем здесь противоядие?! Мне нужен крысиный яд!

***

Прошел мужик полный медосмотр сдал все анализы и приходит к терапевту за заключением. Тот долго листает карточку и, наконец, говорит

- М-да-а-а, батенька, половину правого легкого придется вырезать

- Но, доктор, легкие же у меня здоровы!

- Здоровы-то, здоровы, но печень не помещается...

***

Склероз - прекрасная болезнь! Ничего не болит и каждый день - новости...

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ИЮНЯ

10, воскресенье с 14 до 16
13, среда с 16 до 18
15, суббота с 9 до 11
21, четверг с 11 до 13
24, воскресенье с 14 до 16
27, среда с 1 до 3

БЕРЕЗА ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА

2 чайные ложки нарезанных листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., фильтруют, добавляют на кончике ножа питьевой соды. Весь настой выпивают за день в 3-4 приема через каждые 3-4 часа.

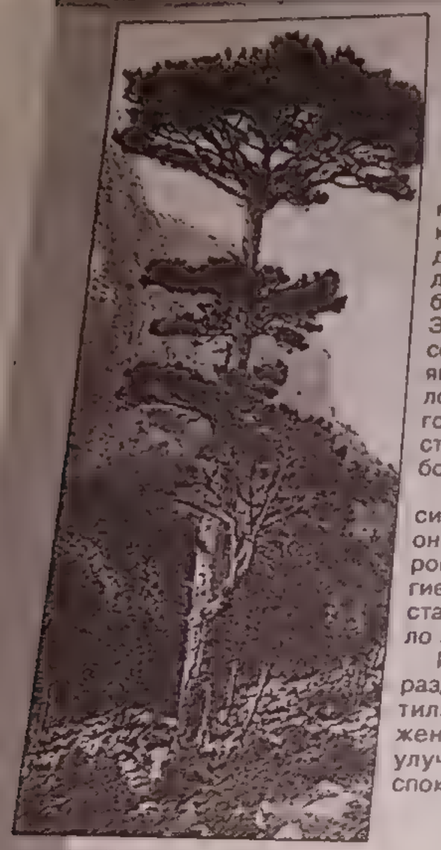
ФРУКТОВО-ЯИЧНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Взбивают миксером 1 яйцо, добавляют 3 крупные ягоды садовой земляники или 1 очищенное от кожуры яблоко с вырезанной сердцевиной и вновь взбивают до образования крупной пены. Маску наносят на 5-20 мин. в зависимости от индивидуальных особенностей кожи.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 24, июнь 2001 года

ПЕРЕПИСКА

МЕДАЛЬОН ИЗ КЕДРА



Родственники жены из Новосибирска прислали мне небольшой кусок особого кедра. Небольшую его часть я ношу на груди, в соприкосновении с телом (под одеждой). Впервые надел его, как положено, стоя босыми ногами на траве прошлым летом. Это особый сибирский кедр, собравший в себе мощную энергию. Оказывается, кедр является накопителем положительной светлой энергии. Эти кусочки кедра небольшого размера дают людям огромное количество энергии, способной избавить от любого недуга.

Примерно через месяц, как начал носить этот медальон, я стал замечать, что он положительно повлиял не только на здоровье (у меня язва желудка), но и на многие жизненные ситуации. У меня все реже стали возникать конфликты. Работать стало значительно легче.

Практически всем своим знакомым я раздал кусочки этого кедра. Они тоже ощутили положительный эффект. Некоторые женщины даже уверяли меня в том, что улучшился запах тела. Они становились спокойнее.

С уважением к вам
Владимир Петрович, г.Казань.

ВЫ НАМ ПИСАЛИ...

К статьям о морознике кавказском

ОХОТА НА ВЕДЬМ?

Давненько не приходилось встречаться с таким воинствующим невежеством на страницах медицинской печати. Или вас обязали пугать народ этой страшилкой, пользуясь тем, что морозник не растет в нашей области? Люди в южных регионах России только посмеются над этой статьей.

Какой вы нашли яд в морознике? Там такой же "яд", как в ромашке. Стало быть, и ромашкой можно отравиться, как любым другим растением. Значит, нужно запретить всю лекарственную флору? Вот ваша логика.

Фирма, которая начала распространять морозник, в Железноводске известна. В инструкции по применению ясно говорится, что коллектив врачей в течение нескольких лет наблюдал за людьми, принимающими морозник, и пришел к выводу о методике и дозах приема. А вы пишете о каких-то запретах. Это попытка донести до народа полезное лекарственное растение, хотя кому нужно достанут и без фирмы, так как никакой обработки, кроме измельчения корня, нет.

"У людей, систематически принимавших морозник, обострялись заболевания. Врачи считают, что не исключен и летальный исход, - пишете вы. Обострение хронических заболеваний и ухудшение самочувствия - это особенность морозника. Так он лечит - через тернии к звездам. Летальный исход может быть только после приема лошадиных доз.

Вот так, господа, не нужно петь под чужую дудку, тем более анонимного автора из газеты "Известия". У вас своя-то голова есть?

В.А.КРУГЛОВ, Н.Новгород.

От редакции. Вот такое сердитое письмо мы получили на днях от нашего читателя В.А.Круглова. Отвечаем: конечно же, у нас есть своя голова и нас никто не обязывал "пугать народ этой страшилкой". Нашей целью было дать людям максимум информации о морознике (если вы помните, о его полезных свойствах мы писали неоднократно), познакомить читателей с еще одним мнением по этому вопросу. Что касается "анонимности", то вряд ли вам что-либо сказала бы подпись под материалом, а ссылки на уважаемое издание - "Известия" - на наш взгляд, вполне достаточно.

Правда, мы не очень поняли, почему мелкой фирме в Железноводске г-н Круглов верит, а государственной фармацевтической академии нет. Ведь давно известно, что производитель в рекламных целях часто сильно преувеличивает достоинство препарата.

Что касается утверждения "в морознике нет никакого яда", то тут мы с г-ном Кругловым не согласимся. Морозник может быть ядом для организма, т.к. содержит сердечные гликозиды, которые способны накапливаться в организме и в больших дозах могут дать токсический эффект. Согласны, что то же самое можно сказать о многих лекарственных растениях. Предупредить людей об этом еще раз никогда нелишне. Поэтому мы не устаем повторять: не лечитесь наугад, советуйтесь со знающим врачом, учитывайте свои противопоказания, принимайте любые лекарства (в том числе травы) под контролем врача и строго соблюдайте дозировку.

И последнее. Если В.А.Круглов столь активно защищает морозник, вероятно, у него есть собственный положительный опыт по его применению? Об этом в письме не написано, но если это так, готовы познакомить с ним наших читателей.

И.ЦАРЕВА,
обозреватель "ТЗ".

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

НЕ МОГУ ВЫВЕСТИ РЕБЕНКА ИЗ ОРЗ

Мне нужна ваша помощь. Моему сыну 2 года. С 6 месяцев мучаемся ОРЗ, бронхитами, ларингитами. Педиатр постоянно назначает антибиотики. Иммунная система не успевает восстанавливаться. Второй месяц пьем отвар овса, врач выписал иммунал. Испробовав очень многое - и по назначению врача, и руководствуясь советами из вашей газеты - я не могу вывести ребенка из состояния ОРЗ. Это вечно красное воспаленное горло, хотя чем только я его за это время не обрабатывала (и люголем, и йодинолом, и ингалиптом, и маслом шиповника); непроходящий кашель (ни аптечные препараты, ни отвары трав, ни настой овса на молоке не помогает). Насморк, слава Богу, вылечили пока.

ЛОР-врач сказал, что сильно увеличены миндалины и аденоиды, что это способствует простудным заболеваниям, но удаление возможно после 3 лет, если сами не пройдут, что лечения в этом случае нет. Что делать?

АХИЛЛЕСОВА ТРАВА ВСЮ БОЛЕЗНЬ ПРОГНАЛА

"Зеленая стрелка, зеленая стрелка, на тебе белые цветы. Если мой любимый любит меня - у меня пойдет кровь из носа. Если не любит - не упадет ни капли крови". Это древнее любовное гадание посвящено тысячелистнику - ахиллесовой траве. Легендарный

Тысячелистник улучшает вкус любого травяного чая. Это растение нетрудно культивировать в саду, оно хорошо размножается семенами, прекрасно растет и дает массу листьев. Его можно назвать съедобным: в пищу идут листья, цветки и молодые побе-

РЕБЕНКА ИЗ ОРЗ

Мне нужна ваша помощь. Моему сыну 2 года. С 6 месяцев мучаемся ОРЗ, бронхитами, ларингитами. Педиатр постоянно назначает антибиотики. Иммунная система не успевает восстанавливаться. Второй месяц пьем отвар овса, врач выписал иммунал. Испробовав очень многое - и по назначению врача, и руководствуясь советами из вашей газеты - я не могу вывести ребенка из состояния ОРЗ. Это вечно красное воспаленное горло, хотя чем только я его за это время не обрабатывала (и люголем, и йодинолом, и ингалиптом, и маслом шиповника); непроходящий кашель (ни аптечные препараты, ни отвары трав, ни настой овса на молоке не помогает). Насморк, слава Богу, вылечили пока.

ЛОР-врач сказал, что сильно увеличены миндалины и аденоиды, что это способствует простудным заболеваниям, но удаление возможно после 3 лет, если сами не пройдут, что лечения в этом случае нет. Что делать?

С уважением С. Л. КАЛИНИНА, г. Павлово.

На вопрос отвечает врач-отоларинголог НИИ детской гастроэнтерологии, кандидат медицинских наук, Этери Андреевна РОДИКОВА:

- Из вашего письма видно, что из всех жалоб на первом месте - затруднение носового дыхания, связанное с наличием больших аденоидных разрастаний. В данном случае, по всей вероятности, требуется оперативное лечение. Удаление аденоидов (по показаниям) производится в любом возрасте. Аденоиды II - III степени подлежат только оперативному удалению. Эта рекомендация только по вашему письму. Более детально советы по лечению вашего ребенка можно рекомендовать только после консультации (непосредственного осмотра).

ПОЧЕМУ ОН ВЗДРАГИВАЕТ?

У ребенка подруги вот какая проблема. Ее мальчик (2 г 2 мес.), когда спит, немного иногда вздрагивает, совсем чуть-чуть. Что такое? Стоит ли беспокоиться по этому поводу, т. к. ребенок внешне совершенно нормален.

Заранее вам благодарна. С уважением Лена. Уренский район, Нижегородская обл.

На вопрос отвечает ст. научный сотрудник научно-исследовательского института детской гастроэнтерологии, кандидат медицинских наук Галина Николаевна РАЗЖИВИНА:

- Сон человека организован циклически, т. е. стадии медленного сна завершаются фазой быстрого сна. Фазе быстрого сна свойственны легкие движения в пальцах, мышцах лица. У детей первых лет жизни количество движений во сне больше, чем у старших, но это не мешает им спать.

У эмоционально чувствительных и впечатлительных детей нередко отличаются расстройства сна с затрудненным засыпанием, беспокойным сном. Нарушения сна могут быть вызваны различными заболеваниями, поэтому ребенок с такими жалобами должен быть проконсультирован врачом (педиатром, неврологом).

АХИЛЛЕСОВА ТРАВА ВСЮ БОЛЕЗНЬ ПРОГНАЛА

"Зеленая стрелка, зеленая стрелка, на тебе белые цветы. Если мой любимый любит меня - у меня пойдет кровь из носа. Если не любит - не упадет ни капли крови". Это древнее любовное гадание посвящено тысячелистнику - ахиллесовой траве. Приложенный к ране, он останавливает кровь, но попав в нос, вызывает кровотечение. Не случайно и его название в переводе с английского означает "кровь из носа".

Удивительно это растение своими лечебными свойствами. В течение всей истории человечества тысячелистник присутствует в медицинских трактатах как природное лекарство от многих болезней. Ахиллес, античный герой греческих мифов, особенно ценил его за способность заживлять раны. Современные советы по применению тысячелистника почти не отличаются от старинных. Лекарственное действие растения связано с ахиллеином. Эфирное масло находят во всех органах растения, но больше всего его в соцветиях.

[illegible] в саду [illegible] хорошо размножается семенами, прекрасно растет и дает массу листьев. Его можно назвать съедобным: в пищу идут листья, цветки и молодые побеги, их добавляют в салаты, винегреты, к мясным и рыбным блюдам.

Хочется поделиться лечебными рецептами из тысячелистника. При геморрое, чирьях пьют чай из расчета 30 г листьев на 1 л воды. При заболеваниях печени, для улучшения обмена веществ принимают по 3 чайные ложки в день сока из листьев с медом. Напаром из цветков ахиллесовой травы с примесью 1/3 цветков ромашки хорошо мыть лицо: кожа становится мягкой и бархатистой.

Лечебные отвары и настои из тысячелистника принимают в течение месяца, перерыв 10-15 дней и вновь - повторение курса лечения.

В.ЦВЕТКОВА, г.Киров.

ВОПРОС - ОТВЕТ

НУЖНА ПЕРЕСАДКА?

2 года назад по халатности моей дочери внук ошпарил себе ручку кипятком, остались "грубые" рубцы (ему сейчас 3,5 года). У моей знакомой с ее внучкой произошло то же самое, и она мне сказала, что внуку надо делать пересадку кожи, иначе потом рубцы с возрастом ребенка будут сильно его беспокоить. Наши же врачи говорят, что беспокоиться нечего. Так что же нам делать? Хотелось бы узнать ваше мнение.

Ф.Н.КУЗНЕЦОВА, г.Бор.

- Если вы не поверили врачу, который лечил вашего внука, покажите мальчика другому специалисту, а если понадобится, и не одному. Редакция не может давать советов по методам лечения, а врачам необходим осмотр пациента. Узнайте несколько мнений, и тогда сделайте свой вывод. Вряд ли стоит ориентироваться на мнение знакомой, потому что речь идет о разных детях, а организм каждого человека индивидуален.

ОТКЛИК

ПОЛИПЫ БЫЛИ - И "СПЛЫЛИ"

Прочитал в 17-м номере газеты, что гражданка Ситникова из г.Гороховца не может избавиться от полипов в носу. У моего отца была такая же болезнь. Один раз ему делали операцию, вырезали полипы. Прошло какое-то время, он пошел опять к врачу. Врач назначил повторную операцию. Но так как отец за свои 70 лет не проглотил ни одной таблетки, да и операция очень болезненна, он отказался. Кто-то ему подсказал, что эту болезнь можно вылечить народным средством. А рецепт таков. Подсолнечное масло вскипятить на пару 20 минут и закапывать по 3 капли в каждую ноздрю утром и вечером. Этой процедурой он занимался месяца три. И что вы думаете, все прошло, все полипы исчезли. С тех пор он больше никогда не был в больнице по этому вопросу.

Дай Бог вам такого же быстрого выздоровления.

В.Н.ЛЕЗИН, г.Кулебаки Нижегородской области.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 24, июнь 2001 года

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

ТРИХОМОНАДА - ОДИН ИЗ САМЫХ ИЗОЩРЕННЫХ ВРАГОВ

Самым распространенным венерическим заболеванием специалисты сегодня считают трихомониаз. Сегодня мы поговорим о том, как можно преодолеть этот недуг, и расскажем, что это за болезнь.

Пути заражения

Трихомониаз - распространенное инфекционное урогенитальное заболевание, вызываемое вагинальной трихомонадой - простейшим микроорганизмом из класса жгутиковых. Заболевание передается в основном половым путем. Однако женщины и маленькие девочки вследствие анатомических особенностей могут заразиться и бытовым путем, например, при использовании одного полотенца вместе с больным человеком; если дети спят в одной кровати с носителем этого заболевания и т.д.

Часто задают вопрос: «Бывает ли у детей врожденный трихомониаз?» Хочу еще раз обратить ваше внимание, что у детей не бывает врожденного трихомониаза, а только приобретенный контактно-бытовым путем от больных членов семьи. Нередко в семьях все члены семьи пользуются одной мочалкой или полотенцем, разрешается детям спать в одной кровати с родителями...

Симптомы

Инфекция нередко сочетается с другими заболеваниями мочеполового аппарата (гонорея, кандидоз, сифилис и др.). В зависимости от длительности заболевания выделяют свежий, хронический и бессимптомный патологические процессы. Инкубационный период составляет от 5 до 60 дней.

Чаще всего больные жалуются на жжение и зуд в уретре, а [illegible] *или сероватые* [illegible] *выделения, женщины, у которых наблюдаются расстройства менструации, болезненность при половых сношениях. В хронической стадии все указанные явления выражены значительно слабее. У мужчин достаточно часто заболевание протекает* [illegible] выделениями из мочеиспускательного канала, зудом и резью при мочеиспускании. Инфекция при длительном течении может проникать в мочевой пузырь, в предстательную железу, семенные пузырьки и придатки яичка. Нередко трихомонадная инфекция не имеет специфических клинических признаков и ничем не отличается от других негонорейных инфекций.

Личный фактор

Так что довольно часто мы запускаем болезнь, виноваты порою мы сами. Женщина или мужчина, если с ними случилась такая беда, чаще всего медлят обратиться к врачу. Жжение, зуд, усилившиеся выделения они [illegible] га), соседки, коллеги по работе. А потом, когда на основе лабораторных анализов выясняется, что заболевание достаточно серьезное, стремятся не провести лечение как положено, а быстренько попить какие-нибудь таблетки. До одновременного лечения полового партнера, которое совершенно необходимо при таком диагнозе, обычно дело не доходит. В результате инфекция возвращается снова и снова, затем переходит в хроническую форму.

Последствия

А последствия могут быть очень серьезные. Кроме неприятных ощущений и возможности заражения других людей, длительно протекающее воспаление могут развиться воспалительные процессы вышележащих органов (матки и маточных труб у женщин и предстательной железы и яичек у мужчин), что может привести к бесплодию. У мужчин трихомониаз является одной из причин простатита, последствия которого - импотенция, бесплодие.

Поэтому легкомысленное отношение к лечению недопустимо. Ведь враг, с которым приходится бороться, влагалищная трихомонада, один из самых изощренных. Прежде всего этот возбудитель может до поры до времени никак не проявлять себя, существовать в скрытой форме у носителей инфекции. Однако заразиться можно и от носителя. Кроме того, за последние годы некоторые разновидности трихомонад потеряли чувствительность, стали устойчивы к применявшимся против них препаратам. Поэтому **недолеченный трихомониаз часто приводит к тому, что инфекция сохраняется, становится еще более устойчивой. Если же вовремя обратиться к специалисту, на организме в целом это заболевание не отражается и при адекватной терапии хорошо поддается лечению.**

Лечение

Для лечения применяют препараты имидазольного ряда, **если заболевание острое.** Если же хроническое, то тогда применяют еще иммуномодуляторы, *ферменты, витамины.* Целесообразно одновременно назначать антибиотики широкого спектра действия, так как мы уже говорили, трихомониаз очень изощренный враг. *Что требует назначения 2-4 курсов лечения с 5-7-дневными перерывами. ОДНАКО ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И КРАТНОСТЬ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ РЕГУЛИРУЕТ ВРАЧ. ЛЕЧИТЬ НЕОБХОДИМО ОБОИХ ПОЛОВЫХ ПАРТНЕРОВ, даже при отсутствии у одного из них грихомонад.*

Народные средства

Еще хотим сегодня вам рассказать, что пользу при лечении могут оказать и препараты растительного происхождения: пижма, шалфей, эвкалипт, почки тополя и березы, тысячелистник и др. Врач, кандидат медицинских наук, Корсун В.Ф. дополнительно к химиопрепаратам рекомендует следующую методику лечения хронической или подострой трихомонадной инфекции: 1) травы тысячелистника - 2ч, листья эвкалипта - 4 ч, плоды софоры - 3 ч, почки березы - 3 ч, цветки пижмы - 4 ч. Смешать. Настой из расчета: 1 ст. ложка на 200 мл кипятка принимают по 1/3 стакана 3 раза в день 2...3 недели до еды; 2) сапарал по 2 таблетки утром и днем до еды; 3) ротокан по чайной ложке 3 раза в день до еды; 4) инсталяции уретры или тампоны влагалища (женщинам) с настоем трав (см п.1) через день, на курс 6-10 процедур.

Режим

Фитотерапия действует на организм в целом, а не на отдельные органы и системы, и позволяет быстрее и эффективнее организму бороться с инфекцией и восстанавливать силы. При лечении трихомонадной инфекции больным назначают соответствующий режим, запрещают половую жизнь, алкогольные напитки и пряности.

Контрольные исследования **проводят через 10 дней и 1-2 месяца после завер**[illegible]ния. Кри[illegible]

Симптомы

Инфекция нередко сочетается с другими заболеваниями мочеполового аппарата (гонорея, кандидоз, сифилис и др.). В зависимости от длительности заболевания выделяют свежий, хронический и бессимптомный патологические процессы. Инкубационный период составляет от 5 до 60 дней.

Чаще всего больные жалуются на жжение и зуд в уретре, а также беловатые или сероватые пенистые выделения. У женщин иногда наблюдается расстройство менструации, болезненность при половых сношениях. В хронической стадии все указанные явления выражены значительно слабее. У мужчин достаточно часто заболевание протекает бессимптомно или проявляется незначительными слизистыми или гнойно-слизистыми выделениями из мочеиспускательного канала, зудом и резью при мочеиспускании. Инфекция при длительном течении может проникать в мочевой пузырь, в предстательную железу, семенные пузырьки и придатки яичка. Нередко трихомонадная инфекция не имеет специфических клинических признаков и ничем не отличается от других негонорейных инфекций.

Личный фактор

То, что довольно часто мы запускаем болезнь, виноваты порою мы сами. Женщина или мужчина, если с ними случилась такая беда, чаще всего медлят обратиться к врачу. Жжение, зуд, усилившиеся выделения они принимают за молочницу и не торопятся принять меры. Или употребляют какие-нибудь лекарства по совету подруги(друга), соседки, коллеги по работе. А потом, когда на основе лабораторных анализов выясняется, что заболевание достаточно серьезное, стремятся не провести лечение как положено, а быстренько попить какие-нибудь таблетки. До одновременного лечения полового партнера, которое совершенно необходимо при таком диагнозе, обычно дело не доходит. В результате инфекция возвращается снова и снова, затем переходит в хроническую форму.

Последствия

А последствия могут быть очень серьезные. Кроме неприятных ощущений и возможности заражения других людей, длительно протекающее воспаление приводит к развитию рубцовой ткани в слизистой влагалища у женщин или в уретре у мужчин. Если инфекцию не лечить, то **к тому, что инфекция сохраняется, становится еще более устойчивой. Если же вовремя обратиться к специалисту, на организме в целом это заболевание не отражается и при адекватной терапии хорошо поддается лечению.**

Лечение

Для лечения применяют препараты имидазольного ряда, если заболевание острое. Если же хроническое, то тогда применяют еще иммуномодуляторы, ферменты, витамины. Целесообразно одновременно назначать антибиотики широкого спектра действия, так как мы уже говорили, трихомониаз очень часто сочетается с бактериальной инфекцией. Следует помнить, что возбудитель инфекции относится к цистообразующим паразитам.

трав (см п.1) через день, на курс 6-10 процедур.

Режим

Фитотерапия действует на организм в целом, а не на отдельные органы и системы, и позволяет быстрее и эффективнее организму бороться с инфекцией и восстанавливать силы. При лечении трихомонадной инфекции больным назначают соответствующий режим, запрещают половую жизнь, алкогольные напитки и пряности.

Контрольные исследования проводят через 10 дней и 1-2 месяца после завершения лечения. Критериями излечения являются исчезновение клинических симптомов, отсутствие возбудителя в мазке (влагалища - у женщин; уретры, соке простаты - у мужчин) и первой порции мочи.

«Недавно проходил УЗИ. Врач обнаружил холецистит, назначил лечение и диету. Но еще определил у меня жировую инфильтрацию печени. Я постеснялся спросить, что это за болезнь и как ее лечить. Объясните, пожалуйста, буду очень благодарен».

В. И. СИЗОВ, Вологда

СТЕАТОЗ ПЕЧЕНИ

Жировая инфильтрация, или стеатоз печени, - не болезнь, а всего лишь симптом, одно из проявлений какого-либо неблагополучия в организме. В 99,9% случаев она сопутствует сахарному диабету и развивается параллельно с ним, поскольку при этом заболевании всегда страдает не только углеводный обмен, но и жировой. В клетках печени - гепатоцитах скапливаются включения жира, вытесняя клеточные элементы и заполняя собой клетки.

Стеатоз печени столь же распространен и среди страдающих ожирением. Врачи определяют 3 его стадии. И если на 1-й избыток жира откладывается в основном в подкожной жировой клетчатке, то на 2-й и особенно на 3-й стадии ожирение не щадит и внутренние органы, в том числе печень.

Весьма характерен стеатоз для алкоголизма, с той разницей, что механизм его развития несколько иной. В клетках печени у человека, пристрастившегося к спиртному, замедляется образование фермента, расщепляющего алкоголь на нетоксичные составные части, которые затем выводятся из организма. Кроме того, в гепатоцитах постепенно истощается содержание особого защитного белка, который нейтрализует вредные вещества, содержащиеся в алкоголе. В результате клетки печени оказываются беззащитными перед его отравляющим действием. В гепатоцитах нарушается обмен веществ, и развивается жировая инфильтрация.

Она может быть следствием передозировки или слишком длительного приема антибиотиков (тетрациклинов), глюкокортикостероидов. Нарушает функцию печени продолжительное воздействие профессиональных вредных факторов, например, трихлорэтилена или фосфора. Ведь печень - это своеобразный фильтр, через который проходят и обезвреживаются все сильнодействующие и ядовитые вещества. Она принимает на себя первый удар и, естественно, страдает сама. Одно из проявлений этого - жировая инфильтрация.

Сам по себе стеатоз неопасен. От него можно избавиться, поборов породивший его недуг. Достигнет человек нормального веса, нормализует с помощью диеты, инсулина или других лекарств содержание сахара в крови, избавится от пристрастия к спиртному - уйдет и жировая инфильтрация печени.

Нормализовать обмен веществ в организме, в том числе и жировой, помогают витамины, особенно поливитамины, такие как ундевит, декамевит. Полезно принимать эссенциале по 2-3 капсулы 2-3 раза в день во время еды.

Т.ПОЛУНИНА, кандидат медицинских наук.

ЧЕМ ОПАСЕН ПОЛИП?

БОЛЬШАЯ часть доброкачественных опухолей толстой кишки протекает бессимптомно, редко нанося непосредственный вред здоровью и почти никогда не представляя угрозы для жизни.

В то же время такое грозное заболевание, как рак толстой кишки, чаще всего развивается именно из доброкачественных полипов. Полипы, как правило, появляются в пожилом возрасте, хотя могут быть и у молодых людей. Врачи связывают их появление с нарушением обмена веществ, неправильным питанием, потреблением высококалорийной пищи и большого количества животных жиров. Они могут свидетельствовать и о некоторых заболеваниях.

Полипы, выявляемые при обследовании, бывают одиночные и множественные, имеют размеры от 3-5 мм до нескольких сантиметров. Основной способ лечения полипов - полипэктомия (удаление) через специальную трубку - колоноскоп. Врачи, как правило, опасаются перерождения такого доброкачественного новообразования, как полип, в нечто похуже. И поэтому ведут наблюдение за небольшими и предлагают удалить крупные полипы.

В зависимости от размеров и формы основания полипов применяются различные методики их эндоскопического удаления. Наиболее часто их удаляют диатермической петлей с использованием тока высокой частоты, что позволяет не прибегать к большим полостным операциям. Но хотя подобная операция считается «малокровной», чтобы исключить риск осложнений (в первую очередь кровотечений), она должна проводиться в условиях хирургического стационара.

Прямым показанием для хирургического вмешательства служит обнаружение полипов более 0,5 см. Они могут в силу своего большого размера уже основательно портить пациенту жизнь, и в то же время они достаточно крупные, чтобы их можно было удалить, не слишком травмируя стенку толстой кишки.

После операции пациент должен показываться лечащему врачу-колопроктологу не реже одного раза в год. Это связано с необходимостью следить за возникновением новых полипов. Врач также даст все необходимые рекомендации, связанные с послеоперационным периодом (питание, лекарственная терапия, образ жизни). Сама операция, помимо того что налаживает нормальную работу толстой кишки, еще (что также немаловажно) значительно уменьшает риск развития рака. Основным профилактическим средством проктологических заболеваний врачи считают употребление как можно большего количества клетчатки, а значит, овощей и фруктов.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№24, июнь 2001 года

БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!

ВИТАМИНЫ ОПАСНЫ ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ

На упаковках витаминных препаратов, содержащих бета-каротин, должно содержаться специальное предупреждение для курильщиков. Так считает руководитель британской общественной организации, занимающейся проблемами исследований рака. Дело в том, что этот витамин, по-видимому, значительно повышает риск развития рака легких у любителей сигарет.

Вообще традиционно считалось, что бета-каротин является источником антиоксидантов в организме и, следовательно, должен защищать от рака. С целью подтверждения этого тезиса и были проведены исследования, но сразу после получения первых негативных результатов эксперимент, естественно, был немедленно остановлен. В настоящий момент группа экспертов по проблеме витаминов начинает новое исследование безопасности бета-каротина, но результатов не следует ждать раньше, чем в следующем году.

Между тем еще в 1998 году британское правительство рекомендовало не использовать это вещество для защиты от рака. Некоторые специалисты полагают, что подобный отрицательный эффект свойственен только синтетическому бета-каротину, который содержится в витаминных препаратах. Скорее всего, естественные источники витамина, такие как морковь и томаты, не представляют угрозы для здоровья.

Lenta.Ru

Я ЕГО СЛЕПИЛА

ПЕРВОЕ

В сексе, как в спорте, очень важны тренировки - без них невозможны не только рекорды, но и нормальная спортивная форма. Именно регулярная и удачная половая жизнь является залогом длительной сексуальной карьеры. Перерывы в интимной жизни, конечно, бывают по самым разным причинам, но если в молодости человек легко восстанавливает форму, то с возрастом отсутствие тренировок может привести к резкому снижению сексуальности и даже прекращению половой жизни вообще. То есть лучше не допускать в сексуальной жизни перерывов больше, чем на три месяца.

В СЕКСЕ, КАК В СПОРТЕ, НУЖНЫ ТРЕНИРОВКИ

СЕМЬ СОВЕТОВ СЕКСУАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ДЛЯ МУСЬЮ

Что же касается частоты, то в принципе существуют некоторые среднеспортивные показатели. Мужчины до 30 лет - 3-4 половых контакта в неделю, до 45 лет - 2-3, до 55 лет -1-2, и так далее, с годами все меньше и меньше. Но это очень и очень приблизительно. На самом деле все специалисты единодушны: сексуально жить надо так часто, как хочется. В противном случае может сработать рефлекс сдерживания или обратный рефлекс, если заставлять себя заниматься сексом чаще, чем организм этого вожделеет (может случиться перенапряжение и временное снижение желания).

ВТОРОЕ

После сексуального взлета (обычно с 17 до 23 лет) уровень гормонов постепенно идет на убыль, и в какой-то момент их уже недостаточно, чтобы овладеть женщиной на «самовзводе»: вот захотел и поимел. И тогда мужчина для совершения полового акта начинает нуждаться в женской помощи. Если изначально он признавал женщину

ТРЕТЬЕ

Гигиена в деле достижения сексуального долголетия занимает не последнее место. Нужно быть всегда чистым: и умытым, и подмытым. С одной стороны, это стимулирует полового партнера, с другой - предохраняет от инфекций и воспалений.

ЧЕТВЕРТОЕ

Сексуальная жизнь значительно укорачивается, если мужчина страдает инфекционными заболеваниями. Особенно стоит опасаться хронического простатита. При этой болезни простата часть своих сил отдает на борьбу с болезнью, поэтому «второе сердце» мужчины бьется гораздо реже. В результате гормонов вырабатывается меньше. Так стоит ли удивляться, что и желание заняться сексом возникает все реже? Впрочем, как показали последние данные, из-за хронического простатита потенция снижается лишь у 14% заболевших мужчин, а не у всех без исключения, как принято считать в народе и как утверждают некоторые спецы. Но кто

иметь постоянную партнершу. Уже не надо приспосабливаться заново и в какие-то моменты терпеть фиаско, не надо искать пути-дороги для более эффективного контакта. Максимально эффективный тип общения уже отработан. В зрелом возрасте это очень важно.

Кроме того, как шутят специалисты, каждая новая женщина - это новый простатит. А у нее - новое воспаление. Потому что все мы здоровы только на первый взгляд. На самом деле у каждого из нас есть собственный зоопарк самых разнообразных микробов. Мы с ними свыклись, держим их в узде, поэтому болезни не проявляются, если, конечно, не промочить ноги. Как только мы отдадим свой зоопарк другому партнеру - сразу же спровоцируем у него различные воспаления. И тогда секс, понятное дело, уже не в радость.

ШЕСТОЕ

Любят некоторые наши спецы пугать народ, страдающий сердечно-сосудистыми заболеваниями: то нельзя, это не смей, многие врачи не спешат расстаться с этой идеей. Однако, как заметили сексопатологи, подавляющее большинство диабетиков имеет утреннюю рефлекторную эрекцию. А это значит, что речь идет не о сосудистой импотенции, а о неврозе ожидания неудач - слишком уж врачи запугали мужиков.

Вообще если заниматься сексом регулярно, то есть шанс уменьшить количество болезней. Таких, например, как радикулит, геморрой, аденома простаты. Кто бы мог подумать, что половой акт помогает при зубной боли? Но это на самом деле так. С помощью секса можно даже вылечить грипп, правда, только на ранней стадии. Принцип действия почти такой же, как у аспирине: пропотеть и поспать. Но секс должен быть на высоком уровне, про который еще говорят - «от души».

СЕДЬМОЕ

А какой должна быть сексуальная партнерша у зрелого мужчины - его сверстницей или молоденькой, способной «разог-

проблеме витаминов начинает новое исследование безопасности бета-каротина, но результатов не следует ждать раньше, чем в следующем году.

Между тем еще в 1998 году британское правительство рекомендовало не использовать это вещество для защиты от рака. Некоторые специалисты полагают, что подобный отрицательный эффект свойственен только синтетическому бета-каротину, который содержится в витаминных препаратах. Скорее всего, естественные источники витамина, такие как *морковь и томаты, не представляют угрозы для здоровья*

Lenta.Ru

Я ЕГО СЛЕПИЛА ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО...

Как известно, короля играет свита. И если хочешь, чтобы мужчина был сильным, придется ему подыграть. Для этого, советует газета «АиФ. Дочки-матери», не берите на себя принятие «судьбоносных» семейных решений. Даже если вы уже знаете, как следует поступить, - внушите это исподволь мужу. Пусть думает, что это он сам такой мудрый. Ни при каких обстоятельствах не поднимайте больше 1 кг и почаще жалуйтесь на боли в спине. Нелишне рассказать ему о том, что у женщин от поднятия тяжестей опускаются матка и прочие ценные женские органы. А тогда можно забыть не только о детях, но и о сексе. Почаще ставьте ему в пример своих подруг: «А вон у Машки-то муж - ну такая тряпка! И работать не хочет, и мебель дома не двигает. Как здорово, что ты у меня не такой!» Любая похвала - отличный стимул. Всегда подчеркивайте, что главный кормилец в семье - это он.

как хочется. В противном случае может сработать рефлекс сдерживания или обратный рефлекс, если заставлять себя заниматься сексом чаще, чем организм этого вожделеет (может случиться перенапряжение и временное снижение желания).

ВТОРОЕ

После сексуального взлета (обычно с 17 до 23 лет) уровень гормонов постепенно идет на убыль, и в какой-то момент их уже недостаточно, чтобы овладеть женщиной на «самовзводе»: вот захотел и поимел. И тогда мужчина для совершения полового акта начинает нуждаться в женской помощи. Если изначально он признавал женщину как равноправную партнершу, тогда больших проблем не будет. Но мужчина, привыкший воспринимать женщину, как куклу для забав, может крепко пострадать. Ибо «как раньше», он уже сам не может, а в помощь женщины не верит. Да и она не сможет ему помочь, потому что он ее к этому не приучил. Вывод здесь прост: воспитывайте женщину с самого начала как активную помощницу в сексе. Тогда у вас будет шанс продлить свою сексуальную жизнь.

Сексуальная жизнь значительно укорачивается, если мужчина страдает инфекционными заболеваниями. Особенно стоит опасаться хронического простатита. При этой болезни простата часть своих сил отдает на борьбу с болезнью, поэтому «второе сердце» мужчины бьется гораздо реже. В результате гормонов вырабатывается меньше. Так стоит ли удивляться, что и желание заняться сексом возникает все реже? Впрочем, как показали последние данные, из-за хронического простатита потенция снижается лишь у 14% заболевших мужчин, а не у всех без исключения, как принято считать в народе и как утверждают некоторые спецы. Но кто может дать гарантию, что вы не попадете в эти 14%?

Кроме того, нужно опасаться любых воспалений мочеполовой сферы и вовремя их лечить. В связи с чем нужно следить за состоянием организма и, чуть только появится дискомфорт, - немедленно бежать к врачу. Кстати, воспаления, связанные с сексом, влияют на простату сильнее, чем венерические болезни.

ПЯТОЕ

Еще один способ продлить сексуальные возможности - новое воспаление. Потому что мы здоровы только на первый взгляд. На самом деле у каждого из нас есть собственный зоопарк самых разнообразных микробов. Мы с ними свыклись, держим их в узде, поэтому болезни не проявляются, если, конечно, не промочить ноги. Как только мы подадим свой зоопарк другому партнеру - сразу же спровоцируем у него различные воспаления. И тогда секс, понятное дело, уже не в радость.

ШЕСТОЕ

Любят некоторые наши спецы пугать народ, страдающий сердечно-сосудистыми заболеваниями: то нельзя, это не смей, а про секс вообще лучше забыть. На самом же деле половой акт - замечательная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Американские кардиологи рекомендуют пациентам после не очень сильного инфаркта возобновлять половую жизнь уже через 3-4 недели.

Вообще секс хорош при всех болезнях. Долгое время считали, что при диабете у каждого второго мужчины поражены сосуды половых органов, поэтому, дескать, в их половой жизни бывают затруднения. Да и сейчас

Прочитать и послать

Но секс должен быть на высоком уровне, про который еще говорят - «от души».

СЕДЬМОЕ

А какой должна быть сексуальная партнерша у зрелого мужчины - его сверстницей или молоденькой, способной «разогнать кровь»? Мнения специалистов на этот счет разделились. Одни считают, что зрелая женщина лучше, поскольку всякий раз, ложась в постель, она внутренне настроена не на сексуальные подвиги, а на нормальный секс. Ждет от партнера не рекордов (как в молодости), а - внимания. По мнению других, молодая лучше «заводит» и вообще существо более сексуальное.

Но на самом деле - какая разница, молодая или не очень. Была бы только компетентна и имела бы желание заниматься сексом.

«ВТОРОЕ СЕРДЦЕ» МУЖЧИНЫ И ЕГО БОЛЕЗНИ

Каждый третий мужчина страдает в течение своей жизни от какого-либо заболевания простаты.

Воспаление, или простатит, - наиболее распространенная болезнь простаты. Различают несколько форм простатита. Условно их можно разделить на две группы - простатиты, вызванные инфекционной и неинфекционной природой.

Простатиты, имеющие неинфекционную природу, часто связаны со стрессом, ослаблением иммунитета, застоем крови в малом тазу. Их обычно лечат приемом противовоспалительных средств и методиками, направленными на снятие стрессов.

Простатиты инфекционной природы вызываются различными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками, хламидиями и пр.), попадающими в простату через мочеиспускательный канал. Хотя сегодня для лечения простатита есть мощнейшие антибиотики, но они не всегда эффективны, так как простата не омывается кровью в таком количестве, как другие органы, и поэтому антибиотикам очень трудно проникнуть в нее.

К пятидесяти годам в результате климактерических изменений в мужском организме стимулируется рост простаты, который известен, как доброкачественная гипертрофия простаты (ДГП). 25% 50-летних мужчин имеют ДГП, 60-летние - 50%, а к 70 годам почти у 75% мужчин имеется это заболевание.

По мере того как рост тканей увеличивается, простата начинает давить на мочеиспускательный канал. Это вызывает проблемы с мочеиспусканием.

Развитие ДГП происходит чрезвычайно медленно, и многие мужчины даже не подозревают, что у них есть это заболевание. Но еще задолго до того, как произойдут необратимые изменения, мужчинам необходимо обратить внимание на следующие признаки:

- постоянное желание помочиться среди ночи, когда в этом нет никакой очевидной необходимости (на ночь вы не пили никаких напитков);
- задержка начала мочеиспускания, здоровому мужчине обычно требуется на это не более трех-четырех секунд;
- частые позывы к мочеиспусканию в течение дня. В среднем здоровый мужчина мочится 5 - 7 раз в день;
- резкое уменьшение напора мочи, вплоть до выделения по каплям. С возрастом вообще можно забыть о напоре, который был в молодости, но значительное уменьшение напора может означать, что у вас уже имеется ДГП;
- присутствие крови в моче.

Лечение ДГП проводят либо хирургическим путем (полное или частичное удаление предстательной железы), либо медикаментозным путем - медикаменты способствуют расслаблению мускулов простаты и тем самым облегчают мочеиспускание, либо их действие направлено на замедление роста предстательной железы.

Наибольшую опасность из всех заболеваний предстательной железы для мужчин представляет рак простаты. Появление болезни связано с возрастом. Установлено, что наиболее значительные факторы, влияющие на вероятность заболевания раком простаты - наследственность, структура питания, неблагоприятные воздействия окружающей среды.

К сожалению, на проблему рака простаты стали обращать внимание сравнительно недавно, хотя это наиболее частое онкологическое заболевание у мужчин после рака легких. Оно уносит не меньше мужских жизней, чем рак груди - женских.

А. ИЛЬИН.

© «Мир здоровья».

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 24, июнь 2001 года

ЛЕКАРСТВО С ПОДОКОННИКА

ДОМАШНИЙ "ЖЕНЬШЕНЬ"

Не помню, в каком номере, но вы писали про "золотой ус" (или венерин волос, кукурузку). Хотелось бы знать, при каких болезнях он помогает. У меня есть такое растение, уже большое, с отростками. А болезней - букет (болит желудок, поджелудочная железа, кардиосклероз и атеросклероз). Может быть, и мне можно этим золотым усом полечиться?

Л.Р.КИРЕЕВА,
г.Калининск, Саратовской области.

Это растение мало кому знакомо. В народе его зовут дальневосточный ус, венерин волос, кукурузка. Оно успешно используется для лечения хронического панкреатита, хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию селезенки, коры надпочечников. Кроме того, оно снимает воспаление желчного пузыря, желчных путей, желудка, тонкого кишечника, разжижает мокроту, снижает отек слизистой оболочки бронхов у астматиков.

Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами. Он хорошо лечит кожные болезни: лишаи, язвы, кистозные новообразования (ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения).

Растение внешне похоже на молодую кукурузу; в зрелом возрасте достигает высоты до 120 см. При достижении зрелого возраста выбрасывает лианоподобные отростки - усы, состоящие из "суставчиков", на концах которых формируется листовая метелочка. Растение становится лечебным после того, как на лианоподобных отростках образуется не менее 9 полноценных "суставчиков" коричнево-фиолетового цвета.

Растение размножается верхушечной частью усов, которую срезают на два суставчика ниже метелочки посредине третьего и ставят в емкость (стакан, баночку) с водой до образования корней, а затем пересаживают в горшок с землей.

Растение это комнатное, любит тепло и светлое, но не солнечное место, особенно в летний период. Поливать его следует умеренно, но не пересушивать землю, иначе растение сбросит листья. Земляная смесь для выращивания состоит из равных долей дерновой земли и перегноя и до 30% крупного речного песка. Следует учитывать, что стебель у растения слабый и требует опоры.

В летний период вполне можно высаживать укорененные суставчики в открытыи грунт и получать большое количество лекарственного сырья. Высадку необходимо производить, когда миновала угроза заморозков и почва хорошо прогрелась на глубину 15-20 см. Главные условия успешного роста венерина волоса в открытом грунте - плодородная почва, тепло, свет, умеренная увлажненность.

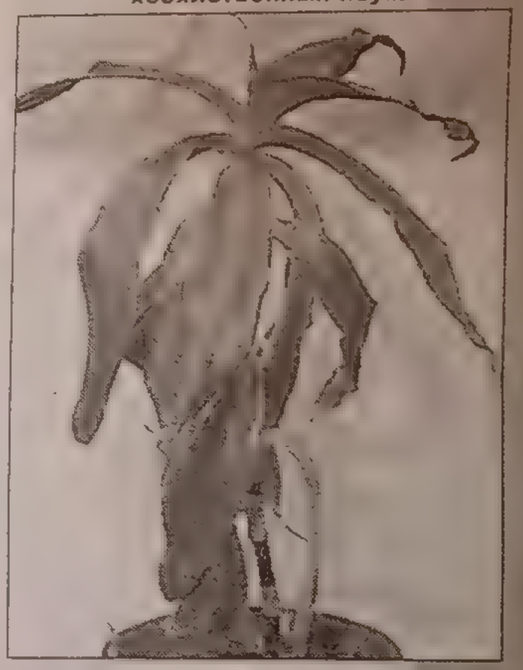
В народной медицине растение готовится и применяется следующим образом.

При сахарном диабете, панкреатите, воспалении желудочно-кишечного тракта. Один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 литром кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Этот рецепт рекомендуется применять как профилактическое средство, в том числе и с целью комплексного очищения организма.

Для лечения бронхиальной астмы: 35-50 "суставчиков" измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Водочная настойка приобретает сиреневый цвет, ее принимают по 1 десертной ложке за 40 минут до еды 3 раза в день не запивая и не заедая. В начальный период у больного могут усилиться симптомы болезни, чего не следует опасаться - они быстро проходят.

Народный целитель России М.П.Ермилова советует для лечения лейкоза настаивать растение на меде с кагором: одну часть размолотого всего растения (сухого) смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора и настаивать 40 дней. Принимать по столовой ложке три раза в день за 40 минут до еды и запивать отваром (1 столовая ложка цветов на литр воды) сухих цветков каштана конского по 0,5 стакана.

Г.И.ФОМИН, агроном, кандидат сельскохозяйственных наук.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

ЛЕЧИТЬ, НО НЕ ТОЛЬКО СУСТАВ

Помогите разобраться, пожалуйста, с такой проблемой. У моего мужа (ему 42 года) шесть лет назад стала болеть ступня. Припухнет, движения скованы, болит. Пошел к хирургу, он его к травматологу направил, который назначил УВЧ, мазь Вишневского - это помогало. Диагноз ставили "артрит". В следующих случаях муж к врачу и не ходил, почувствует вечером, что нога ноет, приложит мазь Вишневского, таблетку

день. Березовый сок по 3 стакана в день.

Добавление цветочной пыльцы, меда в пищу хорошо излечивает хронические заболевания почек.

Пчеловоды лечат радикулиты и артриты, воспаленные суставы прополисом.

Самым же сильным средством, мне лично кажется, применение мумие 2-3 грамма на 10 дней. Прием 2 раза в день. Одновременно на ночь делать согревающие компрессы на суставы 3%-ным раствором мумие в меде. (Могу поделиться таким

ма оставалась нерешенной. Любая болезнь излечима, если ясна ее причина, но только при помощи здоровых средств и здоровых воздействий.

Больным, страдающим от различного вида артритов, тендовагинитов (воспаление оно-

МАССАЖ - НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Массаж сегодня очень популярен. Невозможно перечислить все болезни и недомогания, при которых он не просто облегчает состояние, но и помогает полностью избавиться от недугов. Об этом знаем практически мы все. А вот о том, что ***некоторым больным и даже практически здоровым людям массаж может оказаться не просто вреден, но смертелен, не подозревает почти никто.***

Существует немало заболеваний, при которых массаж применять запрещается категорически.

Нельзя!

Прежде всего это всевозможные [illegible] вен и сосудов: ва-

ЛЕЧИТЬ, НО НЕ ТОЛЬКО СУСТАВ

...вреден. Невозможно перечислить все болезни и недомогания, при которых он не просто облегчает состояние, но и помогает полностью избавиться от недугов. Об этом знаем практически мы все. А вот о том, что **некоторым больным и даже практически здоровым людям массаж может оказаться не просто вреден, но смертелен, не подозревает почти никто.**

Существует немало заболеваний, при которых массаж применять запрещается категорически.

Нельзя!

Прежде всего это всевозможные патологии вен и сосудов: варикозное расширение, тромбоз, тромбофлебит, атеросклероз. Именно в этих случаях применение массажа и самомассажа может привести к самому печальному исходу.

Воздержаться!

Временно надо воздержаться от массажа и во время гриппа, ангины, воспаления легких. Сюда же можно отнести практически все острые воспалительные процессы, а также кровотечения или склонность к ним при пониженной свертываемости крови.

Полностью исключают массаж и любые заболевания кожи: неважно, носят они инфекционный характер или неврологический. Увеличение лимфатических узлов, различные опухоли, активная форма туберкулеза, при которой процедура может привести к легочному кровотечению, - тут о массаже забудьте!

Поберегитесь!

Нельзя принимать массаж и при острых болях после различных травм, а также при тошноте, рвоте и боли в животе невыясненного характера и всевозможных недомоганиях, связанных с такими органами, как сердце, легкие, почки и печень.

Как видим, список довольно солиден. О чем это говорит? Прежде всего о том, что, если вы, прочтя одно из объявлений, которыми буквально пестрят нынешние газеты, решили испробовать на себе модные "европейские" методы массажа, сходите предварительно к своему лечащему врачу и выясните, что именно вам принесет эта приятная процедура: отдых или серьезные неприятности.

Владимир ВАСИЧКИН,
кандидат медицинских наук.
© "Врачебные тайны".

Помогите разобраться, пожалуйста, с такой проблемой. У моего мужа (ему 42 года) шесть лет назад стала болеть ступня. Припухнет, движения скованы, болит. Пошел к хирургу, он его к травматологу направил, который назначил УВЧ, мазь Вишневского - это помогало. Диагноз ставили "артрит". В следующих случаях муж к врачу и не ходил, почувствует вечером, что нога ноет, приложит мазь Вишневского, таблетку ибупрофена выпьет, наутро все хорошо.

А теперь вот уже целый месяц как начались боли, а старый способ не помогал, аж ночью спать перестал. Пошел к травматологу, как всегда, врач сказал, что это растяжение (но откуда оно может быть, если он не оступался), назначили УВЧ и еще какую-то процедуру. Боль не прошла, а усилилась и перешла еще на вторую ногу. Прикладывали дома капустный лист, облегчало боль, но не надолго.

И так в течение месяца боль то уходит на другую ногу, то опять на обеих, несмотря на УВЧ. Теперь назначили парафин. Спросили про лекарства, но врач сказал, что не нужно ничего.

Помогите консультацией в этой ситуации. Прямо безвыходность какая-то. Муж-то работает в цеху на вредном производстве, целый день на ногах, у него никогда так не было. И все-таки еще молодой. Неужели это уже неизлечимо?

Надеемся на вас, т. к. врачи поликлиники ничего не могут ответить, а так ведь можно залечить и испортить сустав.

С уважением Е. Н. ГРИГОРЬЕВА,
Н. Новгород.

Ответить на вопрос читательницы мы попросили народного лекаря Ирину Юрьевну ФАРИСЕЕВУ.

1) Первое - обратите внимание на духовность, которая усиливается молитвами. При болезнях почек молятся Феодору Студиту и Артемию Веркольскому.

2) Правильное питание: овощи, фрукты, бобовые, рыба, печень, зелень, мед, орехи или семечки. На обед, кроме овощей и бобовых, суп. Но не мясной. На ужин свежие фрукты, мед (за 2 час. до сна). Полезны каши: овсяная, гречневая, но употреблять как отдельную еду. Нельзя есть бананы и кислое молоко. Особенно нужно как можно больше употреблять яблок, черники, черной смородины, крыжовника, клюквы, брусники, топинамбура, кабачков, кукурузы, сельдерея.

Сон на матрацах, набитых свежими листьями папортника, помогает излечить артриты, самые тяжелые формы отложения солей, подагры, суставного ревматизма.

3) Пожалуйста, не занимайтесь лечением одного сустава. В случаях артрита или полиартрита нужно проверить, в каком состоянии у больного человека находятся почки, так как артрит - это отложение мочевой кислоты в суставах. О том, что нарушена работа почек, свидетельствует опухоль ступни в зоне почек, мочевого пузыря. В состав мази Вишневского входит березовый деготь, который обладает сильным дезинфицирующим действием. Потому боль проходила, но проблема оставалась нерешенной. Любая болезнь излечима, если ясна ее причина, но только при помощи здоровых средств и здоровых воздействий

Больным, страдающим от различного вида артритов, тендовагинитов (воспаление суставных сумок) и воспалений суставов, необходимо принимать отвар лаврового листа: 1 ст. ложку измельченного листа заварить 400 г кипятка, 10 мин. кипятить, затем ночь настоять в термосе. Утром процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 - 20 мин. до еды в течение двух недель.

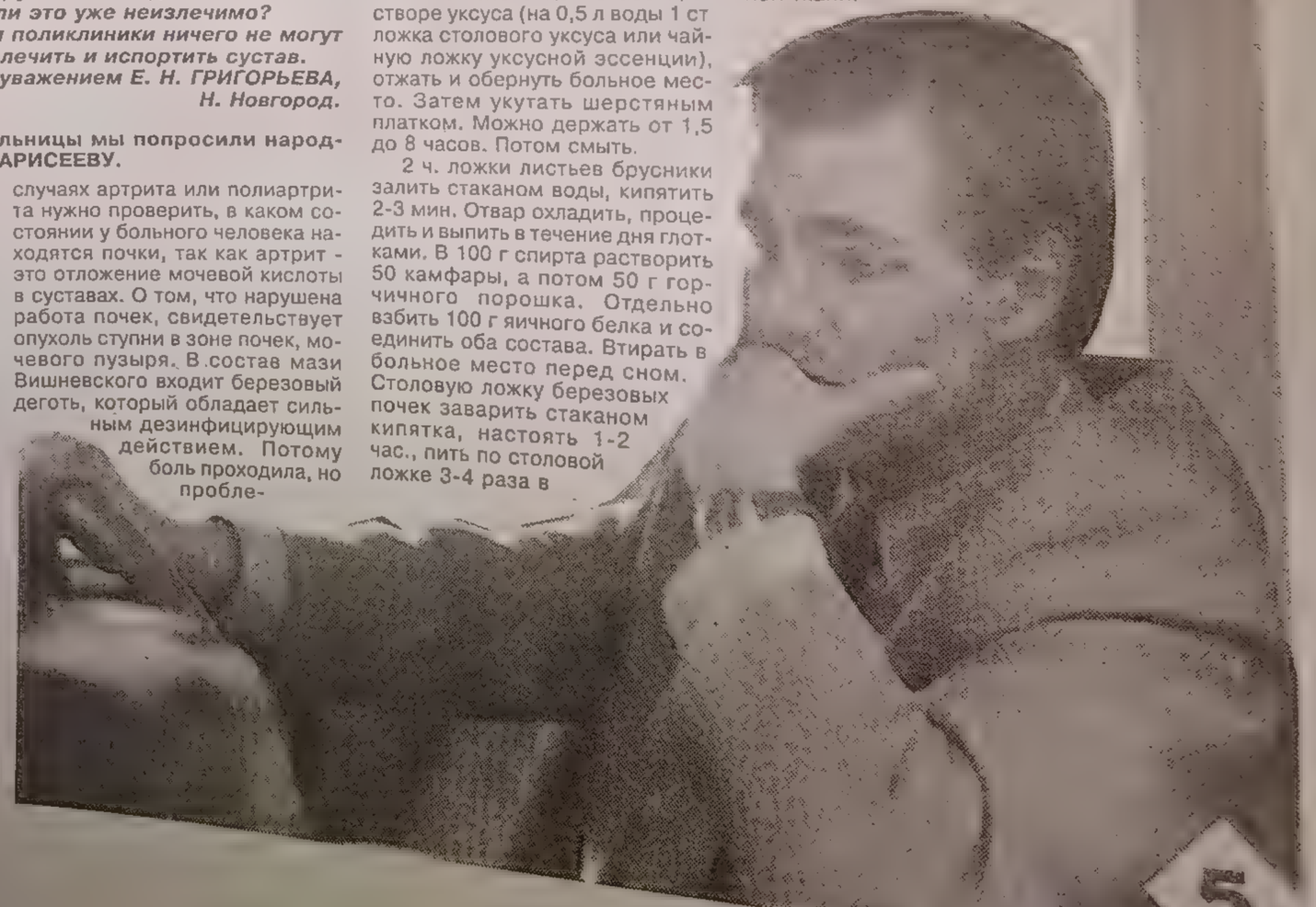
На суставы можно делать согревающие компрессы из слабого раствора уксуса. Смочить льняное полотенце в слабом растворе уксуса (на 0,5 л воды 1 ст ложка столового уксуса или чайную ложку уксусной эссенции), отжать и обернуть больное место. Затем укутать шерстяным платком. Можно держать от 1,5 до 8 часов. Потом смыть.

2 ч. ложки листьев брусники залить стаканом воды, кипятить 2-3 мин. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками. В 100 г спирта растворить 50 камфары, а потом 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г яичного белка и соединить оба состава. Втирать в больное место перед сном. Столовую ложку березовых почек заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 час., пить по столовой ложке 3-4 раза в день. Березовый сок по 3 стакана в день.

Добавление цветочной пыльцы, меда в пищу хорошо излечивает хронические заболевания почек.

Пчеловоды лечат радикулиты и артриты, воспаленные суставы прополисом.

Самым же сильным средством, мне лично кажется, применение мумие 2-3 грамма на 10 дней. Прием 2 раза в день. Одновременно на ночь делать согревающие компрессы на суставы 3%-ным раствором мумие в меде. (Могу поделиться таким медом.) Мумие и прополис помогают, когда другие медикаментозные средства бессильны. Исследован механизм противовоспалительного действия отдельных флавоноидов, входящих в прополис, при заболеваниях суставов, кожи, слизистой оболочки. Флавоноиды укрепляют соединительную ткань и сосуды, предотвращают окисление витамина С, снижают активность некоторых энзимов, вызывающих распад хрящевой и межклеточной ткани.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№24, июнь 2001 года

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

ДВИГАТЬСЯ И НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Простой, но сплошь и рядом пренебрегаемый способ дожить до глубокой и не омраченной недугами старости еще и еще раз подтвердили исследователи-геронтологи. Коротко - это правильная диета и физические нагрузки.

Ученые из американского Национального института здоровья пришли к выводу, что долголетие зависит не только от содержания диеты, в которой предпочтение должно быть отдано фруктам и овощам, но и от калорийности потребляемой пищи. Подопытных грызунов разделили на две группы, первой из которых стали давать пищу на 35-50 процентов менее калорийную по сравнению с той, которую получали их другие соплеменники. Самое тщательное обследование содержавшихся на голодном пайке крыс на 30-м месяце их жизни (80-летние люди) показало завидное состояние крысиного здоровья, присущее молодым здоровым животным. Их мышечная ткань не претерпела существенных изменений, а организм не носил следов болезней. Судьба тех, чей рацион не ограничивался, была печальнее.

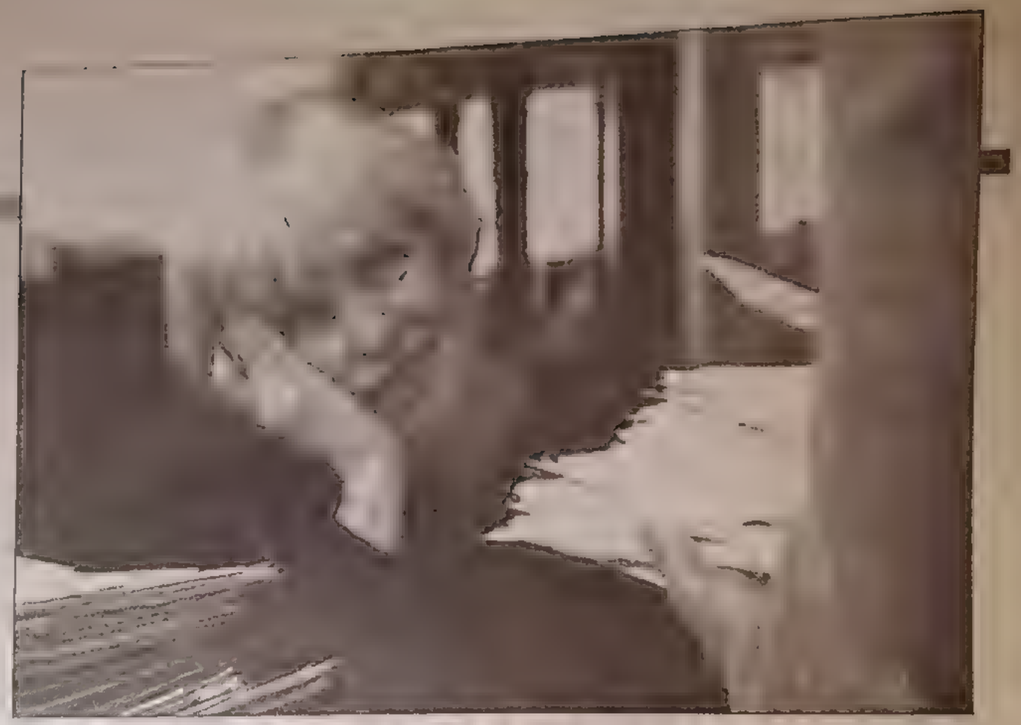
Были сделаны следующие выводы:

- Ограничение калорийности пищи на 35-50 процентов при сохранении сбалансированности рациона по питательным веществам, химическим элементам и витаминам замедляет процесс старения организма и увеличивает продолжительность жизни на 20 процентов.

- Нет необходимости сокращать калорийность питания в младенческом или юношеском возрасте, это может неблагоприятно отразиться на развивающемся организме. Эффект может быть достигнут при ограничении калорийности питания человека примерно в 45-летнем возрасте.

Снижение калорийности уменьшает риск таких заболеваний как рак, инсульт, инфаркт и другие.

ЭКСТРА-ПРЕСС.



ЕЩЕ НЕ ОСЕНЬ...

Как легче справиться с проблемами, которые приносит климакс?

Обильное потовыделение, «приливы» и «отливы». Лучшая помощь здесь - регулярное питание, с малым содержанием сладостей. Ведь лакомства способны резко поднять уровень сахара и крови. В качестве ответной меры организм усиленно вырабатывает инсулин, и уровень сахара в крови быстро снижается. У вас снова возникает «волчий аппетит», хотя вы недавно поели. Употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, больше рыбы, чем мяса, и меньше жира.

Морщинистая кожа. Кожа женщины в этом возрасте содержит меньшее количество воды. Замедлить ее старение поможет витаминизированное питание, свежий воздух, укрепляющий ткани кожи, а также обильное питье, обеспечивающее кожу питательными веществами. Благотворное влияние оказывает также контрастный (горячий-холодный) душ по утрам и легкий массаж кожи жёсткой губкой, стимулирующий кровообращение. Старайтесь хорошо высыпаться. Если вы привыкли часто принимать ленную ванну, то замените добавки растительным маслом. После душа не забывайте нанести на тело нежный лосьон (особенное внимание уделите коленкам и локтям).

Что помогает при сухих слизистых? Из-за недостаточной выработки эстрогенов слизистые оболочки организма менее полноценно снабжаются кровью и теряют былую эластичность. Особенно чувствительной становится слизистая влагалища: теперь половой акт может доставлять женщине даже болезненные ощущения. Вам помогут содержащие эстрогены мази, способствующие лучшему кровоснабжению и более надежно защищающие слизистую от возбудителей инфекции. Но нельзя применять подобные кремы чаще, чем два раза в неделю, так как у женщины может возникнуть кровотечение.

Дряблая кожа. Грудь женщины уменьшается, так как молочные железы несколько сокращаются в объеме из-за недостатка в организме эстрогенов. Живот и бедра теряют упругость. Лучше всего помогает спорт: плавание, езда на велосипеде, бег и танцы.

Какое воздействие оказывают гормональные препараты? Ученые-медики научно доказали, что гормоносодержащие препараты (таблетки или пластырь) способствуют исчезновению самых серьезных недомоганий при климаксе и надежно защищают организм женщины от заболевания костей - остеопороза (ломкость костей даже при незначительных травмах). Лечение обычно проводится длительно в течение года. Только тогда недостаток гормонов в организме постепенно ликвидируется.

Женщины, страдающие заболеваниями печени, эндометриозом, тромбозом сосудов и злокачественными опухолями, не должны принимать эти препараты.

Как предупредить возникновение остеопороза? Достаточный уровень двигательной активности (бег, танцы, гимнастика, бадминтон) способствует росту новых клеток костей. Свежий воздух, здоровое питание (молочные продукты и изделия из муки грубого помола) обеспечивают организм кальцием и магнием, пополняют запасы витамина D. Дневная потребность: 1200-1500 миллиграммов кальция и примерно 500 миллиграммов магния (содержатся в одном литре молока или в 500 граммах шпината, в трех литрах минеральной воды, 250 граммах белых бобов). Если вы не переносите сыр или молоко, можете заменить их кальцием в таблетках. Но помните, что его избыток может вызвать нарушения пищеварения или кровообращения.

Александра МАЛЬЦЕВА,
кандидат медицинских наук.

НАСТРОЙ СЕБЯ НА МОЛОДОСТЬ

рологии академик РАМН Лоранов, например, считает, что человек должен съедать в день по яйцу, чтобы обеспечить себя холестерином в нужном количестве.

примерно в 45-летнем возрасте.

Снижение калорийности уменьшает риск таких заболеваний как рак, инсульт, инфаркт и другие.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Особенно чувствительной становится слизистая влагалища: теперь половой акт может доставлять женщине даже болезненные ощущения. Вам помогут содержащие эстрогены мази, способствующие лучшему кровоснабжению и

теопороза (ломкость костей даже при незначительных травмах). Лечение обычно проводится длительно в течение года. Только тогда недостаток гормонов в организме постепенно ликвидируется

в таблетках. Но помните, что его избыток может вызвать нарушения пищеварения или кровообращения.

Александра МАЛЬЦЕВА, кандидат медицинских наук.

НАСТРОЙ СЕБЯ НА МОЛОДОСТЬ

Многие из нас хотели бы, образно говоря, дожить до ста лет, но здоровыми и энергичными. Как приблизиться к этому рубежу, рассказывает доктор биологических наук Сергей Иннокентьевич ЗАРУБИН, заведующий отделом Центрального научно-исследовательского института гастроэнтерологии Комитета здравоохранения Москвы.

- Реально ли добиться настоящего омоложения организма, то есть того, чтобы продлить активную жизнь? Как бороться со старостью при той экологической обстановке, в которой нам приходится жить?

- Для организма не так значимы трубы, дымящие за окном, хотя в них, конечно, ничего хорошего нет, гораздо важнее внутренняя экология. Под этим я понимаю «взаимоотношения» с полезными микроорганизмами, населяющими и желудочно-кишечный тракт, и слизистую обо-

лочку рта и половых органов, и кожу. Мы, как шубой, «одеты» слоем этих микроорганизмов.

Невидимые глазу, эти существа определяют наши взаимоотношения с внешним миром. В том числе и то, насколько на нас будет влиять плохая экология. И на пути развития многих болезней стоят именно наши микроорганизмы. Известно, что у долгожителей микрофлора обладает особой жизнестойкостью и, возможно, и определяет степень долголетия человека.

- Если от бактерий, живущих считанные часы, зависят долгие годы нашей жизни, то очень важно «не испортить с ними отношения». Как же этого добиться?

- В первую очередь, можно лишь в случае крайней необходимости прибегать к антибиотикам - препаратам, направленным на уничтожение бактерий, не только вредных, но и полезных.

- Обычно после курса антибиотиков назначают бактериальные препараты. Достаточно ли этого для восполнения нанесенного ущерба?

- Конечно, нет. Будет лучше, но полного восстановления таким путем не добиться. Так же и с бифидумбактерином, лактобактерином, различными препаратами и продуктами, содержащими живые бактерии. Они населяют организм полезными микроорганизмами, которые не всегда приживаются. Это как переселение народов на чуждые им земли. Чтобы они прижились, нужно создать им условия. Для микроорганизмов в первую очередь важно, чтобы были сняты воспалительные процессы, вылечены заболевания, мешающие существованию нормальной микрофлоры

Поэтому, если врач говорит вам, что для решения проблем с кожей нужно вылечить энтероколит, то следуйте его рекомендациям. Когда возникнут условия для восстановления микрофлоры, могут не понадобиться никакие препараты

- Что это означает в практической жизни?

- Вредно, например, покупать мыло с антибиотиком. Женщины должны с осторожностью относиться ко всякого рода спринцеваниям - нарушить состав микрофлоры влагалища легко, а вот вернуть к норме - очень трудно.

Также нежелательно применять косметические средства с так называемыми биологически активными добавками. Как эти добавки подействуют на кожу, рост каких микроорганизмов они на ней усилят - никто не изучал. И результат такого воздействия часто непредсказуем.

- Какие еще опорные точки долголетия в нашем организме?

- Очень важный фактор - состояние соединительной ткани. К ней относятся и хрящи, и структуры сосудов, и некоторые слои кожи, и даже кровь. Поэтому первые признаки старения - нарушение подвижности суставов, перепады давления из-за потери эластичности сосудов, морщинки и растяжки на коже, ее истонченность. Свойства соединительной ткани с возрастом изменяются, она теряет воду, становится более жесткой, отсюда все эти явления. Человек к старости «подсыхает»

- Можно помочь себе с помощью каких-либо упражнений?

- Конечно. Хороши любые движения, только в умеренном количестве Они улучшают кровоснабжение соединительной ткани и ее питание, что позволяет ей медленнее стареть. С возрастом физическими упражнениями, развивающими гибкость суставов, нужно заниматься регулярно и серьезно. Только не переусердствуйте - избыток движения также вреден для соединительной ткани, как и недостаток. Полезно заниматься несколько раз в неделю, а не по нескольку часов в день, заменить общественный транспорт пешими прогулками.

- А насколько старение и нездоровье связано с лишним весом?

- Думаю, что почти не связано. Есть молодые люди, достаточно полные, рыхлые, есть сухие старички. Сухощавый человек может страдать теми же или несколько другими болезнями, что и полный. Просто у полного лишний вес усугубляет течение заболевания.

Представление об излишках жира как признаке нездоровья связано, видимо, с тем, что избыток холестерина, содержащегося в животных жирах, приводит к атеросклерозу. А атеросклероз считается возрастным явлением. Поэтому и решили, что жир в пище, приводящий к жиру на бедрах - это очень вредно, это старость и болезни. Такая схема очень груба и не выдерживает критики. Холестерин вреден не всегда. И вредность его преувеличена. Без него не могут работать многие органы и системы.

Директор ЦНИИ гастроэнтерологии академик РАМН Логинов, например, считает, что человек должен съедать в день по яйцу, чтобы обеспечить себя холестерином в нужном количестве.

Что же касается различных программ по очищению организма от жира внешнего - на теле или внутреннего - на сосудах, то они тоже проблему не решают. Избыток жира откладывается не потому, что человек его много ест, а потому, что таковы особенности обмена веществ. Механическое удаление накопленного жира не изменяет обмен, и процесс накопления отложений начинается снова.

Поэтому я не советовал бы женщинам увлекаться разгрузочными диетами. Свой организм не обманешь, а сдвинуть обмен веществ - можно. Но это приведет к серьезным нарушениям в организме.

- Получается, что изменить законы природы никому не удается. Но что же все-таки зависит от самого человека в борьбе за свою молодость?

- Очень важен психологический настрой на молодость. Это относится и к физиологии, и к психологии. С физиологией трудно бороться, а вот «психологическую молодость» можно в себе поддерживать постоянными переменами в жизни.

Творчество тоже предполагает постоянную изменчивость, недаром творческие люди стареют позже остальных. Нельзя жить так, чтобы тебе было скучно - это и есть настоящая старость! Хорошо, когда жизнь сталкивает с новыми обстоятельствами, с новыми людьми. Это тренирует нашу способность адаптироваться.

При этом с возрастом должно появляться и смирение, которое помогает приспосабливаться ко всему новому.

Нужно быть спокойнее, мудрее, не вырабатывать по каждому поводу отрицательные эмоции. И в то же время быть уверенным в том, что ты все можешь. Это тоже свойственно молодости.

Екатерина КАЛИКИНСКАЯ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 24, июнь 2001 года

УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОЖОГОВ

Уберечься от ожогов и пигментных пятен помогут современные средства защиты кожи. Сейчас многие покупают защитные кремы, мази и масла от солнца, но не всякий продавец может объяснить, о чем говорит цифровой индекс на тюбике. Он показывает, на какой срок вы можете увеличить время безопасного загара.

Каждый должен знать свое время безопасного загара и умножать его на индекс. Светлокожим лучше покупать масла и кремы с индексом 20. Смуглокожим подойдут более низкие индексы - 12, 8, 6. Рыжим лучше пользоваться средствами с индексом 30. После 5 минут пребывания на солнце они уже обгорают, а с кремом - 5 мин. умножаем на индекс 30 и получается запас времени 2,5 часа.

Наносить защитные средства нужно минут за 20 до загара на чистую сухую кожу без единого следа косметики. Во время купания крем обычно смывается, но не весь. Но когда вы вытерлись полотенцем, почти ничего не остается, так что нужно нанести его снова.

Средства от загара недешевы, но не обязательно пользоваться французскими, немецкими или американскими. Есть хорошие отечественные кремы, например, фабрики "Свобода", гели фирмы "ЛитА-Цвет" . Но уж если хотите непременно импортный, тогда лучше водостойкий. И не перепутайте солнцезащитные средства со средствами для интенсивного загара (ускорителями загара).

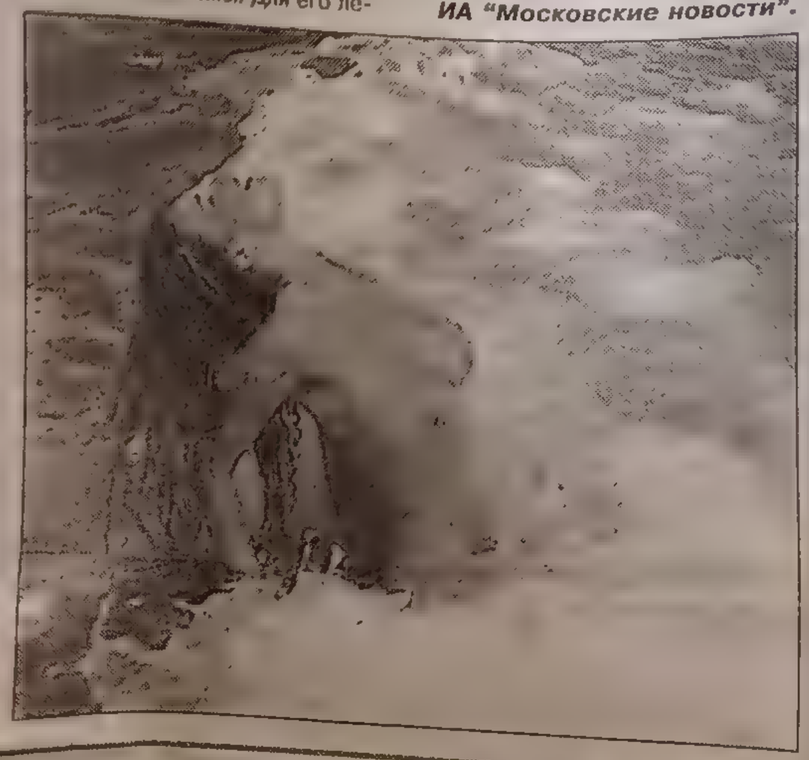
Не стоит брать на пляж гидратирующие кремы, а также кремы с витаминами - под действием солнца они разрушаются. И тем более ни в коем случае не пользуйтесь гормональными кремами - рискуете получить дерматит. Но даже если возьмете подходящее средство, не втирайте его в кожу толстым слоем, не превращайтесь в сплошное зеркало, иначе нарушится теплообмен и вы быстро перегреетесь.

Кроме того, есть очень простые и дешевые способы спасти себя от обжигающих лучей, которые, вы, возможно, и предпочтете. Это растительное масло, масло какао - они почти светонепроницаемы. Если повезет и найдете некогда очень популярные кремы "Щит" и "Луч", купите их. Тот же эффект дает аптечная цинковая мазь, которую лучше смешивать с растительным маслом. Она предохранит вас и от солнца, и от ветра, и от соли.

Дома вы должны обязательно снять средство от загара, очистить лицо с помощью мягкого лосьона. Затем нанесите жирный крем - раз кожа горит, значит, солнце иссушило ее. Но, возможно, вы получили солнечный ожог. Для его лечения есть множество кремов и мазей. К примеру, пантеноль, дермазин, олазоль. На всякий случай купите 5-10-процентную синтомициновую или 2-5-процентную стрептоцидовую эмульсию. Это не для лица - для тела.

Ну а домашние средства всегда под рукой. Сметана, кефир, простокваша - чего проще, а кожу смягчают, уменьшают жар, зуд. Если у вас на подоконнике растет алоэ, сорвите нижний мясистый листок, раскройте его и промокайте внутренней частью лицо. Если листок тонкий, можно выжать сок и пользоваться им. Если кожа сильно воспалена, хорошо действует облепиховое масло или мелко натертая морковь. Масло легонько нанесите пальцами, а морковь положите плотным слоем на салфетку и прикладывайте к лицу.

Анна Михалева,
ИА "Московские новости".



У меня такая проблема: каждый раз, когда я возвращаюсь из отпуска и начинает сходить загар, всё лицо покрывается глубокими болезненными прыщами, которые впоследствии приходится долго лечить антибиотиками и косметическими процедурами. Как избежать их появления?

Лето - пора многочисленных желудочных заболеваний. На вопросы наших читателей отвечает врач-инфекционист Лев Евсеевич БРОДОВ.

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Нужно ли делать промывание желудка при пищевых отравлениях?

Михаил ПОТЕХИН, Пятигорск.

Если вы чувствуете себя вполне сносно, а главное, беспокойство причиняют только пробежки в туалет, промывать желудок не нужно.

Людям, страдающим ишемической болезнью сердца, повышенным артериальным давлением, промывать желудок не рекомендуется.

* * *

Опасна ли диарея и надо ли бороться с этой напастью при кишечных инфекциях?

Алла БАЛАБАНОВА, Одесса.

Диарея (понос), конечно, причиняет массу неудобств, но наберитесь терпения: организм реагирует на агрессию микробов и очищается от токсинов, отравляющих организм. Лечение в данном случае одно - отказ от еды на 1 - 1,5 суток. В это время желательно не напрягаться, не заниматься физическим трудом, а устроить себе постельный режим, даже если накопилось много дел.

Зато пить в это время можно сколько угодно, потому что жидкость вымывает токсины из организма. Для питья подойдут компоты без сахара, теплый чай или кипяченая вода. Пить следует мелкими глотками, примерно по одному стакану в час. При явном улучшении самочувствия на вторые сутки после пищевого отравления можно начинать есть, но небольшими порциями, через каждые 3 - 4 часа.

Обед из жидкой рисовой каши, овсянки на воде не повредит здоровью. Затем можно позволить себе отварную рыбу, мясо. Но до полного выздоровления из меню необходимо исключить сырые овощи и фрукты, томатный, апельсиновый соки.

ПЧЕЛА УЖАЛИЛА!

Удалите жало насекомого из ранки. Приложите ватку с нашатырным спиртом, разведенным водой 1:5. Положите пузырь со льдом на место укуса. Дайте пострадавшему таблетку супрастина или димедрола.

Обычно насекомые активно не нападают на человека, они агрессивны лишь при приближении человека к их гнездам. Человек может вынести до 500 укусов насекомых, но у людей с повышенной чувствительностью организма даже один укус может вызвать смерть. Наиболее опасны укусы осы-шершня, медоносной пчелы, оводов и шмелей.

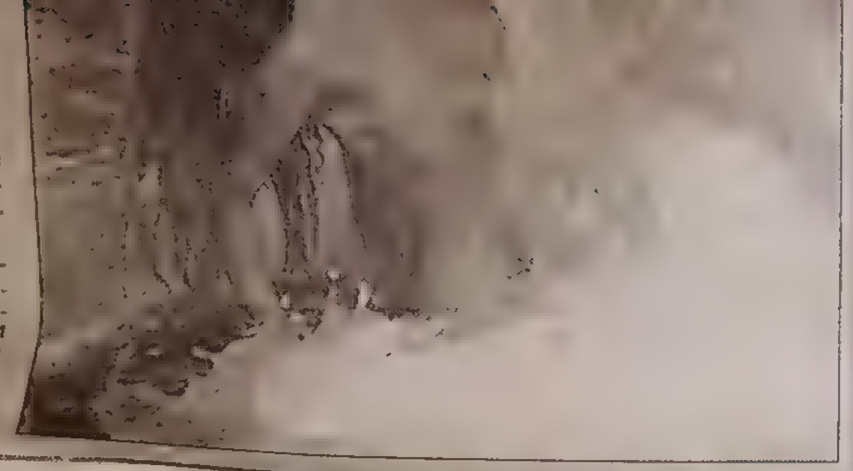
В тяжелых случаях вызовите скорую медицинскую помощь, госпитализации в отделение интенсивной терапии, аллергическое отделение или обычное терапевтическое

СОЛНЕЧНАЯ

АХ, ЛЕТО КРАСНОЕ!

рошие отечественные кремы, например, фабрики "Свобода", гели фирмы "ЛитА-Цвет" . Но уж если хотите непременно импортный, тогда лучше водостойкий. И не перепутайте солнцезащитные средства со средствами для интенсивного загара (ускорителями загара).

Не стоит брать на пляж гидратирующие кремы, а также кремы с витаминами - под действием солнца они разрушаются. И тем более ни в коем случае не пользуйтесь гормональными кремами - рискуете получить дерматит. Но даже если возьмете подходящее средство, но вти-



ПЧЕЛА УЖАЛИЛА!

Удалите жало насекомого из ранки. Приложите ватку с нашатырным спиртом, разведенным водой 1: 5. Положите пузырь со льдом на место укуса. Дайте пострадавшему таблетку супрастина или димедрола.

Обычно насекомые активно не нападают на человека, они агрессивны лишь при сближении человека к их гнездам. Через повышенной чувствительностью организма даже один укус может вызвать смерть. Наиболее опасны укусы осы-шершня, медоносной пчелы, оводов и шмелей.

В тяжелых случаях вызовите скорую медицинскую помощь для госпитализации в отделение интенсивной терапии, аллергологическое отделение или обычное терапевтическое отделение.

У меня такая проблема: каждый раз, когда я возвращаюсь из отпуска и начинает сходить загар, всё лицо покрывается глубокими болезненными прыщами, которые впоследствии приходится долго лечить антибиотиками и косметическими процедурами. Посоветуйте, пожалуйста, как избежать их появления?

ШОКОЛАДКОЙ БЫТЬ НЕ СЛАДКО

Длительная и интенсивная инсоляция провоцирует обострение угревой болезни. Многим по этой причине просто противопоказано нахождение на солнце. Загар, независимо от провоцирования обострения угревой болезни - не такое уж невинное дело. Под воздействием ультрафиолетовых лучей происходят процессы, называемые "фотостарением кожи". К ним относятся необратимые изменения, которые вызывает ультрафиолет в нашей коже и которые по своему механизму похожи на преждевременное ее старение. Особенно опасно ультрафиолетовое облучение для светлой кожи, лишенной естественного защитного средства - меланина. Следует применять все возможные меры для защиты кожи лица: пользуйтесь солнцезащитными очками, шляпами с широкими полями и обязательно применяйте хороший солнцезащитный крем. Крем не препятствует загару, но уменьшает вредное воздействие ультрафиолетового излучения. При выборе солнцезащитного крема найдите на этикетке информацию о солнцезащитных единицах - SPF (sun protective factor). Чем больше SPF, тем сильнее защитные свойства крема. Вам следует пользоваться кремом не менее 30 единиц, который к тому же предохраняет от лучей А и В. Наносить крем нужно за 15 минут до выхода на пляж. Не забывайте, что кремы действуют в течение 4 часов, поэтому недостаточно наносить их только утром, а следует дополнительно защищать свою кожу и днем.

Понятно, что с растяжками ничего нельзя поделать; но как быть с загаром, который не ложится на "растянутые" места?

К сожалению, здесь ничего не поделаешь: растяжки достаточно часто бывают лишены пигмента.

В юности я очень много загорала. Сейчас я пожинаю плоды той жажды солнца. С самой весны у меня на лице выступают пигментные пятна, сначала светло-коричневые, а к лету значительно темнеют, даже если я наношу защитный крем и лицо стараюсь закрывать от солнца. Что делать?

Методы борьбы с пигментными пятнами и их эффективность зависят от степени и глубины пигментации. К сожалению, в домашних условиях можно сделать не так уж много. Попробуйте в уход за кожей лица включить депигментирующие кремы (Эксфолдерм, Лиерак), а также косметические отбеливающие кремы. Они содержат целый комплекс отбеливающих веществ, витаминов, а также смягчающих компонентов. Если вам все-таки не удастся добиться результата в домашних условиях, обратитесь в косметологическую клинику.

СОЛНЕЧНАЯ КОЖА

Что надо знать, отправляясь на пляж

Жарясь на солнце, мы, конечно, не чувствуем, как повреждаются коллаген и эластин - главная наша защита от солнечных лучей. Только замечаем, что кожа становится все суше - и это первая причина ее преждевременного старения. Но, к счастью, есть косметика, которая способна поддерживать необходимую влажность кожи. После пользования кремом можно без вреда находиться на солнце в 15 - 30 раз дольше, чем без крема вообще.

Ориентируясь на шкалу индексов, отдавайте предпочтение цифрам повыше, а сами находитесь на солнце поменьше. К тому же помните, что американские фирмы выпускают кремы и эмульсии с заниженными, по сравнению с Европой, факторами защиты.

***

В первую очередь, никогда не доводите тело до ожога, даже до незначительного покраснения кожи. Особенно опасны ожоги для детей: ученые доказали, что для малышей это двадцатикратный риск заболеть раком кожи в зрелом возрасте.

***

Не увлекайтесь, особенно в начале отпуска, маслами для загара - это очень слабый отпор агрессивным лучам: врачи-дерматологи считают, что фактор защиты у них не поднимается выше индекса 3. Если вас не обошла распространенная гиперреакция - небольшие, сильно зудящие гнойничковые поражения, вы опоздали: приучать кожу к солнцу надо было еще дома.

***

Собираясь на пляж, откажитесь от декоративной косметики: во-первых, ваш любимый тональный крем никак не защитит лицо от коварных лучей, а во-вторых, некоторые косметические средства могут притягивать к коже солнце. К тому же от жары макияж обязательно расплывется - пусть побеждает ваша естественная красота.

***

После пляжа нельзя пользоваться скрабами - кожа только начала наращивать солнцезащитную шубу, а вы раздеваете ее, снимая самый надежный верхний слой.

***

Прохладный душ да легкий массаж с увлажняющим кремом - все, что нужно уставшей за день коже.

***

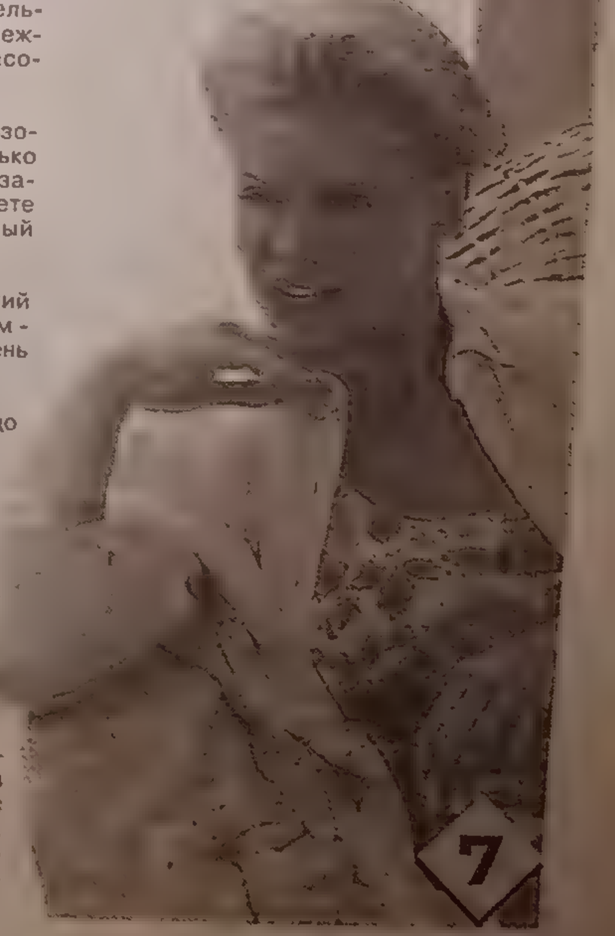
Если дело все-таки дошло до ожога, ни в коем случае не протирайте покрасневшие места спиртовым лосьоном, одеколоном, водкой. Только кефир, сметана, йогурт - они максимально быстро успокоят обожженную кожу.

Солнечный ожог опасен вот чем - даже за ночь клетки не успевают ликвидировать последствия теплового удара, а если назавтра вы усугубите положение новой порцией лучей, агрессия свободных радикалов будет возрастать прямо-таки с геометрической прогрессией. Последствия - риск онкологических заболеваний через несколько лет.

***

Дерматологи рекомендуют: количество солнечных сеансов, включая искусственные, не должно превышать пятидесяти в год.

Ольга СОРОКИНА.



"Твое здоровье"
№ 24, июнь 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

19 ИЮНЯ, ВТОРНИК

Сегодня будут чувствительны верхушки легких, плечи, верхние дыхательные пути. Благоприятно начало любых видов лечения, кроме химиотерапии. Подходящий день, чтобы "завязать" с курением. Можно получить интуитивное прозрение. День вещих снов.

20 ИЮНЯ, СРЕДА

Повышается чувствительность кистей рук и нервной системы. Сегодня важно быть в приподнятом настроении, контролировать свои эмоции. Полезно очищение тела, разгрузочная диета. "Налегайте" на фрукты, овощи и натуральные соки.

21 ИЮНЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня произойдет солнечное затмение. Энергетически день очень тяжелый. Метеочувствительным людям рекомендуется не покидать дом и принять профилактические меры к оздоровлению организма. Самая уязвимая часть тела сегодня - пищевод.

22 ИЮНЯ, ПЯТНИЦА

Начинается новый лунный месяц. Можно приступать к обдумыванию новых важных дел на месяц вперед. Можно отправиться в поездку, путешествие. Уделите больше внимания престарелым родственникам. Благоприятно посещение зубного врача.

23 ИЮНЯ, СУББОТА

Активный, в меру агрессивный день. Возможны астральные нападения, могут активизироваться энергетические вампиры. Может обостриться мигрень. Сегодня вредно как голодать, так и переедать. Эффективно очищение организма. Применение таких заболеваний может

ХОТИТЕ - ВЕРЬТЕ...

"ЦЕЛЕБНЫЕ" ДЕВУШКИ

Если вы страдаете дистонией, вам следует срочно сменить жену, считает доктор Адольф Хеш из Вены. Врач давно заинтересовался тем, как влияют занятия любовью с различного типа женщинами на здоровье мужчин. По его мнению, регулярный секс с зеленоглазыми блондинками благотворно действует на гипертоников. Кареглазые брюнетки, напротив, повышают давление и рекомендованы гипотоникам.

Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний нет ничего лучше, утверждает доктор Хеш, как взять в любовницы жгучую брюнетку с серыми глазами.

Секс с рыжими красотками, как выяснилось, способствует успешному лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта. А любовь к шатенке отлично укрепляет нервную систему.

Если у вас не все в порядке с почками, ни в коем случае не выбирайте себе в подруги голубоглазую блондинку, предупреждает венский доктор.

Разумеется, речь может идти только о натуральном цвете волос. По мнению ученого, длительное увлечение девушкой, обладающей характерными восточными чертами лица (широкими скулами и раскосыми глазами), благотворно сказывается на состоянии печени. А секс с негритянкой предупреждает развитие болезни Альцгеймера.

НАДО ЖЕ!

ЦЕЛИТЕЛЬ-САМОУЧКА

Шестиклассницу Таню Патарая соседский недоумок ударил ногой по спине. С диагнозом компрессионный перелом позвоночника девочка попала в больницу. Оттуда ее, заковав в корсет, отправили домой: не оказалось свободных мест. Несколько месяцев девочка с трудом передвигалась. Пока не попала в Краснодарскую школу высшего спортивного мастерства по прыжкам на батуте, где практикует массажист Равиль Козырев. После первого приема корсет с нее сняли. После десяти сеансов Таня была здорова.

Как пишет газета "АиФ. Юг", свой метод он совершенствовал годами. Изучал медицинскую литературу, консультировался со специалистами, практиковал. Тем не менее, рассказывает костоправ, - "меня воспринимали как кустаря, под чьи руки не боятся ложиться чемпионы. Я же до сих пор не могу понять, почему, имея реальную возможность быстро и эффективно помочь больным детям, их надо изводить специальными приспособлениями, лекарствами".

Недавно на его метод обратили внимание медики. Врачи стали направлять к нему пациентов. А однажды в массажный кабинет пришла делегация ортопедов. Они долго смотрели на пассы целителя. В результате вынесли вердикт: дефект исправляется за считанные минуты, результат закрепляется, а как спортивный массажист это делает, они не знают.

ДА УЖ!

НАСЛЕДСТВО: ЖЕНА И СПИД

При въезде в городок Бусиа в западной Кении укреплен большой щит с надписью: "Не будьте глупцами! СПИД - не колдовство.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

КОРНИЛОВ

От крестильного имени Корнелий (просторечное - Корней), что означает по-латыни рог. Сходные фамилии: **Корнаков, Корнашов, Корнеев, Корнильев, Корнышев, Корняков.** А вот созвучная Корнееву фамилия Коренев произошла от слова корень и по типу примыкает к фамилиям, образованным от прозвищ, которые относятся к миру растений. **Коренин и Каренин** - и вовсе от слова карий (масть лошади).

Здесь же - **Коренников**, однако в основе слово коренник: так называлась средняя, самая сильная лошадь в тройке. Это прозвище могло быть дано человеку, который тащит на себе основную часть работы.

КОРНОУХОВ

Фамилия буквально означает человека с отрезанным (обкорнанным) ухом. Иногда встречается Карнаухов, она более точная, родственная - **Корнушкин.** Образовались же они от прозвища, где главную роль играет глагол в повелительном наклонении: карнай - т.е. режь! - ухо. Другие подобные фамилии еще более красочны: **Ботоногов** (болтай ногами), **Вертопрахов** (верти порох), **Гонимедов** (гони мед), **Дербаносов** (чеши нос), **Лизогубов, Пахоруков** (паши руками).

КОРОЛЬКОВ

Королек - красивая птичка с венчиком из перьев, похожих на корону. Тот, кто любил ловить таких птиц, мог получить подобное прозвище. Было и мирское имя Король, впервые упоминающееся в XV в., его давали в надежде на счастье и благополучие. От-

сюда фамилия Королев. Таких Королей в детстве звали Корольками.

КОРХОВ

Одна из немногих фамилий, образованных от названий различных древнерусских мер. В словаре В.И.Даля читаем: корх (корг) - кулак, сжатая рука, принимается за меру в два вершка; полкорха - вершок. Коршиться - драться кулаками (отсюда **Коршихин**). Корхой - черствый, корявый, заскорузлый.

КОСМОДЕМЬЯНСКИЙ

Среди фамилий священников, образованных от имен святых, есть и такие, что соединяют в себе два крестильных имени, например: Борисоглебский (Борис и Глеб), Космодемьянский и Космодамьянский (Косма и Дамиан, в просторечии Демьян), Петропавловский (Петр и Павел).

КОСТЕРИН

Костерить значит бранить, попрекать. Стало быть, прозвище Костера получал ворчун, брюзга. Вариант фамилии: **Костерев.**

СМЕХОТЕРАПИЯ

Старый аптекарь оставил молодого ученика, а сам выскочил

- Ну а третий?

23 ИЮНЯ, СУББОТА

Активный, в меру агрессивный день. Возможны астральные нападения, могут активизироваться энергетические вампиры. Может обострится как гипо- [illegible] переедать. Эффект дать, так и т. [illegible] организма. Противны чистки ор[illegible] может снившееся сегодня [illegible] сбыться.

24 ИЮНЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня может ощущаться нехватка, упадок сил. Возможны обострения радикулита, миозиты. Можно лечить зубы. Избегайте излишней нагрузки на спину и позвоночник. Возможны ошибки *в диагностике или назначении лекарств.*

25 ИЮНЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня большую роль будет играть интуиция. Подходящий день для нетрадиционных методов лечения, посещения магов и экстрасенсов. Нельзя голодать: вся съеденная пища полностью "сжигается", уходит в астрал. Возможны [illegible]

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Ревматизм
- После вирусного гепатита А
- Ребенок заикается
- Проба Манту
- Детские простуды
- Пищевые отравления
- Проблемы с загаром?

ДА УЖ!

НАСЛЕДСТВО: ЖЕНА И СПИД

При въезде в городок Бусиа в западной Кении укреплен большой щит с надписью: "Не будьте глупцами! СПИД - не колдовство. Это болезнь". Кения, как и ряд других стран Африки к югу от Сахары, поражена эпидемией СПИДа. В этом регионе в ряде мест вирус СПИДа присутствует в каждом восьмом жителе, а кое-где им инфицировано до трети всего населения.

Причина столь катастрофического положения кроется не в африканском климате или иных географических факторах. В странах экваториальной Африки СПИД наследуется от умершего вместе с его имуществом, а затем распространяется в возрастающей пропорции. Обычаи населяющих эти страны племен требуют передачи по наследству близким родственникам покойного всего его имущества, земли и жены. Первым претендентом выступает обычно брат покойного, а если родственников-мужчин не оказывается, имущество и жена передаются одному из членов общины.

Обычай не нарушают, даже если становится известным, что бывший муж женщины скончался от СПИДа. Унаследовавший мужчина должен воспринимать это как неизбежное. "Никто кроме Бога не знает, какие болезни сидят в теле другого", - говорят африканцы

Женщина не может отказаться перейти в наследство: в африканских общинах отказ соблюсти эту традицию равносилен голодной смерти вместе с детьми. Даже наиболее образованная часть африканского общества редко посягает на нарушение устоев.

"Передача жен по наследству идет от наших прапрадедов, и мы должны им следовать", - говорят африканцы

БЫВАЕТ...

НЕ ТОТ РАЗМЕР

40 000 марок в качестве компенсации морального ущерба получил 48-летний немецкий инженер-строитель. Радоваться бы надо, да нечему. Потому что деньги - расплата за неудачную пластическую операцию по увеличению размеров детородного органа.

Соблазнившись телевизионной рекламой, он обратился в клинику пластической хирургии, которая давала "стопроцентную гарантию" успеха и вытрясла из него 16 тысяч марок. Но после очередного визита инженер испытал подлинный шок: хирургическое вмешательство не только не оправдало ожиданий, но возымело прямо противоположный эффект.

Для того чтобы оставить добрую репутацию, клиника вернула потерпевшему 16 000 марок, уплаченных за операцию, и предложила провести новую операцию лучшим хирургом. Однако строитель предпочел не рисковать

ЭКСТРА-ПРЕСС.

КОСТЕРИТЬ

корону. Тот, кто любил ловить таких птиц, мог получить подобное прозвище. Было и мирское имя Король, впервые упоминающееся в XV в., его давали в надежде на счастье и благодать [illegible]. От-

Костерить значит бранить, попрекать. Стало быть, прозвище Костера получал ворчун, брюзга. Вариант фамилии: **Костерев.**

СМЕХОТЕРАПИЯ

Старый аптекарь оставил молодого ученика, а сам выскочил куда-то. Возвращается и спрашивает:

- Кто-то приходил?
- Угу, трех пациентов принял. У первого кашель.
- Что ты ему дал?
- Слабительное...
- Идиот! Что с ним? Где он?
- Да все в порядке! Вон он стоит, кашлянуть боится!
- А второй?
- Ноги сломаны. Я ему тоже дал слабительное. Так он на костылях полкоридора прошел, потом костыли бросил - побег куда-то.
- *Ну а третий?*
- *Девушка про*тивозачаточное просила. Я ей дал два пузырька слабительного и велел принять ей и ему перед тем как...

* * *

Врач - пациенту:

- Вы разговариваете во сне?
- Скорее наоборот - я разговариваю, когда другие спят.
- Это как?
- Лектор я...

* * *

- Что же вы так кричите, больной! Я и не прикоснулся к вашему зубу!
- Вы мне наступили на мозоль...

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14
Адрес: 603125, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора:
телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22

Материалы, помеченные знаком *, публикуются на правах рекламы

«Твое здоровье» №24 (185), июнь 2001 г.
Адрес редакции: 603125, г. Нижний Новгород, ул. Родионова, дом 192д
Телефон 32-72-16
Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

E-mail press@orlovet.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10 10 2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-9535
Подписано в печати 8 июня 2001 года
в 15 часов (по гр. графику - в 15 часов).
ГИПП «Нижполиграф»,
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 21782. Заказ № 1078024.
Цена в розницу договорная
Подписной индекс
51309

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№26, июнь 2001 года

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

СЕМЕЙНЫЙ ПСОРИАЗ

Одно из самых серьезных кожных заболеваний - псориаз. На вопросы наших читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач-дерматолог Марина Михайловна РЕЗНИКОВА.

- Моя подруга больна псориазом и при этом ходит в бассейн. Может ли она заразить кого-нибудь?

- Сегодня абсолютно точно доказано, что псориаз - это заболевание незаразное. Оно не передается ни при непосредственном контакте, ни через предметы или воздух. Дело в том, что в основе заболевания нет инфекционного начала. Половым путем псориаз также не передается. Именно поэтому больные псориазом могут смело посещать бассейны, бани, другие общественные места, могут заниматься спортом, не боясь кого-нибудь заразить.

- Недавно у меня был тяжелый период в жизни, и на коже появились какие-то пятна. Врач сказал, что это псориаз. Неужели так сказались неприятные переживания?

- Если вспомнить полушутливое выражение, что «все болезни происходят от нервов», то к псориазу это имеет самое прямое отношение. Впервые он возникает обычно на фоне самых разных психоэмоциональных срывов. Это могут быть какое-нибудь сильное потрясение, например смерть близкого человека, или просто жизненные неурядицы, нервное и физическое напряжение во время экзаменационной сессии, или любое «не кожное» заболевание.

- Мои родители болеют псориазом. Передается ли это заболевание по наследству? Если да, то в каком возрасте можно ожидать, что оно начнется?

- Для псориаза существует определенная наследственная предрасположенность. Но генетические особенности, способствующие развитию болезни, могут передаваться не напрямую от родителей к детям, а через поколение. Поэтому нередко наблюдается так называемый семейный псориаз, когда болезнь «преследует» членов одной семьи. Это вовсе не означает, что если болеют родители, то и дети обязательно заболеют. Но риск заболевания псориазом у них значительно выше, чем у других людей, хотя в той семье, где болеет только один из родителей, дети заболевают в 40-70% случаев.

- У моей сестры 15-ти лет месяц назад на шее появилась сыпь, похожая на лишай. Она не чешется, не болит, но и не уменьшается. А потом нашли еще сыпь под коленкой и на голове. Что нам делать?

- Совет может быть только один - поскорее обратиться к дерматологу. Только так можно поставить точный диагноз и начать лечение. Это может быть псориаз, и тогда чем скорее принять меры, тем меньше в дальнейшем будет осложнений. В тяжелых случаях псориаз может захватить практически все тело. Болезнь начинается обычно с появления на коже небольших бляшек, покрытых серебристо-белыми чешуйками. Когда нет обострения, псориаз не создает никаких проблем, кроме косметических. Излюбленные места бляшек - разгибательные поверхности рук и ног, особенно в области локтевых и коленных суставов. Впрочем, шея, затылок тоже не остаются без «внимания». Часто бляшки располагаются на волосистой части головы, особенно по краю роста волос.

- Уже пять лет я живу с псориазом. Можно ли избавиться от него навсегда?

- Псориаз - это заболевание, у которого обострения сменяются относительно благополучными периодами. Избавиться от псориаза навсегда, к сожалению, невозможно. Но вполне реально сделать так, чтобы благополучные периоды стали максимально долгими. В некоторых случаях болезнь удается «загнать в угол» на многие годы. Но стресс или другой неблагоприятный фактор могут вызвать обострение. Это надо знать и, соответственно, быть готовым к таким ситуациям. Особенное внимание своему здоровью надо уделять во время смены сезонов.

- У меня псориаз. Подскажите, надо ли мне соблюдать какую-нибудь диету или о еде можно не задумываться?

- Диета очень важна, так как течение псориаза напрямую связано со всеми обменными процессами, протекающими в организме. У человека с псориазом в пищевом рационе должно быть много растительной пищи, особенно богатой клетчаткой. Несколько яблок в день - это очень полезно. Людям, страдающим псориазом, желательно ограничить употребление всевозможных сладостей, особенно шоколада. Надо стараться есть меньше продуктов, содержащих животные жиры (сливочное масло, жирные сорта мяса, сыра, творога). Такая еда может спровоцировать приступ болезни. Поэтому важно соблюдать диету постоянно, а не только во время обострения. Очень важно максимально ограничить прием алкоголя в любом виде. Спиртное - один из самых мощных «пусковых» факторов для обострений псориаза.

- Я слышала, что при псориазе надо принимать травяные ванны. Как это лучше сделать?

- Лечебные ванны очень важны в лечении псориаза как в период обострения, так и в благополучное время. Во время обострения процесса рекомендуются «мягкие» травяные ванны, например с шалфеем или ромашкой. Когда обострение стихает, можно переходить на более активное воздействие. Здесь хорошо подойдут ванны с хвоей или с морской солью. Принимать лечебную ванну рекомендуется примерно три раза в неделю. Вначале необходим гигиенический душ, после которого ванну наполняют раствором комфортной температуры. Длительность лечебной процедуры - 10-15 минут.

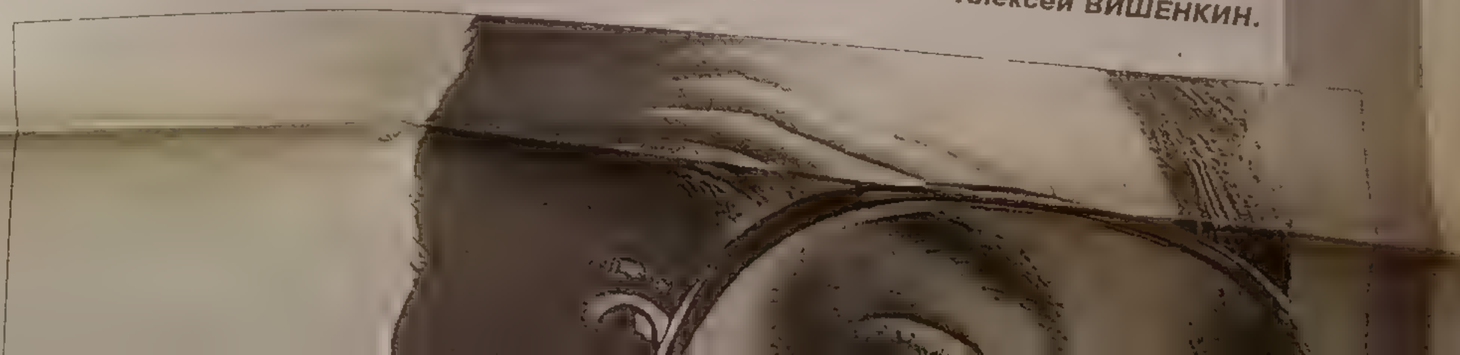
- Моя 19-летняя дочь четыре года больна псориазом. Это очень ее травмирует: она стесняется, у нее мало друзей, она стала нервной, раздражительной, а болезнь непрерывно обостряется. Что может помочь?

- Эта ситуация, пожалуй, самая неприятная для больных псориазом. Создается порочный круг: стресс вызывает обострение болезни, а болезнь сама по себе - сильнейший стресс, особенно для молодой девушки. На помощь можно призвать врача-психотерапевта, не мешает ознакомиться с основами аутотренинга. Конечно, хорошим подспорьем будут лекарственные препараты - успокаивающие средства мягкого действия. Например, экстракт валерианы, настойка пустырника, Новопассит, Персен, аминокислотные препараты Глицин, Лимонтар и другие.

- Как надо правильно обрабатывать бляшки при псориазе?

- Лечебные мази обычно применяют один раз в день. Делать это можно утром или вечером, как вам удобно. Сначала необходимо принять теплый душ. Мыть кожу надо обязательно очень мягкой губкой, на которой надо сделать мыльную пену, и ею протирать всю кожу - и здоровые участки, и бляшки. Причем мыло должно быть нещелочным. Лучше использовать мыло с нейтральным pH или специальные гели для душа. После гигиенического душа на пораженные участки наносят мазь. Ее не втирают, а лишь аккуратно смазывают бляшки. При этом желательно двигать рукой только в одну сторону, сверху вниз или по ходу роста волос. После обработки кожи некоторое время желательно ничего на себя не надевать, особенно если использовались мази на вазелиновой основе, которые всасываются медленно. Вообще для дома у больного псориазом должно быть два комплекта белья: «сухое» белье для сна и то, в котором ходят после обработки кожи. Для этого хороши просторные футболки.

Алексей ВИШЕНКИН.



- Для псориаза существует определенная наследственная предрасположенность. Но генетические особенности, способствующие развитию болезни, могут передаваться по прямому поколения. Поэтому нередко наблюдается так называемый семейный псориаз, когда болезнь «преследует» членов одной семьи. Это вовсе не означает, что если болеют родители, то и дети их обязательно заболеют. Но риск возникновения псориаза у них значительно выше, чем у других детей. Считается, что в той семье, где есть больные псориазом,

- Уже пять лет я живу с псориазом. Можно ли избавиться от него навсегда?

- Псориаз - это заболевание, у которого обострения сменяются относительно благополучными периодами. Избавиться от псориаза навсегда, к сожалению, невозможно. Но вполне реально сделать так, чтобы благополучные периоды стали максимально долгими. В некоторых случаях болезнь удается «загнать в угол» на многие годы. Но стресс или другой неблагоприятный фактор могут вызвать обострение. Это надо знать и, по возможности, стараться избегать провоцирующих ситуа-

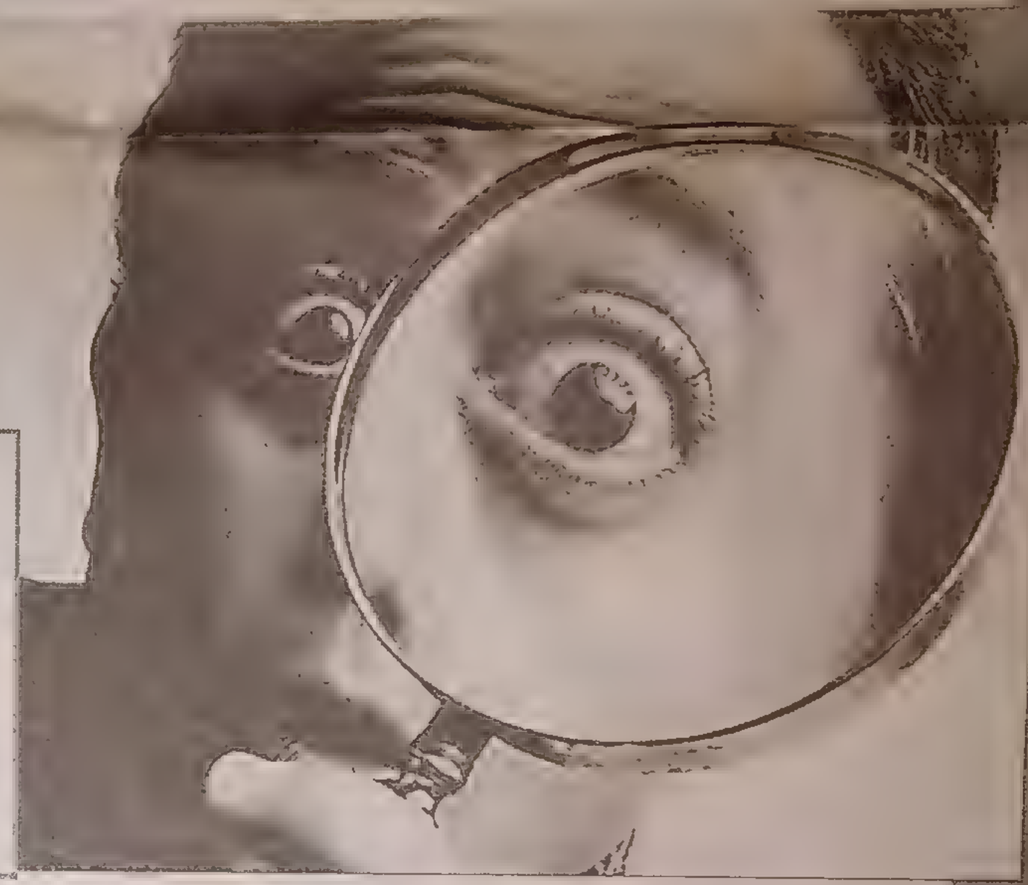
виде. Спиртное - один из самых мощных «пусковых» факторов для обострений псориаза.

может помочь?

- Эта ситуация, пожалуй, самая неприятная для больных псориа-

ные футболки.

Алексей ВИШЕНКИН.



АЛКОГОЛЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПЕРЕЛОМЫ

Умеренное количество алкоголя вкупе с достаточным потреблением кальция позволяет предупредить развитие остеопороза у женщин К такому выводу пришли британские ученые. Медики утверждают, что профилактическим действием обладает только умеренное потребление алкоголя, в то время как алкоголизм, напротив, способствует возникновению остеопороза.

В течение 7 лет исследователи наблюдали более 900 женщин, среди которых были и больные остеопорозом. Ученые подтвердили тот факт, что основным фактором риска для истончения кости является снижение уровня женских половых гормонов в результате прекращения работы яичников. Также исследователи обнаружили, что при употреблении достаточного количества кальция и умеренного потребления алкоголя - стакан вина или 250 миллилитров пива в день - остеопороз возникает значительно реже.

Остеопороз - разрежение кости за счет рассасывания кальция. Наиболее часто он встречается у женщин в период менопаузы. В США для профилактики этого заболевания широко используется заместительная гормональная терапия, в России чаще всего применяют препараты кальция и витамина Д.

Lenta.Ru.

ГЛАЗ: СОСУДИСТАЯ КАТАСТРОФА

Остро возникающее нарушение кровообращения в сосудах сетчатой оболочки глаза не проявляется ни чувством боли, ни какими-либо другими симптомами и тем особенно опасно.

Судить о сосудистой катастрофе в сетчатке можно лишь по единственному признаку-снижению зрения, иногда вплоть до полной слепоты.

В практике офтальмологов нередки случаи, когда человек, не придавая значения случившемуся, ожидает, когда зрение восстановится самостоятельно. К глазному врачу он обращается слишком поздно, иногда спустя несколько дней после возникшей слепоты. Изменения в сетчатой оболочке за это время становятся уже необратимыми, а лечение - малоэффективным. Бывает, что пациент не замечает, что хуже видит, и только спустя значительное время, к своему удивлению, обнаруживает, что ослеп на один глаз. Восстановить зрение в таких случаях, даже при интенсивном лечении, практически не удается.

Причины острого нарушения кровотока в центральной артерии сетчатки или ее ветвях могут быть различны, например, спазм сосуда. Когда спазм снимается, зрительная функция обычно полностью восстанавливается. Гораздо хуже, если просвет сосуда закупоривается кровяным сгустком-тромбом, а тем более микроскопически малым кусочком ткани - эмболом, занесенным в артерию током крови. В этих случаях восстановить нормальное зрение, особенно при эмболии, да еще если пациент поздно пришел к врачу, чрезвычайно трудно, а иногда невозможно.

В отделение неотложной помощи обратилась больная Н., 19 лет. Несколько дней назад правый глаз у нее вдруг перестал видеть. Это случилось как гром среди ясного неба, во время танцев. При офтальмоскопии врач обнаружил, что сетчатка обескровлена, центральная ее артерия и ветви сужены. Острота зрения больного глаза равнялась нулю. Выяснилось, что пациентка страдала в течение ряда лет ревматизмом с органическим поражением клапанов сердца. Во время быстрого танца, когда ритм сердечных сокращений участился и ускорился ток крови, кусочек измененного сердечного клапана оторвался, попал в кровяное русло и закупорил просвет центральной артерии сетчатки, что и привело к слепоте.

Сетчатая оболочка, как и мозг, не переносит длительного кислородного голодания. Помочь пациентке могло лишь немедленное назначение сильнодействующих сосудорасширяющих препаратов, способных восстановить ток крови в центральной артерии сетчатки. А для этого следовало бы сразу же обратиться к врачу.

Для тромбоза артерий сетчатки также характерно внезапное начало заболевания, когда сразу или в течение нескольких минут резко падает острота зрения. Боли в глазу обычно не бывает, хотя в ряде случаев у пациентов выступает холодный пот, они ощущают головную боль, возникает чувство онемения конечностей. Заболеванию нередко предшествуют чрезмерная физическая нагрузка, стрессы. Однако зрение ухудшается не тотчас же, а спустя несколько часов, чаще утром, когда человек встает с постели. Если сразу принять меры и провести необходимое лечение, тромбоз не оставляет последствий.

В венах сетчатой оболочки, где ток крови более медленный по сравнению с артериальным, вероятность образования тромбов больше. Острота зрения зависит от локализации тромба.

Пациенты, перенесшие острую непроходимость сосудов сетчатки, должны быть под постоянным наблюдением офтальмолога и терапевта. Им противопоказаны большие физические нагрузки, длительные наклоны туловища, его сотрясение и вибрация, значительное нервно-психическое напряжение.

Поскольку сосудистые поражения органа зрения нередко бывают проявлением атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, ревматизма, эндартериита, тромбофлебита, очень важно не допускать их обострении и скрупулезно выполнять все назначения врача.

Еще раз напоминаю: благоприятный исход острых нарушений кровообращения в сетчатой оболочке глаза возможен лишь тогда, когда медицинская помощь больному оказана экстренно, так же, как при сердечных и мозговых сосудистых катастрофах-инфаркте миокарда, инсульте. Поэтому в случае внезапного резкого снижения зрения срочно обращайтесь к окулисту!

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№26, июнь 2001года

ТАКАЯ ХУДЕНЬКАЯ!

Моя дочь, которой недавно исполнилось 14, решила похудеть. Не повредит ли чересчур строгая диета ее здоровью?

Н. КОРЕНЕВА, Уфа.

Прокомментировать это письмо мы попросили заведующую отделением детской и подростковой гинекологии Российского центра перинатологии, акушерства и гинекологии **профессора Елену Александровну Богданову.**

- 12-14 лет - это возраст полового созревания или так называемый пубертатный период. В это время происходит интенсивное развитие матки, увеличение молочных желез, появление менструаций, созревание и рост костей. К концу этого периода девушка уже готова к роли матери. А массу тела она прибавляет в это время в связи с бурным ростом своего организма.

Если в этом возрасте девочка начинает ограничивать себя в пище, быстро теряет вес, то вторичные половые признаки прекращают развиваться. Матка катастрофически уменьшается в размерах; она становится такой же маленькой, как у девочки 10-11 лет. Уменьшаются и молочные железы. А самое главное - прекращается менструация. Останавливается только что начавшийся процесс полового созревания, в том числе и созревания яйцеклетки в яичнике, и запустить его снова уже труднее. Все гормоны, которые регулируют созревание яйцеклетки, падают до уровня 10-11-летнего возраста.

- Почему же похудание так пагубно отражается на созревании женщины?

- Дело в том, что менструальная функция появляется только при достижении определенной массы тела. В среднем это 46 килограммов (плюс-минус 1,5 килограмма). Это та масса

ДО И ПОСЛЕ 15-ТИ

ОТЧЕГО ХРУСТЯТ СУСТАВЫ?

Мне 16 лет. Вот уже полтора года хожу в секцию карате. Обратил внимание, что при выполнении некоторых приемов у меня начали хрустеть пальцы, колени. Тренер тоже заметил это и сказал, чтобы я обязательно показался врачу. А я боюсь: вдруг он запретит мне заниматься спортом? Посоветовался с батей, он только посмеялся. Говорит, у него у самого все хрустит, и ничего. Это точно, он у нас здоровый, крепкий мужик - по два мешка картошки зараз с огорода уносит. А ему уже 50.

Владимир СОШНИКОВ, Таганрог.

Похрустывание в суставах - явление довольно распространенное. Чаще всего причина в недостаточном выделении синовиальной жидкости (особой смазки, которая питает суставные хрящи и уменьшает их трение) внутри сустава или точнее - в полости суставной сумки. Ее нехватка нередко передается по наследству и, как правило, особого вреда организму не наносит. Проблем со здоровьем не возникнет, если человек тренирован, хорошо адаптирован к нагрузкам - физическим, спортивным. Иногда неприятное, но безболезненное похрустывание в суставах появляется во время усиленного роста организма, которое затем бесследно исчезает. Подобные случаи, как правило, не требуют лечения. А рекомендации можно дать самые простые:

- не перенапрягайтесь, регулируйте свои нагрузки;

если предстоит заняться тяжелым физическим трудом, хорошенько разомнитесь, чтобы избежать травм;

разминка должна предшествовать каждой спортивной тренировке;

оберегайте суставы от ушибов.

Если вы присели или сжали пальцы и раздался не только хруст, но появилась резкая боль, если заметили, что суставы стали менее послушными, отечными, а вы менее ловким и гибким, поспешите к специалисту. Вполне вероятно, комплексное и тщательное обследование у врача-травматолога выявит застарелую травму сустава, на которую когда-то вы не обратили должного внимания.

Нужно знать, что наибольшая опасность для суставов - тяжелый физический труд и занятия некоторыми видами спорта, связанными с огромной физической нагрузкой или требующими повышенной гибкости: гребля, борьба, тяжелая атлетика, хоккей, футбол, теннис, спортивная гимнастика, бег, прыжки, волейбол и баскетбол.

Сознательным разрушением суставов занимаются мастера и любители боевых искусств: карате, кикбоксинга, тэквандо. Ставя нокаутирующие удары, они «набивают» кулаки, ладони, локти, колени, ступни о боксерские груши и специальные доски. Сколько ударов, блоков, растяжек выполняет спортсмен, столько и микротравм получает беззащитный сустав. Внутри него может развиться воспалительный процесс. Смещения, разрывы, трещины в суставных сумках, хрящах, менисках, связках провоцируют рост костных новообразований на месте травмы. На суставных поверхностях костей образуются мозоли, шишки и шипы. Вот и раздается характерный хруст при малейшем движении. В подобных случаях он становится предвестником, симптомом какого-либо заболевания суставов. Со временем в них могут развиться беспокоящий мучительной болью артрит, тугоподвижность и даже анкилоз - полная неподвижность суставов.

Не меньшую опасность представляют инфекционные заболевания, даже такие, как хронический тонзиллит, катар дыхательных путей, кариес. Из очагов поражения, становящихся свалкой болезнетворных микроорганизмов, инфекция разносится с кровотоком по всему организму. При определенных обстоятельствах она может вызвать поражения суставов (чаще всего крупных: плечевых, локтевых, лучезапястных, коленных и голеностопных) - острый ревматический полиартрит, ревматизм. Один из первых их симптомов -неприятный хруст, а также резкая боль, припухлость и покраснение суставов. И в этом случае не откладывайте визит к врачу-ревматологу из-за ложного страха или беспечности.

После того как специалисты вынесут свой вердикт, выполняйте их назначения, скрупулезно следуйте всем советам и рекомендациям. Пораженные суставы должны нести щадящую нагрузку - элементарной утренней зарядки и комплекса специальных упражнений ЛФК, во время которых происходит динамическая разработка суставов, им довольно. Можно ли вам продолжать спортивные тренировки и в каком режиме, какой вид спорта предпочесть, посоветует спортивный врач или инструктор-методист по физкультуре.

Л.Н.МАРКОВ,
главный врач московского врачебно-физкультурного диспансера № 1.

© «Здоровье».

КАК РАСПОЗНАТЬ

ДО И ПОСЛЕ

цеклетки в яичнике, и запустить его снова уже труднее. Все гормоны, которые регулируют созревание яйцеклетки, падают до уровня 10-11-летнего возраста.

- Почему же похудание так *пагубно отражается на созревании женщины?*

- Дело в том, что менструальная функция появляется только при достижении определенной массы тела. В среднем это 46 килограммов (плюс-минус 1,5 килограмма). Это та масса тела, при которой подкожно-жировой клетчатки достаточно для того, чтобы выносить и родить здорового ребенка. Поэтому при достижении тех самых 46 килограммов мозг отдает эндокринной системе команду выделить достаточное количество гормонов, которые способствуют появлению менструации.

Надо сказать, что излишняя худоба в любом возрасте отрицательно сказывается на детородной функции женщины. Так, в медицине известно немало случаев аменорреи военного времени. Во время блокады Ленинграда ни у одной женщины, оставшейся в городе, не было менструаций. Почему? Голод. Не было достаточного объема подкожно-жировой клетчатки. Организм берег свои запасы, чтобы во время «месячных» не терять белок и углеводы, которых ему и так не хватало. Из-за этого не было и овуляции.

Беседовала
Екатерина ЛИНЕВИЧ.

ного роста организма, которое затем бесследно исчезает. Подобные случаи, как правило, не требуют лечения. А рекомендации можно дать самые простые:

не перенапрягайтесь, регулируйте свои нагрузки;

если предстоит заняться тяжелый физический труд и занятия некоторыми видами спорта, связанными с огромной физической нагрузкой или требующими повышенной гибкости: гребля, борьба, тяжелая атлетика, хок-

артрит, тугоподвижность и даже анкилоз - полная неподвижность суставов.

Не меньшую опасность представляют инфекционные заболевания, даже такие, как хронический тонзиллит, катар дыхательных путей, кариес. Из очагов поражения, становящихся

вид спорта предпочесть, посоветует спортивный врач или инструктор-методист по физкультуре

Л.Н.МАРКОВ,
главный врач московского врачебно-физкультурного диспансера № 1.
© «Здоровье».

УГРЕВАЯ СЫПЬ

КАК РАСПОЗНАТЬ УГРЕВУЮ СЫПЬ?

Глубоко в коже расположены железы, выделяющие жировую пленку, называемую кожным салом. От этих желез отходят выделительные каналы, по которым кожное сало может достигнуть поверхности кожи. Обычно кожное сало защищает кожу от внешних воздействий.

Если сальные железы выделяют слишком много кожного сала - это себорея. Кожа становится жирной и начинает лосниться. С другой стороны, вывод кожного сала наружу затрудняется в результате затвердения стенок протоков от этих желез. Когда кожное сало и отмершие клетки скапливаются в закупоренном протоке, под кожей образуются так называемые комедоны (или угри). Скопившееся в канале кожное сало при соприкосновении с воздухом в результате окисления темнеет, отсюда и название «черная точка» или открытый угорь.

Если поверх комедона находится тонкий слой кожи, это называется закрытым комедоном или белой точкой.

Такие угри являются самым удобным местом для развития определенных видов бактерий. Эти бактерии вызывают местное воспаление, из которого в коже могут образоваться более или менее крупные кисты.

ЗАРАЗНЫ ЛИ УГРИ?

Совершенно нет. Так что можно без всяких проблем целоваться с другом или подружкой. Сама по себе угревая сыпь не заразна. Единственная опасность - и это скорее форма самозаражения - попадание инфекции из собственных ранок, если угри выдавливаются слишком энергично зараженными предметами или пальцами.

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ УГРЕЙ?

Единственная известная причина, помимо причин, приписываемых внешним факторам, это наследственность. Другими словами, человек может быть запрограммирован на возникновение угрей. Для подростка, у которого один из родителей страдал угрями, существует больше опасности, что у него будут угри, чем для подростка, у родителей которого угрей не было. Этим объясняется, почему в некоторых семьях часто встречаются угри, а в некоторых - нет. Определенную роль в возникновении угрей играют и гормоны. Рецепторы некоторых клеток кожи слишком чувствительны к гормонам, циркулирующим в крови. Такое индивидуальное изменение чувствительности приводит к тому, что у некоторых подростков угри возникают, а у других нет.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА?

Да, обострения угревой сыпи могут вызываться лекарствами, принимаемыми при таких болезнях, как эпилепсия и туберкулез. Также их может вызывать и кортизон.

Появление угрей может вызвать и чрезмерное употребление некоторых витаминов (особенно B_6 и B_{12}). Этим отчасти объясняется, почему у некоторых подростков, которые усиленно принимают комплексные витамины, например в июне, в экзаменационный период, появляются угри.

Стресс сам по себе не ведет непосредственно к возникновению или усугублению угрей. Однако, например, во время экзаменов стресс может привести к усиленной манипуляции с ранками и лучшего способа вызвать обострение болезни не существует. Наконец, у девушек за несколько дней до начала менструации может обостриться предменструальное появление прыщей.

ИГРАЕТ ЛИ ПИТАНИЕ КАКУЮ-НИБУДЬ РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРЕЙ?

Ни одно научное исследование не показало, что между возникновением угревой сыпи и потреблением определенных пищевых продуктов существует какая бы то ни было связь. Люди, страдающие угревой сыпью, могут есть все, что угодно - шоколад, жареную картошку, яйца. Среди тучных людей угри встречаются не чаще, чем среди худощавых, скорее наоборот. Другими словами, жиры, поглощаемые человеком, не проявляют себя на коже в виде угрей. Однако, если кто-то убежден, что определенный вид пищи вызывает у него или у нее угри, то лучше употребления этой пищи избегать.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К КОСМЕТИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ?

Большинство косметических средств очень жирны и обычно усугубляют угревую сыпь. Косметические продукты на основе ланолина и вазелина (особо жирные) в любом случае противопоказаны при угрях. Все жирные кремы усугубляют развитие прыщей, потому что закупоривают поры и, таким образом, способствуют возникновению угрей (прыщей). Все так называемые увлажняющие кремы являются кремами на основе масел. Для ухода за жирной кожей нужно употреблять гораздо более сухие кремы на спиртовой основе или кремы простого состава.

Некоторые косметические средства используются также в качестве макияжа. Многие так называемые средства борьбы с угревой сыпью поэтому не оказывают воздействия, а только маскируют в какой-то степени ранки составом, по возможности приближающимся по своему цвету к естественному цвету кожи.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№26, июнь 2001года

ВЫ СПРАШИВАЛИ...

БОЛЬ В ГРУДИ, ОДЫШКА, СЛАБОСТЬ...

У моего мужа 2 года назад при профосмотре обнаружили саркоидоз внутригрудных лимфоузлов. Сейчас этот процесс перешел на легочную ткань. Что это за болезнь и как ее лечить? Знающих людей, или кто излечился, просим откликнуться.

Н.ЧУДАКОВА,
Нижегородская область.

Вначале - коротко о саркоидозе с позиций традиционной медицины.

Саркоидоз - системное заболевание неясной этиологии, характеризующееся образованием в тканях гранулем, состоящих из эпителиоидных клеток.

Саркоидоз встречается преимущественно в молодом и среднем возрасте, несколько чаще у женщин. Поражаются практически все органы, главным образом лимфатические узлы, легкие, печень, селезенка, реже почки, кожа, глаза, кости и др. Наиболее часто отмечается поражение органов дыхания.

Симптомы, течение. Стадия I характеризуется увеличением внутригрудных лимфатических узлов. При II стадии наряду с этим определяются выраженные изменения преимущественно в средних и нижних отделах легких. В III стадии выявляется значительный диффузный фиброз в легких. Приблизительно у одной трети больных при I и II стадиях отсутствуют заметные субъективные расстройства и болезнь выявляется при рентгенофлюорографическом исследовании. Течение подострое или хроническое, нередко волнообразное; отмечаются слабость, субфебрильная температура, боль в груди, сухой кашель, снижение аппетита. Хрипы в легких прослушиваются редко и в небольшом количестве. Иногда саркоидоз начинается остро с высокой температуры, припуханием суставов конечностей, с появления узловатой эритемы, главным образом на коже голеней, увеличения наружных лимфатических узлов. Постепенно нарастают одышка и цианоз. Продолжительность болезни от нескольких месяцев до многих лет.

Лечение - с использованием главным образом глюкокортикоидов. Учитывая возможность спонтанного выздоровления, кортикостероиды обычно назначают после 3-5 мес. наблюдения. В ранние сроки гормональная терапия показана при явном прогрессировании, генерализации процесса, при поражениях глаз; почек, кожи, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Прогноз в подавляющем большинстве случаев благоприятный.

А вот как советует бороться с недугом народный целитель Ирина Юрьевна ФАРИСЕЕВА:

- Полезен сосновый сок, прогулки в сосновом бору. Сосновые, еловые ванны. Дома хорошо бы посадить тую. Отличные результаты дает употребление кедровых орехов и масла, маточного молочка, прополиса.

Собирают молодые побеги (лучше до 15 мая) сосны, пихты, кедра, ели, хорошо промывают, споласкивают холодной водой, кладут на полотенце, чтобы сошла вода, и укладывают слоями в банку с широким горлом. На слой хвои, толщиной в ладонь, насыпают такой же слой сахара и так до самого верха. Последний слой должен быть сахарным. Утром содержимое банки помешать деревянной ложкой, завязать тряпочкой и на 10 дней оставить на солнце. Хвоя постепенно будет подниматься вверх, а внизу останется сок. На одиннадцатый день его нужно слить. Сок может храниться в плотно закрытых бутылках и при комнатной температуре. При туберкулезе, саркоидозе легких, воспалении легких, бронхитах, астме принимать по 2 ст.ложки (детям - по 1 ст.л.) по утрам. На 5-литровую банку требуется 1,5 кг сахара.

Для очищения сосудов: 5 ст.л.хвои, 3 ст.л.шиповника, 2 ст.л.луковой шелухи на 1 л кипятка, 10 минут кипятить, процедить и принимать по 100 г 2-3 раза в день.

Хорошие результаты получены при приеме меда с левзеей, мумие, женьшенем, маточным молочком, прополисом. Хорошо помогает при астме, бронхитах, воспалениях легких, при опухолях, отитах.

Взять стебли и листья пустырника и корня цикория. Заварить и пить как чай, 3 раза в день по 100 г. Через 9 недель - полное излечение.

К 100 г сливочного масла, разогретого до 50-60° добавить 10 г размельченного прополиса. Смесь на водяной бане доводят до 70° в течение 8-10 минут при непрерывном помешивании и фильтруют через слой марли. Остужают непрерывным помешиванием. Принимают 2 месяца по 1 ч.ложке 2-3 раза в день за 1-1,5 до еды с теплым молоком.

При заболеваниях легких показан медовый массаж, при помощи которого проводится очистка сосудов - кровеносных и лимфатических, нервных окончаний и нервных сплетений позвоночного столба.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

КРАСОТА - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Очищение организма надо начинать с носа и рта. Известно, что все болезнетворные бактерии, передающиеся капельным путем, проникают в организм человека через рот, нос и глаза.

ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ,

кожа, глаза, кости и др. Наиболее часто отмечается поражение органов дыхания.

Симптомы, течение. Стадия I характеризуется увеличо-

эритемы, главным образом на коже голеней, увеличения наружных лимфатических узлов. Постепенно нарастают одышка и цианоз. Продолжительность

кедровых орехов и масла, маточного молочка, прополиса.

Собирают молодые побеги (лучше до 15 мая) сосны, пихты, кедра, ели, хорошо промы-

5 ст.л.хвои, 3 ст.л.шиповника, 2 ст.л.луковой шелухи на 1 л кипятка, 10 минут кипятить, процедить и принимать по 100 г 2-3 раза в день.

мощи которого проводится очистка сосудов - кровеносных и лимфатических, нервных окончаний и нервных сплетений позвоночного столба.

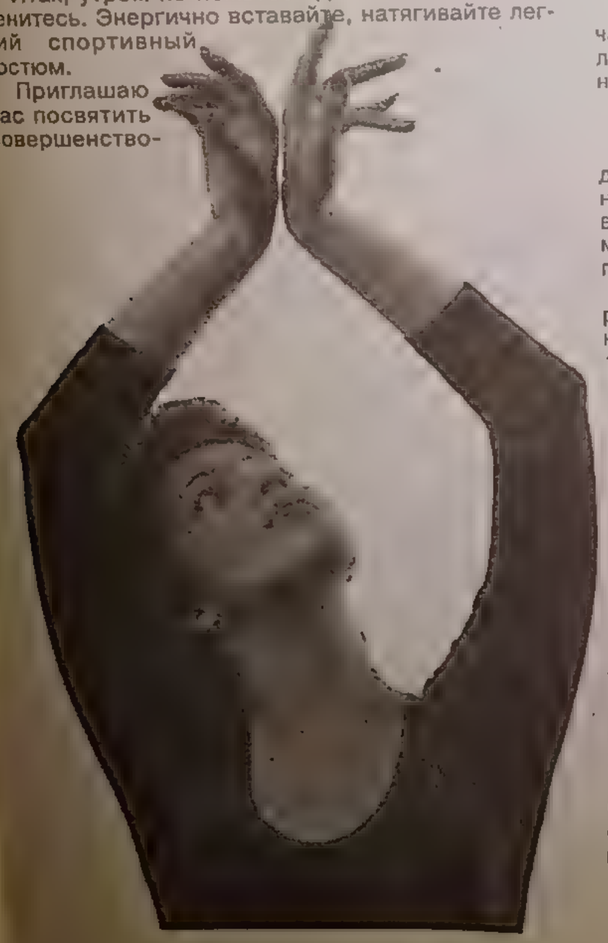
КРАСОТА - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Женщине в любом возрасте хочется быть красивой и привлекательной, стройной, подтянутой и, как говорится, легкой на подъем. Кое-чего женщина может, конечно, добиться с помощью косметики, покроя одежды, но ... до определенного предела. Есть куда более надежный и долгосрочный способ воплотить в жизнь свои мечты о грациозности, изяществе.

Именно для стремящихся к совершенству женщин я в течение ряда лет разработал несколько комплексов специальных упражнений для развития и укрепления мышц бедер, ног, ягодиц, живота. Упражнения эти просты и доступны всем. Их эффективность проверена годами.

Итак, утром не нежьтесь долго в постели, не ленитесь. Энергично вставайте, натягивайте легкий спортивный костюм.

Приглашаю вас посвятить совершенствованию своей фигуры всего 30-40 минут, после чего устроить 1-2-минутную пробежку на месте или по квартире, принять душ и легко позавтракать. Убежден, что после такой зарядки ощущение уверенности в себе будет сопровождать вас весь день.



Предлагаемые мною комплексы упражнений, которые вполне можно чередовать по дням недели, послужат разминкой для дальнейших занятий спортом: фитнесом, аквааэробикой, бодибилдингом - или станут всего лишь первым шагом на пути к избавлению от лишнего веса или гиподинамии.

Если вы новичок и вам сложно в силу разных причин выполнять весь комплекс сразу, отдыхайте после каждого упражнения 1-2 минуты (или для начала сделайте только 1 подход в каждом упражнении).

В критические дни можно выполнять комплекс частично, взять всего 2-3 упражнения, но все же лучше не допускать длительных перерывов в занятиях.

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

1. Сядьте на край табурета, упор руками сзади, ноги прямые, стопы на полу - вдох. Согнуть ноги, прижать колени к груди, выпрямить ноги вверх - выдох. Опустить прямые ноги на пол. Темп медленный или средний. Сделайте 2-3 подхода по 8-10 повторений.

2. Сядьте на табурет, как в упражнении 1. Попеременно поднимайте прямые ноги вверх как можно выше («ножницы»). Дыхание произвольное, темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 10-15 раз каждой ногой.

3. Выполните отжимания от табурета или скамьи. Сгибая руки - выдох, выпрямляя - вдох. Темп медленный или средний. Сделайте 2 подхода по 6-8 отжиманий.

4. Станьте прямо, ноги на ширине таза, прямые руки над головой ладонями внутрь, правую ногу отставьте чуть назад на носок - вдох. Выполните мах вперед правой ногой, одновременно касаясь руками пальцев ноги, - выдох. Затем сделайте мах вперед левой ногой. Темп средний или быстрый. Сделайте 2 подхода по 6-10 махов каждой ногой.

5. Станьте прямо, ноги на ширине таза, руки вдоль туловища - вдох. Приседание на пальцах ног, руки вперед - выдох. Темп средний. Сделайте 2 подхода по 6-8 приседаний.

6. Станьте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Сделайте 2 серии по 8-10 прыжков на месте на обеих ногах. Дыхание произвольное, темп средний или быстрый.

Сурен БОГДАСАРОВ,
заслуженный тренер СССР.
© «ФиС».

Очищение организма надо начинать с носа и рта. Известно, что все болезнетворные бактерии, передающиеся капельным путем, проникают в организм человека через рот, нос и глаза.

ЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ, КАК КВАРТИРУ

Утром вы съедаете геркулес, заходите в ванну, хорошо моете руки с мылом, указательным пальцем из флакончика берете перенасыщенный раствор соли с растительным маслом, накладываете на десны и хорошо языком очищаете весь рот. Когда соль растворится, вы чистым пальцем массируете десны, очищаете зубы этой смесью, все выплевываете. У вас может выйти более чем полстакана слизи с сукровицей. Пусть вас это не пугает, вы хорошо очистили рот и слюнные железы от слизи, остатков пищи и болезнетворных бактерий.

Затем хорошо высовываете язык и очищаете его ложкой. После этого наливаете из банки раствор соли (чуть-чуть в кружечку), разбавляете теплой водой из-под крана, хорошо полощете горло и рот. Таким образом вы укрепите зубы и десны, очистите слюнные железы.

Если у вас появилась чувствительность в зубах к холодному, горячему, соленому, кислому, на ночь хорошо прополощите рот, протрите зубы ваткой и положите на зубы чистым пальцем питьевую соду и подержите ее во рту столько, сколько сможете. Затем выплюньте, и уже после этого нельзя ни пить, ни есть. Питьевая сода восстановит разрушенную эмаль на зубах. Делайте так до тех пор, пока чувствительность в зубах исчезнет. Научите, пожалуйста, детей так ухаживать за ртом, чтобы обеспечить им здоровье на долгие годы.

Нос хорошо промойте водой с мылом, очистите от слизи. Хорошо промойте с мылом подмышки и промежность, это наши отстойники. Сюда собираются все болезнетворные бактерии, и их надо очень тщательно смывать утром и вечером. Промокните подмышки и в паху, обработайте очень осторожно яблочным уксусом, слегка смочите крылья носа и губы.

Таким образом вы защитите себя от инфекции. Когда приходите с улицы, то тоже мойте руки с мылом, обработайте крылья носа и губы. Если вас беспокоят частые насморки и гайморит, промывайте нос из заварного чайника через соску, наклонив голову над ванной так, чтобы ухо было параллельно полу. Льете из чайника в одну ноздрю, выливается в другую. Затем голову поворачивайте в другую сторону.

Делается это перед сном. Ни в коем случае не делать утром или днем, если вы будете выходить на улицу, жидкость может при промывании попасть в среднее ухо и вы его застудите.

При начинающемся насморке, признаке простуды, после того, как вы очистите от слизи нос, его нужно промыть, закапать соком каланхоэ или облепиховым маслом. Растереть сульфаметоксин, занюхать его в обе ноздри, лечь в постель, хорошо укрыть голову и лобную часть лица. Сделать эту процедуру нужно сразу, как только у вас появились признаки насморка. Если вы сделаете это с самого начала заболевания, то будете здоровы уже на следующее утро.

Очень важно не пустить болезнь в гортань, бронхи и легкие.

Как приготовить перенасыщенный раствор соли: насыпаете 1/3 банки соли, если есть, лучше морской, заливаете теплой кипяченой водой, хорошо размешиваете и оставляете, чтобы отстоялась. После того, как отстоится, осторожно процедите через марлю в другую банку, закройте крышкой, поставьте в ванной, чтобы у вас был всегда готовый раствор.

Григорий ЯКУПОВ,
директор Центра восточной медицины «Лотос»,
г.Комсомольск-на-Амуре, Н.КУЧМА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№26, июнь 2001 года

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ

КАК БОРОТЬСЯ С ОДИНОЧЕСТВОМ?

Очередной единственный исчез из твоей жизни так же внезапно, как и появился. На память осталось несколько фотографий лучезарно улыбающейся и несколько глуповатой в своем безмятежном счастье парочки, засохшие первые (приятно, если они не были по совместительству и последними) подаренные розы; куча так некстати навалившихся воспоминаний о редких, но впечатляющих минутах радости с этим мерзавцем; самокопания типа: что же я сделала не так, ведь счастье было так возможно?.. И огромная пустота в душе, которая временами давит так сильно, что нет никаких сил терпеть и хочется немедленно что-нибудь нехорошее с собой сделать...

Не стоит. Лучше сделать с собой что-нибудь хорошее, полезное и приятное. Такое, чтобы, увидев тебя счастливой и преображенной, этот недалекий человек понял, наконец, какое сокровище он проворонил.

Как наиболее безболезненно и наименее бесполезно прожить время привыкания к тому, что слова «мы» больше нет? Вот несколько советов.

Не нужно замыкаться в своем одиночестве и делить его с промокшей от слез подушкой. Бесполезно пытаться понять мотивы, подтолкнувшие твоего любимого к этому судьбоносному решению. Мужчины - они вообще странные существа. Встречаются клинические случаи, когда паника и мысль о немедленном бегстве их посещают одновременно с осознанием того, что ты ему нужна. Подумай, стоит ли связываться с этаким трусливым экземпляром...

Лучше вспомни друзей и поклонников, так незаслуженно заброшенных на время твоего романа. На свете существует уйма интереснейших мест, которые ты теперь можешь посетить в приятной компании, - театры, концерты, бары, дружеские посиделки бывших одноклассников и однокурсников, пикники на свежем воздухе... А главное, не нужно ни перед кем отчитываться за позднее возвращение и мучиться вечным выбором: гнусный вечер вдвоем (у НАС плохое настроение) или премьера в театре в обществе любимой подруги. Отговорки типа «вдруг я уеду, а он позвонит», неубедительны. Практика показывает: если мужчине что-то нужно, он тебя из-под земли достанет, а не то что перезвонит.

Не ной! Ничто так разрушительно не влияет на и без того расшатанную расставанием нервную систему, как многочасовые перемывания костей «этому мерзавцу». Чаще всего с процессу подключаются все, кто в принципе знал о его существовании. Впрочем, если и не знал, так мы расскажем, нам ведь не трудно... Поделиться своей бедой можно с близкой подругой, но отнюдь не с каждым, кто согласен слушать. Боль пройдет и забудется, а пересуды за спиной останутся.

Частенько именно расставание с любимым человеком подвигает нас на трудовые и прочие свершения. Желание доказать свою исключительность и неповторимость - сильнейший стимул для новых начинаний. Из разочаровавшихся во всем мужском роде женщин получаются знаменитые фотомодели (смотри, подлец, чего лишился!), певицы (главное - накопить денег на приличный видеоклип), писательницы (изливающие свои эмоции в любовных и прочих малоформатных романах) и просто преуспевающие деловые женщины - все равно больше-то заниматься нечем, так почему бы не заняться делом?

Или собой, любимой. Благо времени на это теперь хватит, да и возможности намного расширились - какую-нибудь суперполезную маску впредь совершенно необязательно накладывать под покровом ночи, опасаясь за психическое состояние внезапно проснувшегося сожителя. Можно, наконец, почтить своим присутствием тренажерный зал и бассейн, а позагорав пару раз в уютном солярии, и вовсе почувствовать себя человеком. Добавим сюда новую прическу, советы визажиста, и... Как там его звали, вы говорите?

В моменты тяжелейшего душевного кризиса ничто не спасает быстрее и надежнее, чем небольшой променад по магазинам. Главное - купить то, что просто нравится, не задумываясь, а что, собственно, с этим делать дальше. Пусть это будет совершенно ненужная, но очаровательнейшая вещица, которая доставит радость именно своей бесполезностью. В конце концов, у нас драма, жизнь кончена... Можем мы себя побаловать напоследок?!

Идеален вариант полной смены обстановки - командировка, путешествие и т.п. В конце концов, очередная жизненная драма - замечательный повод навестить любимую тетку. Пора налаживать родственные связи. А новое окружение, знакомые и впечатления помогут отвлечься от жестокого... от счастья.

ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Рост пограничных психических расстройств стал своего рода отражением нашей жизни. Что делать, чтобы они не перешли в неизлечимую болезнь, рассказывает заведующая

перед глазами другой «ландшафт». Пересядьте в другую комнату. Ходите обедать в другую

зепам, фенозепам, элениум. Принимайте 3-4 недели по одной таблетке на ночь, днем -

ЗАВИСТЬ - ЖЕНСКОГО РОДА

34-летняя женщина пожаловал-

но, что нет никаких сил терпеть и хочется немедленно что-нибудь нехорошее с собой сделать...

Не стоит. Лучше сделать с собой что-нибудь хорошее, полезное и приятное. Такое, чтобы, увидев тебя счастливой и преображенной, этот недалекий человек понял, наконец, какое сокровище он проворонил.

Как наиболее безболезненно ем (у НАС плохое настроение) или премьера в театре в обществе любимой подруги. Отговорки типа «вдруг я уеду, а он позвонит», неубедительны. Практика показывает: если мужчине что-то нужно, он тебя

лоформатных романах) и просто преуспевающие деловые женщины - все равно больше-то заниматься нечем, так почему бы не заняться делом?

Или собой, любимой. Благо времени на это теперь хватит, да

ная драма - замечательный повод навестить любимую тетку. Пора налаживать родственные связи. А новое окружение, знакомые и впечатления помогут отвлечься от постигшего несчастья.

ПОГРАНИЧНОЕ СОСТОЯНИЕ

Рост пограничных психических расстройств стал своего рода отражением нашей жизни. Что делать, чтобы они не перешли в неизлечимую болезнь, рассказывает заведующая отделением Московского психиатрического интерната врач высшей категории Евгения Герасимовна НАДИНА.

Если больных с психическими заболеваниями у нас в стране около пяти миллионов, то с пограничными - десятки миллионов. Причем число пограничных заболеваний растет очень быстро, и сейчас они занимают одно из ведущих мест среди болезней века.

Пограничные состояния обратимы, а в самом их начале даже довольно легко - об этом надо знать каждому. Без причин они не возникают, значит, главное - разобраться в них - с этого и начинается лечение. Если человек зациклился на своих проблемах - в быту, на работе, в отношениях с друзьями, нужно постараться привести в норму то, что беспокоит.

Для этого я бы не посоветовала хвататься за снотворные и тем более психотропные средства. Первым делом, надо поговорить с житейски опытным человеком. С тем, кому привыкли доверять, к мнению которого прислушиваетесь. Проблемы уходят тогда, когда их можно осмыслить и проанализировать.

Нередко причиной внутреннего беспокойства, неуюта, тревоги становится однообразие работы или семейной жизни. Одни и те же заботы, лица, звонки, стены - все тяготит. Один отпуск за год - это не выход, когда обстановка уже начинает «заедать». Лучше разбивать его на 2-3 части и отдыхать в разных местах.

На работе постарайтесь сесть за другой стол, чтобы у вас был перед глазами другой «ландшафт». Пересядьте в другую комнату. Ходите обедать в другую столовую с другими людьми. Дома переклейте обои и переставьте мебель. А может, вы перестали покупать хорошие книги, ходить в гости, звонить друзьям? Постарайтесь жить полноценной жизнью, без постоянных переживаний - это ваш шанс.

Если выход из трудной ситуации затянулся, помогите себе, заваривая на ночь успокаивающие сборы трав, валериану, мяту. Заодно займитесь и оздоровительной гимнастикой по утрам, а вечером через «не хочу» выходите гулять. А вот когда травы не помогают, смена обстановки, массаж и гимнастика не радуют, а беседы с опытными, любящими вас людьми ни к чему не приводят, тогда попробуйте более сильные успокаивающие препараты. Они теперь почти всегда есть в продаже - реланиум, тазепам, фенозепам, элениум. Принимайте 3-4 недели по одной таблетке на ночь, днем - только при неустойчивом психическом состоянии.

Иногда больные при неразрешимых внутренних проблемах боятся обратиться к врачу. Напрасно. Фармацевтических препаратов в нашем арсенале сейчас более чем достаточно - транквилизаторы, антидепрессанты, ноотропные средства, нейролептики. Но хотелось бы предостеречь людей, которые находятся «на границе», от самостоятельного их поиска. Это мера профилактики, иначе можно получить обратный результат.

Пограничные расстройства часто носят временный, перемежающийся характер, поэтому здесь очень важен расчет на себя. Надо всячески уходить от конфликтов, выстраивать с людьми нормальные отношения, не культивировать лень и жалость к себе.

ПОРА ВЫХОДИТЬ ИЗ СТРЕССА

Ответив на девять предложенных вопросов и выбрав при этом один из возможных ответов, вы узнаете о «противоядии» нервному стрессу.

1. ПРЕДПОЛОЖИМ, ЧТО В КАЧЕСТВЕ НАГРАДЫ В КОНКУРСЕ ВАМ ПРЕДЛОЖЕНО:

+ в тележке с запряженной лошадью отправиться в путешествие по Ирландии;

= провести две недели в итальянской косметической фирме

- или в палатке на уединенном острове.

2. НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ (В ШКОЛЕ) ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕШАЕТ:

+ если нужно долго молчать;

= хаос и балаган;

- когда необходимо уладить несколько дел одновременно.

3. КАК БЫ ВАС ОХАРАКТЕРИЗОВАЛИ ДРУЗЬЯ?

+ Как человека подвижного и динамичного;

= как слишком впечатлительного;

- как излишне трезвомыслящую.

4. КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ, НАХОДЯСЬ ПОД ПРЕССОМ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ:

+ начинаю делать десять дел одновременно;

= чувствую себя парализованной;

- стараюсь найти покой и не сделать ошибку.

5. ЧТО БЫ ВЫ ДЕЛАЛИ, ИМЕЯ В СВОЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ СВОБОДНЫЙ ЧАС:

+ побродила бы за городом, а затем встретилась с друзьями;

= воспользовалась бы возможностью и полодырничала;

- читала бы, учила иностранные слова перед выездом за границу.

6. У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОВЕСТИ УИК-ЭНД В ВЕНЕЦИИ. КАК ВЫ БУДЕТЕ К НЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

+ Все предоставлю случаю;

= сяду на самую красивую лошадь и буду наслаждаться видом;

- изучу путеводитель и запишу все, что хотела бы посмотреть.

7. КТО-ТО ВАС ОЧЕНЬ РАССТРОИЛ. КАК ВЫ ОТРЕАГИРУЕТЕ?

+ Хочется перебить всю посуду, но около стола останавливаюсь;

= вся дрожу и долго не могу успокоиться;

- подумала бы о мести.

8. К ВАМ ВНЕЗАПНО ПРИШЛИ ДРУЗЬЯ И ЗАСТАЛИ ВРАСПЛОХ. ЧТО ПЕРВОЕ ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ?

+ Судорожно думаю, как провести вечер;

= очень им рада и принимаю их как можно сердечнее;

- думаю о том, в каком состоянии моя квартира.

9. ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО, ПОЛНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ДНЯ ОХОТНЕЕ ВСЕГО:

+ иду на продолжительную прогулку;

= слушаю спокойную музыку либо принимаю ароматизированную ванну;

- берусь за увлекательное чтение либо звоню приятному человеку.

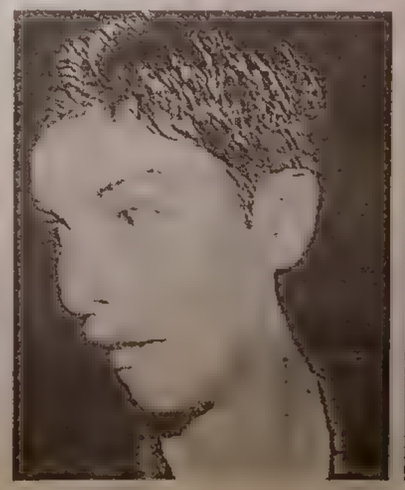
Теперь узнаем результат.

КАКОЙ СИМВОЛ ВЫ ВЫБИРАЛИ ЧАЩЕ? ЕСЛИ:

«+» - вам восстанавливаться лучше в движении, в физической активности - плавании, быстрой ходьбе.

«=» - чтобы успокоиться после стрессовой ситуации, вам необходимы такие мягкие средства, как цветы, запахи, звуки.

«-» - для вас лучший выход аутотренинг, медитация, йога.



ЗАВИСТЬ - ЖЕНСКОГО РОДА

34-летняя женщина пожаловалась: лучшая подруга вдруг превратилась в злейшего врага. Они познакомились еще в детском саду, вместе ходили в школу. С тех пор они всегда были вместе - и в радости, и в горестях, ходили в одинаковых платьях, делились друг с другом самым сокровенным. На одной и той же вечеринке познакомились со своими будущими мужьями, в один год вышли замуж и чуть ли не в один день родили первенцев. Но случилось так, что муж подруги погиб в автокатастрофе, и она осталась одна с двумя детьми на руках. Милая, веселая, открытая женщина превратилась в мрачное и завистливое существо.

По мнению специалистов, зависть - довольно распространенное чувство. Как показали исследования, 94 процента женщин завидуют другим женщинам. Вот небольшой перечень объектов зависти:

1. Привлекательная внешность.
2. Хорошая фигура.
3. Интересная работа.
4. Молодость.
5. Хороший муж.
6. Элегантная одежда.
7. Материальная независимость.
8. Независимость в принципе.
9. Хороший родительский дом.
10. Достойная зависти квартира.

Психолог также советует, как лучше бороться с завистниками:

1. Поймите: завистливый человек несчастлив и, как правило, не любит даже самого себя!

2. В разговоре старайтесь подчеркнуть самые хорошие черты другого! Это его ободрит, может быть, даже вернет утраченное самолюбие.

3. Вспомните, не дали ли вы сами повод для зависти.

4. Не бойтесь говорить о своих проблемах!

5. Сама зависть вызывает не только негативные проявления, но и является стимулом к совершенствованию.

6. Если вас беспокоит чувство зависти к вам подруги и доверие к ней поколебалось, открыто в этом признайтесь!

7. Если зависть ведет к постоянной критике и интригам, порвите все отношения с подругой!

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№27 (188) июль 2001 г.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ОТ БЕССОННИЦЫ

«Перед сном теплое молоко с медом - единственный для меня способ заснуть. Говорят, так и поправиться можно, но лучше уж поправиться, чем мучиться от бессонницы».

Елена МАНАЕНКО, Львов.

«Было время, когда я спал очень плохо, потому что то засиживался допоздна за учебниками, то отсыпался за несколько дней сразу. Один умный врач посоветовал: ложись спать в десять, вставай в шесть и не нарушай этого правила даже в выходные. Я так и сделал. И сон наладился. Правда, в выходные разрешаю себе остаться в постели на полчаса - час подольше, но все равно сплю до [illegible] как [illegible] это оказалось легче, чем научиться от [illegible] сна. А [illegible] перево[illegible]

МЕДИНФОРМ

КРИОЛОГИЯ: НОВОЕ В МЕДИЦИНЕ

Недавно С.-Петербурге состоялся Международный симпозиум «Достижения криомедицины». В нем приняли участие и сделали важные научные сообщения криохирурги из Великобритании, Японии, Португалии, Австрии и России.

Основной целью симпозиума было привлечь внимание врачей и проинформировать общественность о возникновении нового лечебного направления в медицине, связанного с применением сверхнизких температур. Глубокое замораживание может использоваться во всех клинических областях. Такими лечебными свойствами, как безболезненность, бескровность, очень нежное косметическое заживление без рубца, противоопухолевая, противомикробная иммуностимуляция, не может похвалиться ни один из существующих лечебных методов в медицине. Это делает перспективным широкое использование возможностей криогенного лечения в практическом здравоохранении.

Ученые - участники симпозиума обменялись опытом применения криолечения в различных областях медицины.

Доктор медицинских наук В.И.Коченов (кстати, наш активный автор) из Н.Новгорода представивший новую концепцию «Криохирургической профилактической онкологии», предложил выделить использование холода в медицине в отдельную клиническую врачебную специальность (криология).

На симпозиуме состоялась презентация первого выпуска Международного сборника научных трудов «Медицинская криология», только что вышедшего из печати в Н.Новгороде.

В НОМЕРЕ:

Бессонница
Суп и аппетит
От мигрени и невралгии — Стр. 2.

Эпилепсия
Грудная жаба
Гепатит
Болезнь Жильбера — Стр. 3.

Умеете ли вы хранить лекарства?
Противосудорожные препараты
Фальсифицированный инсулин
Витамин Е — Стр. 4.

Самопомощь при аменорее
Лечебная гимнастика для сердца и сосудов — Стр. 5.

Целлюлит
Автоматический загар
Кондиционер для волос — Стр. 6.

Собираясь на прием к экстрасенсу...
Береги биополе от сглаза и порчи
Свеча укажет на болезнь — Стр. 7.

го правила даже в выходные. Я так и сделал. И сон наладился. Правда, в выходные разрешаю себе остаться в постели на полчаса - час по-дольше, но все полудня, как раньше. Это оказалось легче, чем мучиться от плохого сна. А когда переводят время на зимнее, продолжаю следовать своему правилу с учетом перевода стрелок, то есть ориентируюсь на природные биоритмы, а не на искусственные».

Андрей РОЗАНОВ,
Кострома.

тей криогенного лечения в практическом здравоохранении

Ученые - участники симпозиума обменялись опытом применения криолечения в различных областях медицины

Доктор медицинских наук В.И.Коченов (кстати, наш постоянный автор) из Н.Новгорода представил новую концепцию «Криохирургической профилактической онкологии», предложил выделить использование холода в медицине в отдельную клиническую врачебную специальность (криология)

На симпозиуме состоялась презентация первого выпуска Международного сборника научных трудов «Российская криология», только что вышедшего из печати в Н.Новгороде

При аменорее
Лечебная гимнастика
для сердца и сосудов — Стр. 5

Целлюлит
Автоматический загар
Кондиционер для волос — Стр. 6

Собираясь на прием
к экстрасенсу...
Береги биополе
от сглаза и порчи
Свеча укажет на болезнь — Стр. 7

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

10 июля - Прп.Сампсона Странноприимца.
11 июля - Прпп.Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев.
12 июля - Славных и всехвальных первоверховных апостолов Петра и Павла.
13 июля - Собор славных и всехвальных 12-ти апостолов.
14 июля - бессребреников Космы и Дамиана, в Риме пострадавших.
15 июля - Положение честной ризы Пресвятой Богородицы во Влахерне. Собор Тверских святых.
16 июля - Перенесение мощей свт.Филиппа, митр.Московского.

ЕСЛИ ВАМ НЕ НРАВЯТСЯ ОЧКИ

Днем мы сидим, уткнувшись в компьютер, а вечером - в телевизор. И не мудрено, что люди, носящих очки, день ото дня становится все больше.

Для того чтобы как можно позже пополнить ряды «очкариков», выделите время для выполнения несложных упражнений, которые мы предлагаем вашему вниманию.

«Созерцание пламени свечи». Суть упражнения в том, чтобы в течение пяти минут, не отрываясь, смотреть на пламя свечи. Свечу с успехом может заменить солнце, поскольку более полезного для глаз света, чем солнечный, никто еще не изобрел. Правда, продолжительность подобной процедуры не должна превышать пяти минут. «Созерцать» солнце в полдень ни в коем случае нельзя - любоваться им надо на восходе или на закате.

Смотреть на солнце в упор всегда тяжело. Поэтому на первых порах вам «за глаза» хватит 1-2 минут, хотя, не исключено, что и это время для начинающих покажется испытанием. Но вас должна вдохновить мысль, что солнечные лучи - отличное лекарство от некоторых болезней глаз, например, от конъюнктивита. Мало того, они помогают улучшить глазное кровообращение. Любопытно, что эта процедура не только помогает при болезнях глаз, но и успокаивает нервную систему.

«Созерцание чистой воды в сосуде». Это упражнение рекомендуется людям с серьезными патологиями органов зрения, которым созерцание дневного светила причиняет боль. Для выполнения упражнения выберите красивую прозрачную посуду (стакан или вазу), наполните водой, поставьте так, чтобы в ней отражался свет, и созерцайте.

В системе «йоги для глаз» есть и другие упражнения для профилактики болезней глаз:

сведите глаза на кончик носа (это упражнение особенно эффективно при лечении косоглазия);

созерцание (в течение 1-2 минут) точки между бровей у человека, сидящего напротив (так называемого третьего глаза);

резко поверните голову направо и долго смотрите на свое правое плечо. Затем повторите упражнение с левым плечом.

Ирина СУРОВЦЕВА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001 года

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Приглашаем вас принять участие в телефонной "горячей линии" на тему

«ЧТО ВЫ ХОТИТЕ УЗНАТЬ О ЛЕКАРСТВАХ»

Задавайте нам вопросы по телефонам:

32-75-87 - для жителей Нижнего Новгорода;

8-22-32-75-87 - для жителей Нижегородской области;

8-8312-32-75-87 - для жителей других регионов.

Принимаем ваши звонки с 16.00 до 17.30 (по московскому времени) ежедневно (кроме субботы и воскресенья) до 13 июля.

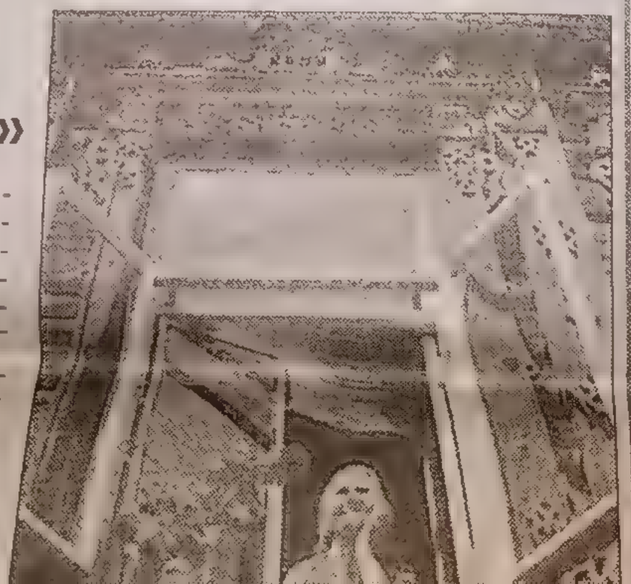
Наш оператор запишет вопросы, ответы на которые вы прочитаете в газете "Твое здоровье" в начале августа. Не забудьте сообщить свой телефон, адрес, фамилию, имя, отчество.

Те, кто не сможет связаться с нами по "горячему" телефону, могут написать по адресу: **603126, Н.Новгород, ул.Родионова, 192д, редакция газеты "Твое здоровье", "Горячая линия".**

ЗАОЧНАЯ ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

У наших читателей пенсионного возраста накопилось немало "болячек". Приглашаем вас принять участие в конференции на тему

«ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА»



В рамках конференций вы можете задать вопросы геронтологу, поделиться своим опытом оздоровления, рассказать, как и у каких народных целителей вы лечились, сообщить о секретах народной медицины, предостеречь "товарищей по несчастью" от ошибок, посоветовать диету, гимнастику, массаж...

Словом, рады будем вашим письмам, после опубликования которых пожилым людям будет легче бороться с недугом, противостоять трудностям жизни.

Ждем ваших писем до 16 июля по адресу: **603022, Н.Новгород, ул.Родионова, 192д, газета "Твое здоровье", "Читательская конференция".**

"Если в доме нет супа, это говорит о том, что в семье не все благополучно". Говорят, это изречение принадлежит какому-то известному повару. А моя семья супы не любит. Какая от них польза?
В.САВИЦКАЯ, г.Углич.

ЛОЖКА СУПА УМЕРИТ АППЕТИТ

Используемые вначале еды закуски и супы могут существенно влиять на аппетит и отделение пищеварительных соков. Острые супы, как и закуски, стимулируют сокоотделение, жир его подавляет. Говорят, что в некоторых странах есть традиции начинать обед со сладкого блюда - это сокращает аппетит и не дает съесть много последующих блюд. В кулинарии южных стран нередко сочетаются в супах и жир, и пряности. Похоже, что народный опыт нашел здесь компромисс между угнетающим воздействием жира на секрецию желудочного сока и стимулирующим воздействием перца и других пряностей. Вообще же, кулинария и диетология предлагают множество вариантов супов, начиная от желеобразных и протертых для больных язвенной болезнью и гастритами и кончая бодрящими, с обжигающими пряностями супами южных ресторанов. Здесь каждому нужно знать особенности организма. Мясо содержит весьма много экстрактивных веществ, переходящих при варке в бульон - они влияют на аппетит, сокоотделение и наше настроение. И здесь диетологи подсказывают больным людям необходимость отказаться при некоторых заболеваниях от бульонов.

А может быть, от супов отказаться вообще? Ведь в мясе, рыбе, грибах могут быть возможные вредные вещества, например, радионуклиды. Одна книги советуют выбрасывать жидкость, оставшуюся после варки овощей и картофеля, другие, напротив, утверждают: в ней много полезных веществ, вышедших из продукта, и этот отвар обязательно следует использовать для приготовления супа. И те и другие по-своему правы. Вываривание с удалением отвара применяют для обработки заведомо зараженных продуктов, но нужно ли это делать со всеми продуктами? Вряд ли. При вываривании овощей будут потеряны присущие им минеральные вещества, необходимые человеку. Что же касается мясных бульонов, особой пользы в них нет; представление об особой их ценности для больных сильно преувеличено, хотя экстрактивные вещества бульонов могут, возбуждая человека, улучшать его самочувствие. Ценность бульона заключена во многом в его вкусовых качествах. Одним из носителей этих вкусовых качеств является жир правильно приготовленного бульона, однако, вкус вкусом, но многим из нас излишек жира не полезен. Не удивительно, что появились советы употреблять бульон после удаления с него жира. Менее вкусно, но полезнее.

ПРОЕКТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ИНСТИТУТА «ОТКРЫТОЕ ОБЩЕСТВО» (ФОНД СОРОСА), РОССИЯ.

ПРОЕКТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ОТКРЫТОЕ ОБЩЕСТВО»

«ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

В рамках конференций вы можете задать вопросы геронтологу, поделиться своим опытом оздоровления, рассказать, как и у каких народных целителей вы лечились, сообщить о секретах народной медицины, предостеречь "товарищей по несчастью" от ошибок, посоветовать диету, гимнастику, массаж...

Словом, рады будем вашим письмам, после опубликования которых пожилым людям будет легче бороться с недугом, противостоять трудностям жизни.

Ждем ваших писем до 16 июля по адресу: **603022, Н.Новгород, ул.Родионова, 192д, газета "Твое здоровье", "Читательская конференция".**

Итоговые материалы опубликуем в начале августа.

ПУЛЬС ЕСТЬ?

Считаю, что в жизни все пригодится. Вдруг придется оказывать кому-то первую помощь? Не могли бы вы рассказать, как правильно сосчитать пульс?

С. ИВАНОВ, 16 лет, Москва.

Совершенно верно, молодой человек, все может пригодиться! Поэтому придется напомнить вам кое-что из анатомии за 9-й класс.

На теле есть два самых удобных места, где легче всего нащупать пульс: руки и шея. Сначала попытаемся сосчитать его на шее. 4 пальца руки (неважно, правой или левой) прижмите к передней поверхности шеи чуть сбоку от надгортанника (кадыка), и вы почувствуете пульсовую волну на сонной артерии. Считайте удары 10 или 15 секунд, а потом, умножив число, полученное за 10 секунд, на 6, а за 15 секунд - на 4, узнаете число ударов в минуту.

На руке пульс определяют так. Расположите руку (правую или левую) ладонью кверху, а 4 пальца другой руки прижмите у основания большого пальца на запястье, расположив их вдоль, а не поперек. Таким образом обязательно прижмете лучевую артерию и почувствуете биение пульса. Считайте так же, как на шее. Если пульс неровный - с интервалами, провалами, учащениями, - лучше считать в течение минуты:так будет точнее.

ДЛЯ ЛЮБИМОГО ГОРЛЫШКА

При трахеобронхите поможет мед с прополисом, по 1 столовой ложке за 1час до еды и вечером на ночь перед сном. Сочетание антибиотических и иммунологических свойств прополиса позволяет успешно применять его для восстановления соединительной ткани и сосудов. Прополис находит применение при заболеваниях слизистых оболочек носа, околоносовых и ротовых полостей, дыхательных путей, среднего уха, пищеварительного тракта. Во многих случаях оказывает лечебное действие, когда другие медикаментозные средства не помогают. Также активное очищение бронхов от мокроты происходит при регулярном приеме пчелиного маточного молочка. У больных с аллергической реакцией на пчелопродукты порой оказывается успешной попытка приема молочка, если начинать с 1/3 обычной дозы. Лучше всего принимать подъязычно, держа во рту 10-15 мин., чтобы молочко всосалось в кровь через слизистую рта.

И.ФАРИСЕЕВА, народный лекарь.

РАССТРОЙСТВО СНА

У меня полностью нарушен сон, а врачи говорят, что я все-таки сплю. Может так быть?

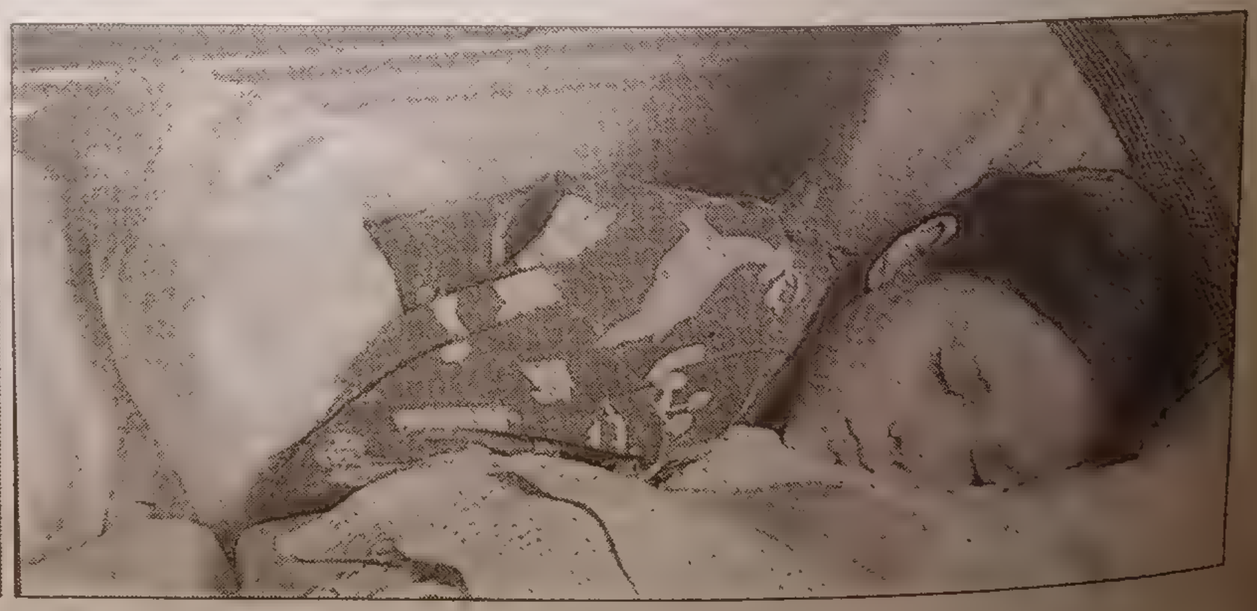
Анна Тимофеевна, Н.Новгород.

Сон - одна из наиболее важных охранительных функций организма. Если полностью лишить человека сна, он переносит это тяжелее, чем лишение пищи и даже воды. И можно понять состояние тех, кто мучается от бессонницы. Некоторые категорически утверждают: "Доктор, я вовсе не сплю!" Однако даже при самых тяжелых бессонницах человек все-таки спит, пусть мало, пусть урывками, но спит обязательно. Замечено: хотя сон расстраивается часто, но никогда не пропадает совсем. Именно поэтому врачи не соглашаются с теми пациентами, которые утверждают, что не спят совершенно.

Бывает и так: человек крепко спит всю ночь, а просыпается в полной уверенности, что не спал ни минуты. В таких случаях ставят диагноз: расстройство чувства сна.

Без врачебной помощи тут не обойтись, нужна консультация невропатолога или психиатра.

А вот если человек здоров и всегда спал хорошо, а потом вдруг почувствовал, что ему стало трудно заснуть, надо постараться перенести на вторую половину рабочего дня работу менее напряженную: ужинать непоздно и неплотно: перед сном полчаса погулять. Если же эффекта не будет, нужно идти к врачу.



ВКУСНО, НО ПОЛЕЗНО ЛИ?

Кулинария и диетология предлагают множество вариантов супов, начиная от желеобразных и протертых для больных язвенной болезнью и гастритами и кончая бодрящими, с обжигающими пряностями супами южных ресторанов. Здесь каждому нужно знать особенности организма. Мясо содержит весьма много экстрактивных веществ, переходящих при варке в бульон - они влияют на аппетит, сокоотделение и наше настроение. И здесь диетологи подсказывают больным людям необходимость отказаться при некоторых заболеваниях от бульонов.

А может быть, от супов отказаться вообще? Ведь в них при варке продукта переходят все-пользы в них нет; представление об особой их ценности для больных сильно преувеличено, хотя экстрактивные вещества бульонов могут, возбуждая человека, улучшать его самочувствие. Ценность бульона заключена во многом в его вкусовых качествах. Одним из носителей этих вкусовых качеств является жир правильно приготовленного бульона, однако, вкус вкусом, но многим из нас излишек жира не полезен. Не удивительно, что появились советы употреблять бульон после удаления с него жира. Менее вкусно, но полезнее.

Виктор КОНЫШЕВ, доктор медицинских наук.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001года

СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА

ГРУДНАЯ ЖАБА

Стенокардия, или в дословном переводе «сжатие сердца», - одна из наиболее распространенных форм ишемической болезни сердца. Прежде этот недуг в России называли «грудной жабой». О стенокардии - причинах ее возникновения, симптомах, профилактике и лечении - рассказывает врач высшей категории, заместитель директора Научно-практического центра интервенционной кардиоангиологии Галина Викторовна ШИШКИНА.

В основе стенокардии - недостаточный приток кислорода к сердечной мышце. Обычно это является следствием спазма, то есть сокращений кольцевой мышцы в стенке коронарных сосудов. Опасность особенно велика, когда эти сосуды поражены атеросклерозом. Реже развитие недуга связано с «несогласованностью» в работе нервной системы и сосудов.

Наиболее характерный симптом стенокардии, описанный еще Гиппократом и Галеном, - приступы сильных сжимающих болей за грудиной, в области сердца с отдачей в левую руку, лопатку, шею, а иногда и в левую половину челюсти. Эти боли настолько сильны, что человеку приходится буквально замереть на месте - каждое движение только прибавляет мучений. Чаще всего приступы вызываются физическим перенапряжением, чрезмерным волнением, тяжелыми переживаниями. Но они могут возникнуть и во время сна или отдыха. Иногда болезнь связана с курением - тогда даже одна-две сигареты могут накликать беду. А бывает, что положение больного ухудшается после обильной еды или при вздутии живота. Приступ может начаться при переохлаждении, скажем, после выхода на улицу из теплого помещения или употребления холодных напитков.

Любой приступ может развиться практически непредсказуемо, в течение многих десятилетий. Но с гепатитом С можно прожить долго, если вирус не активен, а это достигается лечением, здоровым образом жизни, отказом от алкоголя.

Человек может не знать о том, что он болеет гепатитом, и при кровяных контактах передать заболевание другому.

Но если говорить об опасности больного гепатитом С для окружающих, то она сравнительно невелика. Для того чтобы заразиться гепатитом С, нужно видимое количество крови. Через слюну гепатит С не передается. Для окружающих такой больной малоопасен. Риск полового заражения при наличии одного партнера невелик. То же самое можно сказать и о «вертикальном заражении». Если женщина инфицирована вирусом гепатита С, риск того, что она может переболеть гепатитом А.

Болезнь Жильбера - это не инфекционное заболевание и не воспаление (как гепатит), а гепатоз, т.е. нарушение обменных процессов, поэтому болезнь не

Диагностику стенокардии не назовешь легкой. Ведь боли в околосердечной области могут быть и не связаны с поражением сердечно-сосудистой системы. Нередко они возникают при желчнокаменной болезни, диафрагмальной грыже, дивертикуле пищевода, левосторонней инфаркт-пневмонии, шейно-грудном радикулите, неврозах. Но локализуются такие боли, как правило, не за грудиной, продолжаются дольше, не устраняются за считанные минуты нитроглицерином и не сопровождаются изменениями в ЭКГ. Отсюда понятно, что правильный диагноз может поставить только врач после полного обследования пациента с использованием ряда лабораторных и инструментальных методов.

При приступах стенокардии больному надо сразу же принять нитроглицерин или валидол, а если они плохо переносятся - капли Вотчала, и соблюдать полный покой. Если боль не проходит - немедленно вызвать врача. Специалист в подобных случаях, кроме соответствующих лекарственных препаратов, обычно назначает больному на какой-то срок постельный режим. Пациенту необходимо вместе с врачом тщательно, до мелочей, продумать и

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

На вопросы наших читателей отвечают заведующая кафедрой инфекционных болезней Нижегородской государственной медицинской академии, главный инфекционист Нижегородской области, доктор медицинских наук Ольга Владимировна КОРОЧКИНА.

ЭТИ ОПАСНЫЕ ВИРУСЫ

- Мне 14 лет, я часто болею отитом, воспаляются лимфоузлы и возникла герпетическая ангина. Ангина стала повторяться при каждой простуде. Как ее лечить? - пишет Л.П. из г.Дзержинска.

- Герпетическая ангина - заболевание хроническое, полностью вылечиться от нее невозможно. Проявляется она в тех случаях, когда снижается иммунитет. Лучше всего обратиться к инфекционисту. Обязательно надо выяснить состояние иммунитета, чтобы назначить правильное лечение. Воздействуя на укрепление иммунитета, вы тем самым избавитесь от обострений болезни. Приготовьтесь к тому, что лечение очень длительное, часто - пожизненное. Однако от неприятных симптомов оно в состоянии вас избавить.

- Мне 22 года, у меня семья, ребенку 2 года. Когда сыну было 1 год 4 месяца, мой муж заболел. Поставили диагноз гепатит С. После того как он вышел из больницы, заболел наш малыш, потом и я сама гепатитом А.

Врач сказал, что гепатит С - очень заразная болезнь, передается даже через слюну. И что через 5 лет я тоже могу заболеть и что мы с ребенком подвергаемся большому риску.

Теперь я очень боюсь, не так за себя, как за своего малыша. Что делать? Жить всю жизнь в страхе, что в любой момент мой ребенок и я можем заболеть? А может, никакого риска и нет?

ные боли в правом подреберье, сильно желтеет кожа, постоянная слабость, не могу даже работать. А ведь мне только 30 лет. Как быть?

М.П., Нижегородская обл.

- Болезнь Жильбера - это так называемый наследственный пигментный гепатоз. Нарушение связано со снижением захвата билирубина гепатоцитами - клетками печени. В результате содержание билирубина в крови повышается и появляется желтуха.

Заболевание сопровождается слабостью, снижением аппетита, провоцируется физическими и умственными нагрузками. Поскольку нарушение наследственное, то заболевание чаще выявляется в детстве, особенно у тех, кто переболел гепатитом А.

движение только прибавляет мучений. Чаще всего приступы вызываются физическим перенапряжением, чрезмерным волнением, тяжелыми переживаниями. Но они могут возникнуть и во время сна или отдыха. Иногда болезнь связана с курением - тогда даже одна-две сигареты могут накликать беду. А бывает, что положение больного ухудшается после обильной еды или при вздутии живота, при охлаждении, скажем, после выхода на улицу из теплого помещения или употребления холодных напитков.

Любой приступ может развиваться практически непредсказуемо: в одном случае он не даст никаких видимых последствий, в другом - перейдет в инфаркт миокарда, а может, хотя и редко, закончиться летальным исходом.

При приступах боль обычно кратковременна - 5-10 минут, но может затянуться и до 25-30. Сердцебиение неровное - пульс то учащенный, то замедленный. На короткое время может подняться артериальное давление, обильно выделяется пот, человек как бы «спадает» с лица, бледнеет. Биохимическое исследование крови не выявляет каких-либо отклонений от нормы. На пике болевого приступа могут фиксироваться изменения в ЭКГ.

зованием ряда лабораторных и инструментальных методов.

При приступах стенокардии больному надо сразу же принять нитроглицерин или валидол, а если они плохо переносятся - капли Вотчала, и соблюдать полный покой. Если боль не проходит - немедленно вызвать врача. Специалист в подобных случаях, кроме соответствующих лекарственных препаратов, обычно назначает больному на какой-то срок постельный режим. Пациенту необходимо вместе с врачом тщательно, до мелочей, продумать и спрограммировать режим дня, учитывая при этом, на каком этаже он живет, расстояние от дома до места работы и т.п. Больным стенокардией противопоказаны напряженный физический труд, нервные перегрузки и вредные производства.

Если больной прошел курс лечения в стационаре, дома ему в первые дни следует придерживаться такого же режима, как в больнице. Заживление сердечной мышцы продолжается не меньше 2-3 месяцев, и скрупулезное соблюдение режима чрезвычайно важно.

(Окончание на 5-й стр.).

мой муж заболел. Поставили диагноз гепатит С. После того как он вышел из больницы, заболел наш малыш, потом и я сама гепатитом А.

Врач сказал, что гепатит С - очень заразная болезнь, передается даже через слюну. И что через 5 лет я тоже могу заболеть и что мы с ребенком подвергаемся большому риску.

Теперь я очень боюсь, не так за себя, как за своего малыша. Что делать? Жить всю жизнь в страхе, что в любой момент мой ребенок и я можем заболеть? А может, никакого риска и нет?

Маша,

Нижегородская обл.

- Гепатит С передается в основном через кровь. Основной источник заражения гепатитом С - внутривенное введение наркотиков. Достаточно ввести наркотик из общей чашки один раз, чтобы заразиться гепатитом С. Это, как правило, на всю жизнь, потому что из 10 заразившихся восемь становятся «хрониками». Хронический гепатит С может привести к циррозу и раку печени. Гепатит С называют даже «ласковым убийцей», потому что изменения в печени, которые вызывает вирус, протекают медленно. Но если говорить об опасности больного гепатитом С для окружающих, то она сравнительно невелика. Для того чтобы заразиться гепатитом С, нужно видимое количество крови. Через слюну гепатит С не передается. Для окружающих такой больной малоопасен. Риск полового заражения при наличии одного партнера невелик. То же самое можно сказать и о «вертикальном заражении». Если женщина инфицирована вирусом гепатита С, риск того, что она может передать своему ребенку этот вирус, - 5-10 процентов. При гепатите В риск такой передачи неизмеримо выше.

Что делать, если в семье есть больной гепатитом С? Исключить кровяные контакты. Даже маникюрные ножницы у больного должны быть свои.

Что касается гепатита А, который перенесла женщина и ее сын, то эта инфекция не имеет ничего общего с гепатитом С. Это инфекция, которая не дает хронических форм и не представляет опасности для жизни.

- Я очень тяжело переношу свою болезнь, врачи называют ее наследственной - это болезнь Жильбера. Постоянно дается слабостью, снижением аппетита, провоцируется физическими и умственными нагрузками. Поскольку нарушение наследственное, то заболевание чаще выявляется у [illegible] переболел гепатитом А.

Болезнь Жильбера - это не инфекционное заболевание и не воспаление (как гепатит), а гепатоз, т.е. нарушение обменных процессов, поэтому болезнь не имеет серьезных последствий. Неприятными являются обострения. Как правило, эти беспокоящие человека симптомы к 40 годам проходят, т.к. организм приспосабливается, компенсируя наследственное нарушение, и формирует другие пути захвата билирубина.

Почему одни переносят болезнь легко, а другие очень страдают? Есть несколько вариантов гепатоза. При одном уровень билирубина в крови не очень высокий, при другом цифры выше, из-за этого желтуха проявляется ярче, сильнее астенические симптомы. Но есть современные методы лечения, вопрос о выборе которых нужно адресовать лечащему врачу.

ЭПИЛЕПСИЯ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Эпилепсия, в просторечии «падучая болезнь», с древнейших времен окутана завесой таинственности, а методы ее лечения и по сей день вызывают горячие споры.

ПРИПАДОК

Классический приступ эпилепсии начинается с кратковременного расстройства сознания. Этот период - предвестник припадка в переводе с греческого называется «дуновение ветра». Больного внезапно охватывает чувство беспокойства, нередко страха или отчаяния. Некоторые в такие моменты совершенно отключаются от реальности. Они слышат незнакомые голоса, перед ними возникают фантастические или мистические картины.

Вскоре после этого больной теряет сознание и падает, его тело напрягается и вытягивается, дыхание замедляется или даже на какие-то мгновения останавливается. И вдруг все части тела приходят в движение. Судороги сотрясают руки и ноги упавшего, сокращаются мышцы языка и нижней челюсти, на губах появляется пена.

Несколько минут спустя больной приходит в себя. В зависимости от вида припадка, одни люди бывают в такие моменты сильно возбуждены, другие, наоборот, подавлены, кто-то совершенно не помнит, что с ним произошло, а некоторые могут подробно рассказать о своих видениях.

Далеко не все приступы развиваются по классической схеме. Иногда припадок начинается внезапно, без всяких предвестников; судороги могут происходить без потери сознания. Бывает и так, что приступ ограничивается легкими подергиваниями или неприятными ощущениями в конечностях.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Еще Гиппократ высказывал мысль о том, что главные причины судорожных состояний - заболевания или повреждения мозга. Сегодня известен «спусковой механизм» этих состояний. Своеобразными «дирижерами» процессов, протекающих в коре головного мозга, служат особые вещества, которые называются медиаторами. Глютамат, например, возбуждает мозговые клетки, а гамма-аминобутировая кислота их, наоборот, успокаивает. При заболеваниях мозга или по каким-то иным причинам действие тормозных медиаторов ослабляется, и возбуждение клеток мозга на какое-то время выходит из-под контроля, что и проявляется в виде судорог.

В случаях тяжелых заболеваний такие сбои в работе головного мозга повторяются очень часто и сопровождают человека всю жизнь. При других видах эпилепсии промежутки между припадками измеряются месяцами или даже годами. Бывает и так, что судороги возникают по каким-то случайным кратковременным причинам и после первого приступа никогда более не повторяются.

(Окончание на 4-й стр.).

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001 года

ЭПИЛЕПСИЯ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

ПЕРВЫЕ ПРИСТУПЫ

При определении диагноза эпилепсии очень важно, в каком возрасте у больного случился первый приступ. Некоторые виды судорожных состояний «сцеплены» с конкретными периодами в жизни человека, начиная от самого его рождения. Так, например, неонатальные судороги наблюдаются в первые семь дней жизни новорожденного, так называемые инфантильные спазмы появляются в промежутке от трех до семи месяцев после рождения.

Во всех случаях, когда судорожные состояния возникают уже на первом году жизни, утешить родителей бывает трудно - подавляющее большинство детей обречены на инвалидность. Исключение составляют фибрильные судороги, которые происходят иногда в результате повышения температуры

У взрослых людей судороги могут возникнуть в результате острой инфекции, отравления и по многим другим причинам. Уверенно ставить диагноз «эпилепсия» можно в том случае, когда происходят повторные, стереотипные, спонтанно возникающие припадки, когда уже ясно, что они не случайны.

ФАКТОРЫ РИСКА

Эпилепсия может передаваться по наследству. Выявлены гены, которые, словно бомбы замедленного действия, при определенных условиях могут вызвать сбои в работе головного мозга.

Опасность возникновения припадков у детей усугубляется, если у будущей мамы имеются какие-то эндокринные нарушения, или если до или во время беременности она перенесла инфекционное заболевание, или если она принимает в этот период алкоголь, антидепрессанты, наркотики или какие-то иные сильнодействующие препараты.

К группе риска относят недоношенных детей, малышей с внутриутробными инфекциями и родовыми травмами, наследственными заболеваниями мозга, обменной и других систем организма.

Спровоцировать эпилептические припадки могут самые разные обстоятельства - длительное пребывание на солнце, телевизионная передача или компьютерная игра, магнитная буря или смена фаз Луны, недосыпание или менструация.

Нередки примеры, когда эпилептические синдромы - от подергиваний и видений до классических припадков - появляются после травм или сильных стрессов.

ЛЕКАРСТВА

Сегодня в нашем распоряжении имеются очень эффективные противосудорожные препараты - антиконвульсанты. Каждый из них нацелен на излечение какой-то определенной группы эпилептических синдромов. Многие врачи, не имея возможности провести необходимые исследования и поставить точный диагноз, выписывают больным «для верности» сразу несколько препаратов. Но практика показывает, что при этом лекарства вступают в химическое взаимодействие и эффективность каждого из них существенно ослабляется. Кроме того, увеличивается риск неблагоприятных побочных эффектов и развития лекарственной токсичности

Больным и их близким следует знать, что такое лекарственное взаимодействие нередко происходит и между антиконвульсантами и препаратами других групп, которые назначаются при простудах, сердечно-сосудистых и других заболеваниях.

В последние годы в стратегии лечения эпилепсии произошел крутой поворот в сторону монотерапии, то есть лечения любой из разновидностей этой болезни только одним лекарством. Если оно оказывается неэффективным, назначаются препараты второй очереди, затем третьей. В редких случаях назначаются одновременно два лекарства. Но ни в коем случае нельзя «кормить» больного горстями препаратов разного состава и назначения.

Прежде чем больной начнет принимать тот или иной препарат, нужно сделать биохимический анализ его крови и убедиться в том, что данное лекарство ему не противопоказано. Совершенно необходимо, чтобы в процессе лечения контрольные анализы крови больного делались через каждые три месяца.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если на ваших глазах впервые с кем-то из близких - ребенком, подростком или взрослым человеком - случился эпилептический припадок, ни в коем случае не впадайте в панику. Если возможно, положите больного на пол, освободите от тесной одежды и расстегните воротник. Позаботьтесь о том, чтобы рядом не оказалось повреждающих предметов

Во время судорог поверните голову больного на бок, однако ни в коем случае не применяйте никаких предметов для разжатия челюстей. После припадка не тревожьте больного, дайте ему возможность спокойно выспаться.

Вполне можно понять реакцию семьи на диагноз «эпилепсия» или «судорожный синдром». Однако нельзя показывать свое беспокойство больному, особенно если это ребенок. Излишняя нервозность окружающих может лишь «подстегнуть» его недуг.

Больной и ребенок и взрослый - должны знать о своем заболевании. Ему нужно объяснить, что эпилепсией болеет примерно один процент людей на Земле, что этой болезнью страдали многие известные люди. И даже те из них, кто не принимал никакого лечения, доживали до преклонных лет.

Больные эпилепсией живут нормальной жизнью, за исключением коротких периодов, когда внезапно возникают сбои в их мозговых процессах. Для профилактики несчастных случаев им не следует купаться в водоемах и заниматься на спортивных снарядах.

Успех лечения достигается при ювелирной работе с каждым больным. Желательно, чтобы этим занимался эпилептолог, но в нашей стране таких специалистов очень мало. В любом случае для постановки правильного диагноза необходимо провести тщательное обследование больного, включая компьютерную томографию мозга и снятие электроэнцефалограммы - в период между приступами, а если это возможно, то и во время приступа.

Лечение начинается с минимальной дозы препарата, которая постепенно повышается до достижения терапевтического эффекта.

Павел Темин, профессор, доктор медицинских наук:

© «Будь здоров».

АПТЕЧКА

РОССИЯ-

никающие припадки, когда уже ясно, что они не случайны.

ФАКТОРЫ РИСКА

Эпилепсия может передаваться по наследству. Выявлены гены, которые, словно бомбы замедленного действия, при определенных условиях могут вызвать сбои в работе головного мозга.

Опасность возникновения припадков у детей усугубляется, если у будущей мамы имеются эпилептические синдромы.

Лекарства вызывают и химическое взаимодействие и эффекраты - антиконвульсанты. Каждый из них нацелен на излечение какой-то определенной группы эпилептических синдромов. Многие врачи, не имея возможности провести необходимые исследования и поставить точный диагноз, выписывают больным «для верности» сразу несколько препаратов. Но практика показывает, что при этом

назначаются одновременно два лекарства. Но ни в коем случае нельзя «кормить» больного горстями препаратов разного состава и назначения.

Прежде чем больной начнет принимать тот или иной препарат, нужно сделать биохимический анализ его крови и убедиться в том, что данное лекарство ему не противопоказано. Совершенно необходимо, чтобы в процессе лечения контрольные ана-

цию семьи на диагноз «эпилепсия» или «судорожный синдром». Однако нельзя показывать свое беспокойство больному, особенно если это ребенок. Излишняя нервозность окружающих может лишь «подстегнуть» его недуг.

Больной и ребенок и взрослый - должны знать о своем заболевании. Ему нужно объяс-

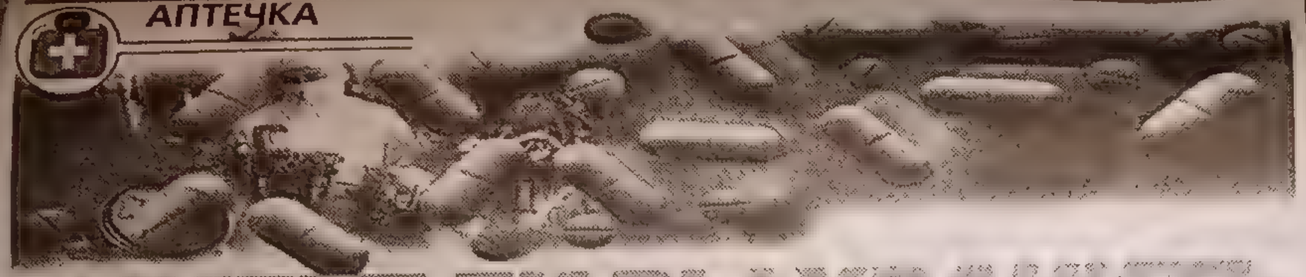
программы - в период между приступами, а если это возможно, то и во время приступа.

Лечение начинается с минимальной дозы препарата, которая постепенно повышается до достижения терапевтического эффекта.

Павел Темин, профессор, доктор медицинских наук.

© «Будь здоров».

АПТЕЧКА



УМЕЕТ ЛИ ВЫ ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА?

1.

На упаковках многих лекарственных средств указано «Хранить в прохладном месте». В домашних условиях это практически означает целесообразность хранения в холодильнике при плюсовой температуре в пределах до +10 С. Имеются лекарства, которые не могут содержаться в замороженном состоянии (т.е. в морозильнике). Например, популярное средство для лечения бронхиальной астмы - интал. Естественно, это же относится ко всем растворам.

2.

Практически все лекарственные средства, лишенные герметичной упаковки, боятся влаги. Требование хранить в сухом месте распространяется на многие таблетированные лекарственные формы, капсулы, драже. Даже если это специально не оговаривается, целесообразно это требование соблюдать, поскольку повышенная влажность способствует потере активности, увеличению распадаемости лекарственной формы и др. Речь не идет о каких-то особых требованиях, просто в месте хранения не должно быть сырости, не следует помещать аптечку рядом с источником высокой влажности (например, в ванной комнате).

3.

«Хранить в защищенном от света месте». Здесь подразумеваются, прежде всего, прямые солнечные лучи, так как они могут инактивировать лекарство и в силу теплового воздействия, и под влиянием ультрафиолетового облучения, действие которого для некоторых лекарств губительно. Под влиянием прямых солнечных лучей могут образовываться даже токсичные продукты. Например, популярные антибиотики - тетрациклины в этом случае переходят в малоактивные, достаточно вредные для здоровья соединения (но только в этой ситуации!). Что же касается остальных случаев, то хранение в аптечке, во флаконах с темным стеклом, в плотной, не пропускающей свет оболочке, - все это достаточные меры для защиты лекарства от действия света.

4.

Категорически следует исключить доступ детей к лекарствам. Самое большое количество трагедий связано именно с детьми, обычно младшего возраста. Порой, копируя взрослых или считая лекарство лакомством, они способны принять опасное для жизни количество препарата.

5.

Имейте дома аптечку или ящик. Желательно, чтобы он запирался на ключ. Поместите аптечку (ящик) в сухом месте, но не рядом с источником тепла (батарея, плита и т.п.). Все жидкие лекарственные формы следует плотно закрыть, так как, испаряясь, они способны придать другому лекарству привкус или даже в некоторых случаях изменить его свойства. Следите за чистотой аптечки. Микробы опасны и для человека, и для лекарства (они тоже могут менять его свойства). Несколько раз в год устраивайте ревизию содержимого. Изымайте просроченные препараты, лопнувшие ампулы, высохшие (подсохшие) растворы и мази, помутневшие жидкости. Следите за целостностью этикеток. Все, что без этикеток, со стертыми надписями, - немедленно уничтожайте. Не верьте памяти, в этом случае ошибка очень опасна!

6.

Если лекарства хранятся в холодильнике, поместите их в какую-нибудь емкость, желательно с плотной крышкой. Помните, что некоторые лекарства, выливаясь или испаряясь, способны испортить вкус продуктов питания. Запах в холодильнике может сохраниться надолго.

М.ПОЛЯК, профессор.

РОССИЯ-«ФЕРЕЙН»-ФАЛЬСИФИКАЦИЯ

Председатель секции по национальной безопасности в области охраны здоровья при председателе Госдумы РФ Борис Шпигель заявил на пресс-конференции «Фальсифицированные лекарственные средства - угроза здоровью населения», что список предприятий, выпускающих фальсифицированные медпрепараты, известен. При этом он в качестве примера назвал компанию «Ферейн», принадлежащую Владимиру Брынцалову и выпускающую фальсифицированный инсулин. «Ферейн» начиная с 1998 года продолжает выпуск препарата не в соответствии со стандартами датской фармакологической фирмы «Нове нордиск», контракт с которой был разорван в том же 1998 году. На сегодняшний день зарегистрировано не менее тысячи случаев госпитализации больных, получивших осложнения в результате применения инсулина производства «Ферейн», поступающего в продажу под маркой датской компании.

ИММУНИТЕТ ИЗ ПШЕНИЦЫ

По сообщению российских ученых из Института питания, более половины населения нашей страны страдает хронической нехваткой натурального витамина Е. Особенно скверное положение в крупных городах, население которых страдает от плохой экологии. И человеческому организму для защиты от нее приходится тратить собственное драгоценное вещество. Теперь с появлением нового удивительного препарата «масло зародышей пшеницы» нам станет легче. «Масло зародышей пшеницы» уже появилось в продаже. Стоит недорого. Выпускается в небольших капсулах, напоминающих крупные икринки какой-то неведомой чудо-рыбы. Если съедать в день пару-тройку таких «икринок», можно надежно защититься от многих болезней, скверной экологии. Подпитывая, омолаживая клетки своего организма, человек чувствует себя бодрым, энергичным, жизнерадостным. И, конечно, натуральный витамин Е, то есть «масло зародышей пшеницы», способен поддерживать женскую привлекательность, красоту, сохранять молодость. Известно, что в состав многих знаменитых французских кремов также входит этот витамин, способный сглаживать морщины, омолаживать кожу. Но кожа - только поверхность нашего тела. Всерьез омолаживаться лучше «изнутри», доставляя природный витамин Е в каждую клетку. Это теперь реально.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001 года

ЖУЙТЕ ПЕТРУШКУ, ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ

Примерно 1,5 года назад у меня начались сбои в менструальном цикле, а потом месячные и вовсе пропали. Получилось это из-за того, что я сидела на диете и из-за психологического расстройства развилась анорексия.

Обращалась к гинекологу, мне прописали уколы прогестерон, но долгое время я отказывалась их делать. Услышала про капли ременс, решила попробовать, пила их примерно месяц, но результатов никаких, а срок лечения 3 месяца. Потом все-таки решила, что так продолжаться не может, ведь это ненормально, что так долго нет месячных. Послушала врачей и сделала 10 уколов прогестерона, месячные пришли. Затем месячных не было где-то 3 месяца, потом в январе пришли сами, затем опять отсутствовали 2 месяца, мне опять выписали прогестерон, я отколола их, месячные были. Сейчас их опять нет, колю прогестерон.

Подскажите мне, как быть, может, существует еще какое-нибудь средство негормональное для того, чтобы восстановить менструальный цикл? Гормональные препараты принимать не хочу. Мне делали УЗИ, оно показало дисфункцию яичников. Смотрел эндокринолог, все нормально. Слышала, что такое заболевание как отсутствие месячных называется аменореей. Как лечить это заболевание, не прибегая к гормонам? Очень рассчитываю на вашу помощь.

Елена И., 22 года, Владимирская область.

Советуем вам обратиться к методам народной медицины. Лекарственные растения, являясь природным комплексом многочисленных полезных веществ и микроэлементов, имеют в сравнении с чистыми химическими соединениями ряд преимуществ. Причем сборы трав действуют гораздо эффективнее, чем одно растение, особенно при лечении хронических заболеваний.

Но надо иметь в виду, что лечение травами должно быть длительным. Если вы решили прибегнуть к помощи трав, выбирайтесь тер[illegible] готовьте сборы и употребляйте их регулярно, а не от случая к случаю. Через каждый месяц приема делайте 7-10 - дневный перерыв.

6. Листья или семена петрушки - 1 столовая ложка. Растолочь. Принимать по 1 г 3 раза в день, длительно.

7. Трава полыни - 2 чайные ложки. Можжевельник (плоды) - 1 столовая ложка. Лапчатка гусиная (трава) - 3 чайные ложки. Залить 400 мл кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить горячим по 100 мл 3 раза в день.

Теперь приведем описание физических статических упражнений, которые полезны при гипоменструальном синдроме (аменорея - одно из его проявлений).

Стойка на плечах - «березка» (рис.1). Лечь на спину, поднять - медленно! - ноги вверх, выпрямить в коленях, держа их вместе. Помогать ладонями, поддерживая ими спину в области

И, наконец, хотелось бы предостеречь тех, кто надеется на целебную силу физического труда или физкультуры: не переоценивайте свои физические возможности. При отсутствии подготовки большая физическая нагрузка, неумеренные тренировки могут вызвать острое перенапряжение сердца. Следование лозунгу «бегом от инфаркта» может дать обратный результат - именно развитие инфаркта миокарда. А вот

КАК ЖИТЬ С ГРУДНОЙ ЖАБОЙ

(Окончание. Начало на стр 3)

Гребуется, прежде всего, полноценный отдых. Спать не менее 8 часов в сутки, а в первые месяцы - 1-2 часа и днем. Перед сном помещение хорошо проветривать. Ужинать за два-три часа до сна. Регулярно прогуливаться на воздухе: сначала один, потом два, затем три раза в день. Продолжительность прогулок увеличивать постепенно, причем не ходить безостановочно, а время от времени отдыхать на скамейке. Курить недопустимо, о чем уже говорилось выше. Заметим, что не менее опасно употреблять и широко рекламируемый препарат «Виагра».

Есть рекомендуется в определенное время 4-5 раз в день небольшими порциями. Не употреблять много жидкости, соли, мяса, 1-2 дня в неделю есть только вегетарианские блюда. Крепкий чай, кофе, острые приправы, консервы, копчености, как, впрочем, и продукты, богатые холестерином, - яичные желтки, шоколад, какао, сало, жирное мясо, мозги, почки, печень, сердце - из меню надо исключить. Полезны витамины, особенно витамин С, который содержится в свежих овощах, фруктах и ягодах. В рацион необходимо включить пшеничные отруби, томаты, дыни, арбузы, пшено, гречку, чечевицу и кукурузу. Если врач

специальная лечебная гимнастика для тренировки сердечной мышцы и сосудов может быть очень полезной, если соблюдать основной принцип - постепенность в увеличении физических нагрузок. Упражнения ни в коем случае не должны вызывать усталости.

Для больных стенокардией приводим примерный комплекс лечебной гимнастики из трех частей - вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле с невысокой спинкой.

1. Кисти к плечам, локти в стороны (без напряжения) - вдох, опустить локти - выдох (3 раза).

2. Сжимать пальцы в кулак и разжимать веером. Ступни попеременно то носками, то пятками касаются пола (12раз).

4. Руки вверх - вдох, руки через стороны вниз - выдох (3 раза).

5. Прислонившись к спинке стула, скользить по полу ногами вперед и назад, не отрывая ступней. Дыхание произвольное (3-5 раз).

6. Развести руки в стороны - вдох, положить кисти рук на колени, плечи наклонить вперед - выдох (3-5 раз).

7. В положении полулежа руки

6. Руки на поясе, круговые движения в тазобедренных суставах в правую и левую стороны, дыхание произвольное (8-10 раз).

7. Руки в стороны, круговые движения руками вперед и назад, дыхание произвольное (по 4 раза).

8. Поднять руки вверх - вдох, расслабленно «уронить» вниз и покачать ими - выдох (2-3 раза).

9. Руки на поясе, отвести локти назад - вдох, локти вперед, сдавливая нижний отдел грудной клетки и втягивая живот, - выдох (2-3 раза).

III. Заключительная часть. И.п. - сидя на стуле.

1. Кисти рук к плечам, вращение локтями по 4 раза в одну и другую стороны, дыхание произвольное.

2. Медленные наклоны головы назад - вдох, вперед - выдох (2-3 раза), медленные наклоны головы влево-вправо (4-6 раз), вращение головой в одну и другую стороны, дыхание свободное.

3. Круговые движения ногами по полу, не отрывая стоп, дыхание произвольное (по 3 круга в каждую сторону).

4. Руки вверх - вдох. Расслабляя кисти, локти, плечи, опустить руки вниз - выдох (3 раза).

Продолжительность занятий

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

микроэлементов, имеют в сравнении с чистыми химическими соединениями ряд преимуществ. Причем сборы трав действуют гораздо эффективнее, чем одно растение, особенно при лечении хронических заболеваний.

Но надо иметь в виду, что лечение травами должно быть длительным. Если вы решили прибегнуть к их помощи, наберитесь терпения. Готовьте сборы и употребляйте их регулярно, а не от случая к случаю. Через каждый месяц приема делайте 7-10 - дневный перерыв.

При аменорее (отсутствии менструаций) помогут растения-психостимуляторы, которые активизируют функцию гипофиза, повышая тем самым выработку гонадотропных гормонов, и действуют стимулирующе непосредственно на половые железы. Выберите одно из этих средств.

1. Родиола розовая (золотой корень). Одну столовую ложку измельченных корней залить 200 г кипятка, настоять 30 мин., пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

2. Настойка корня женьшеня. По 20-25 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

3. Настойка аралии. По 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

4. Экстракт элеутерококка. Принимать по 60 капель 3 раза в день до еды по месяцу с месячным перерывом.

Помимо этого используются растения, вызывающие гиперемию малого таза и повышающие тонус маточной мускулатуры, благодаря содержащимся в них эфирным маслам.

5. Плод петрушки - 1 столовая ложка. Трава руты - 1 столовая ложка. Кипятить 5 мин. в 0,5 л воды, процедить. Пить горячим по 100 мл 3 раза в день длительно.

ложки. Можжевельник (плоды) - 1 столовая ложка. Лапчатка гусиная (трава) - 3 чайные ложки. Залить 400 мл кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить горячим по 100 мл 3 раза в день.

Теперь приведем описание физических статических упражнений, которые полезны при гипоменструальном синдроме (аменорея - одно из его проявлений).

Стойка на плечах - «березка» (рис.1). Лечь на спину, поднять - медленно! - ноги вверх, выпрямить в коленях, держа их вместе. Помогать ладонями, поддерживая ими спину в области лопаток. Подбородком упритесь в яремную ямку. Максимально расслабить мышцы. В позе находиться 3 минуты, затем медленно опустить ноги и отдохнуть 15-20 секунд. Это очень полезное для женщин упражнение.

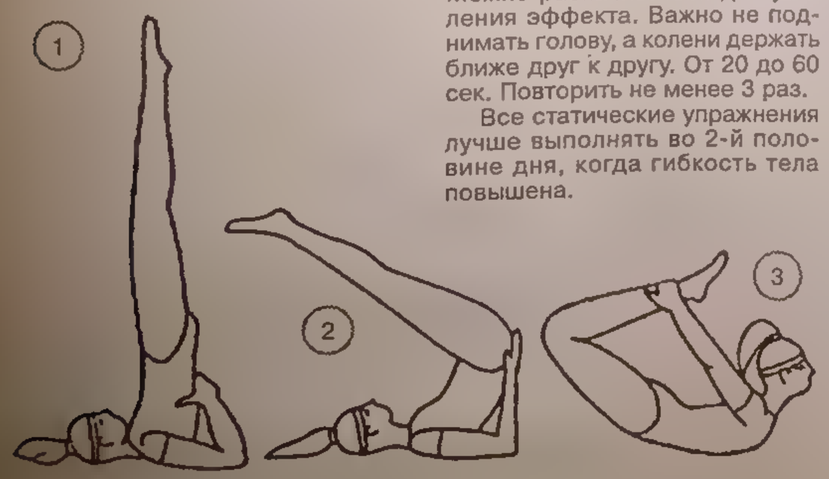
«Бумеранг». Его главный терапевтический эффект - регуляция функций половых органов (рис.2)

Лечь на спину. Медленно поднять ноги вверх и с помощью рук поднять таз так, чтобы туловище располагалось под углом 45о к полу. Локти упереть в пол, ладонями поддерживать тело. Голова, плечи, большая часть спины лежат на полу. Дышать спокойно. В позе - 3 мин. Плавно опустить ноги. Отдохнуть на спине 15-20 секунд.

Поза «лука». Очень важное упражнение в лечении половых расстройств. Назначается при бесплодии, гипоменструальном синдроме, фригидности, раннем климаксе (рис.3)

Из положения лежа лицом вниз вдыхая приподнять голову, грудь и ноги. Руками захватить щиколотки и притягивать их с силой, выгибаясь наподобие лука. Дыхание не задерживать. Можно раскачиваться для усиления эффекта. Важно не поднимать голову, а колени держать ближе друг к другу. От 20 до 60 сек. Повторить не менее 3 раз.

Все статические упражнения лучше выполнять во 2-й половине дня, когда гибкость тела повышена.



соли, мяса, 1-2 дня в неделю есть только вегетарианские блюда. Крепкий чай, кофе, острые приправы, консервы, копчености, как, впрочем, и продукты, богатые холестерином, - яичные желтки, шоколад, какао, сало, жирное мясо, мозги, почки, печень, сердце - из меню надо исключить. Полезны витамины, особенно витамин С, который содержится в свежих овощах, фруктах и ягодах. В рацион необходимо включить пшеничные отруби, томаты, дыни, арбузы, пшено, гречку, чечевицу и кукурузу. Если врач не возражает, устраивать «фруктовые», «ягодные», «молочные» разгрузочные дни: например, пять раз в день съедать по 300 г яблок, клубники, винограда или других фруктов и ягод, добавляя по вкусу сахар.

2. Сжимать пальцы в кулак и разжимать веером. Ступни попеременно то носками, то пятками касаются пола (12раз).

4. Руки вверх - вдох, руки через стороны вниз - выдох (3 раза).

5. Прислонившись к спинке стула, скользить по полу ногами вперед и назад, не отрывая ступней. Дыхание произвольное (3-5 раз).

6. Развести руки в стороны - вдох, положить кисти рук на колени, плечи наклонить вперед - выдох (3-5 раз).

7. В положении полулежа руки и ноги развести в стороны - вдох, руки и ноги свести - выдох (3-5 раз).

8. Развести руки в стороны - вдох, подтянуть руками колени к груди - выдох (каждое колено подтягивать к груди 2 раза).

и другую стороны, дыхание произвольное.

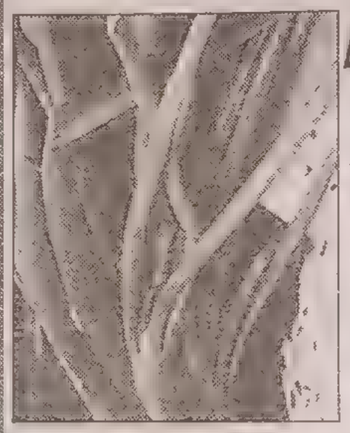
2. Медленные наклоны головы назад - вдох, вперед - выдох (2-3 раза), медленные наклоны головы влево-вправо (4-6 раз), вращение головой в одну и другую стороны, дыхание свободное.

3. Круговые движения руками по полу, не отрывая стоп, дыхание произвольное (по 3 круга в каждую сторону).

4. Руки вверх - вдох. Расслабляя кисти, локти, плечи, опустить руки вниз - выдох (3 раза).

Продолжительность занятий - 10-20 минут. Комплекс упражнений может выполняться 2 раза в день: утром и во второй половине дня. Рекомендуется последовательность упражнений не нарушать.

Подготовила Астхик ЕТИМЯН.



ПРИ ЭПИЛЕПСИИ

(Окончание. Начало на стр 3 и 4)

1. При эпилепсии желательно есть как можно больше сырого лука, пить луковый сок.

2. Из успокоительных трав рекомендуют обычно валериану (1 ст. ложка корней на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день); пустырник (2 ч. ложки травы на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, пить по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой); ландыш (15 г цветов на стакан кипятка, принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день).

3. Полезно пить чай из душицы (пропорция: 10 г травы на 300 мл кипятка).

4. Благотворно воздействуют на больных эпилепсией ванны из валерианы (горсть измельченных корней кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 10 минут, после чего добавить в ванну).

НАДО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

ЛЕТНИЕ месяцы - самая благоприятная пора для профилактики хронических заболеваний, особенно позвоночника и суставов. Что нужно делать, чтобы не допустить обострения? Своими советами делится **Сергей Макеев - кандидат медицинских наук, автор метода апертурно-зональной терапии, член немецкого и московского обществ мануальной медицины.**

1. Встаньте к стене, прикасаясь к ней лопатками, ягодицами и пятками. Голову по горизонтали немного сдвиньте вперед. Смотрите прямо. Макушкой тянитесь вверх, не изменяя положения подбородка и носа относительно пола. Представьте себе, что вы стараетесь растянуть позвоночник, стать выше.

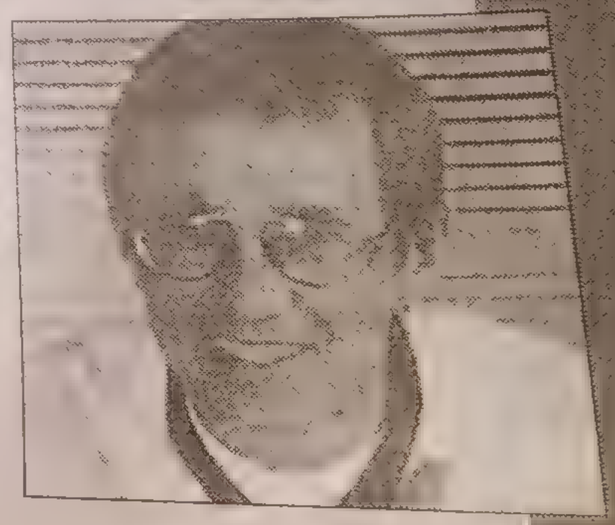
2. Лопатки слегка сдвиньте и опустите вниз (но не напрягайте).

3. Втяните живот внутрь и одновременно наверх, как бы под ребра. Несильно сожмите ягодицы. При этом таз должен сдвинуться немного вперед.

4. Опустите воображаемый отвес от пупка к полу и встаньте так, чтобы он оказался чуть впереди середины ступней.

Все это нужно сделать одновременно и зафиксировать положение на 15 минут.

При ежедневном выполнении этого комплекса даже у пожилых людей через 3-4 недели формируется новый стереотип осанки, при котором нагрузка ложится равномерно на весь позвоночник, а следовательно, исчезают очаги его перегрузки, а это - главная профилактика прогрессирования остеохондроза.



СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001 года

КАК И ЧЕМ БОРОТЬСЯ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Жировой слой у женщин состоит из довольно больших (по сравнению с мужскими) «камер» жировых клеток. Жировые отложения, особенно в «проблемных» зонах, даже у не слишком полных женщин, весьма внушительны. Наша соединительная ткань довольно рыхлая. Поэтому со временем эти «жировые камеры» могут выпячиваться. С годами тонкая женская кожа становится еще тоньше, соединительная ткань слабее и бугры «камер» видны все отчетливее.

Словом, целлюлит заложен в структуре кожи всех женщин без исключения, не последнюю роль играет наследственная предрасположенность... И все же - не стоит пускать болезнь на самотек!

Актуальные советы

Следите за своей фигурой с молодости. Согласно статистике, худощавые женщины менее подвержены целлюлиту. А вот мышечная ткань до определенного возраста довольно активно вытесняет жировую, которая в конечном итоге распадается.

Боритесь с избыточным весом! Однако только плавный переход из одной «весовой категории» в другую убережет организм от стресса, а кожу от дряблости.

Недостаток движения - ваш враг. Активные занятия спортом эффективны как минимум 2 раза в неделю.

Любые комплексные косметические процедуры - общий массаж, например, - только на пользу. Это - отличная профилактика. Даже обычный непрофессиональный массаж и контрастный душ активизируют циркуляцию крови и лимфы.

Несбалансированное по содержанию жиров питание - только во вред.

В вашем рационе должны преобладать балластные вещества!

Где она, волшебная палочка?

Каких только «антицеллюлитных» товаров и услуг нет сегодня на рынке! От простейших массажных роликов до супердорогих установок, от специальных гелей до особых панталон с «микромассажным эффектом».

Честно говоря, не думала, что так много женщин «клюет» на рекламные приманки, чтобы избавиться от целлюлита! Но, поговорив по душам о наболевшем не с одним десятком дам от подросткового до «бальзаковского» возраста, озабоченных этой проблемой, поняла, что какие бы верные научные объяснения целлюлиту ни выдвигались, каждая женщина в глубине души никогда не станет мириться с тем, что это - видовая особенность женского организма. В глубине души каждая все-таки надеется на чудо!

Попробуем все-таки разобраться, какая из «волшебных палочек» наиболее эффективна

Массажные щетки и ролики помогают вам активизировать обмен веществ, поднимают тонус и настроение Эти средства недороги, доступны и просты в применении. Кстати, хорош аналогичный эффект и от контрастного душа, полезны походы в сауну.

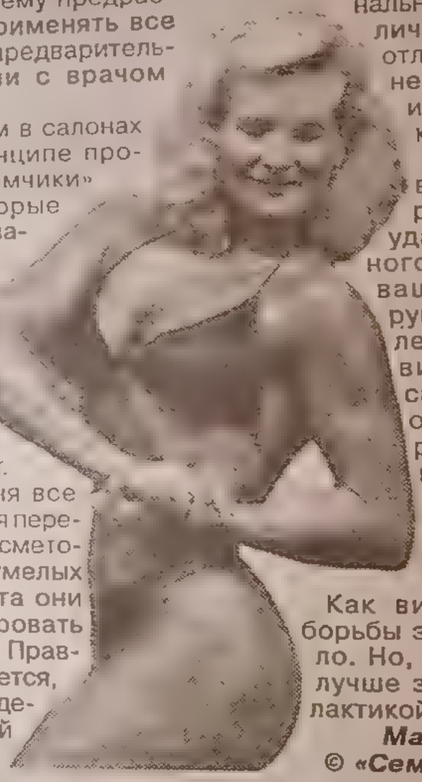
Кремы, гели, лосьоны, аэрозоли у всех на устах. Но разработчики этих новейших средств, увы, откровенно говорят, что чудес от этих препаратов ждать не приходится. Задача всех этих косметических средств - профилактика, разглаживание кожи, улучшение кровообращения благодаря повышению теплоотдачи на тех участках кожи, которые обрабатываются этими средствами. Курсы лечения при этом довольно длительные и, следовательно, весьма дороги.

Если есть противопоказания...

Если вы страдаете варикозом или у вас есть к нему предрасположенность, применять все эти средства без предварительной консультации с врачом нельзя!

Лечение теплом в салонах основано на принципе прогревания. «Костюмчики» из силикона, которые постепенно нагревают до 40°С, несомненно, способны стимулировать обмен веществ Так что вреда от этой процедуры, по мнению медиков, не будет.

Лазеры сегодня все чаще подвергаются перекрестному огню косметологов. Однако в умелых руках специалиста они помогут стимулировать кровообращение. Правда, лично мне кажется, что безопаснее и дешевле обычный массаж.



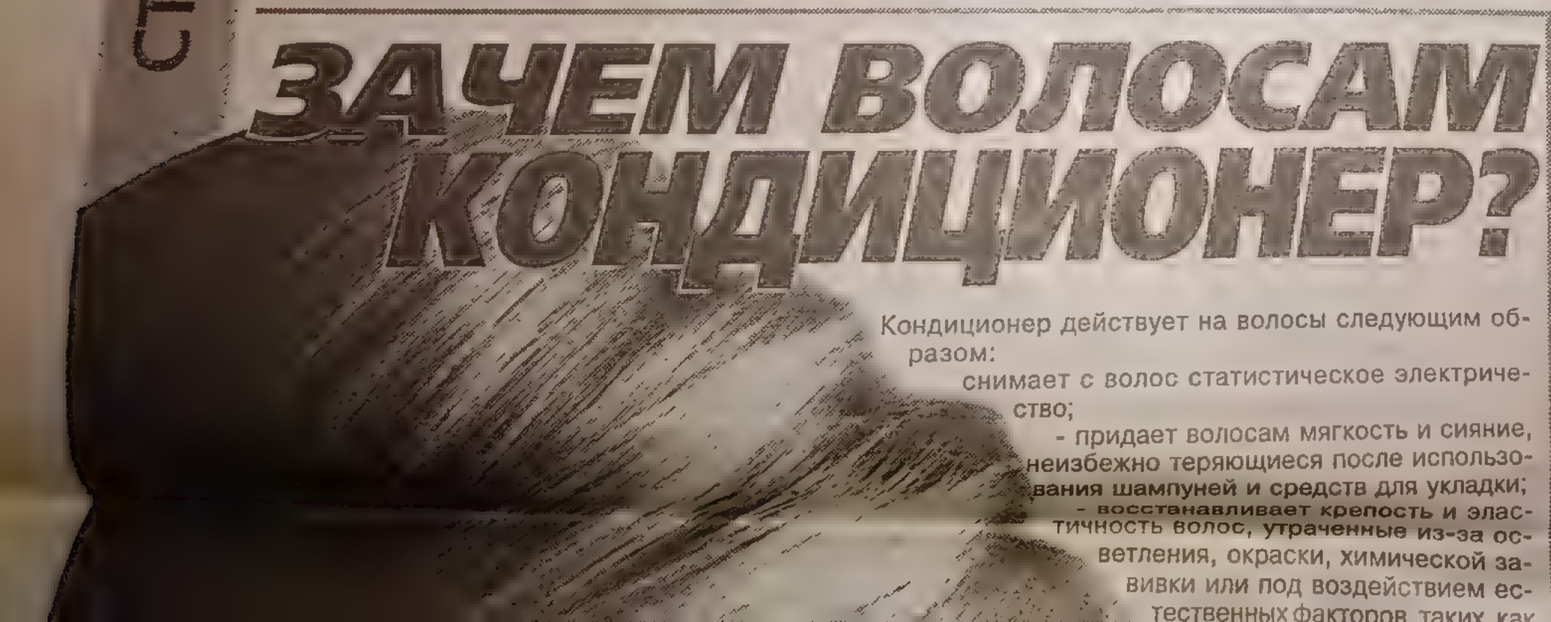
Липосакция или традиционный хирургический метод применяется повсеместно. «Отсос» жировых клеток благодаря специальной аппаратуре кардинально уменьшает количество жировых отложений. Однако не стоит упускать из виду несколько «но»:

во-первых, возможно неравномерное удаление подкожного жира и линии ваших бедер или рук могут вас после операции удивить отнюдь не самым приятным образом; во-вторых, на месте ввода отсоса канюли остается достаточно заметное темное пятно.

Как видите, методов борьбы за красоту немало. Но, может, все-таки лучше заняться профилактикой?

Марина ЕГОРОВА.
© «Семейный доктор».

ЗАЧЕМ ВОЛОСАМ КОНДИЦИОНЕР?



Кондиционер действует на волосы следующим образом:

снимает с волос статистическое электричество;

- придает волосам мягкость и сияние, неизбежно теряющиеся после использования шампуней и средств для укладки;
- восстанавливает крепость и эластичность волос, утраченные из-за осветления, окраски, химической завивки или под воздействием естественных факторов, таких как

Сегодня на прилавках парфюмерных магазинов можно встретить значительный ассортимент средств, название которых содержит слово «загар». «Против загара», «От загара», «После загара», «Для загара» и т.д. и т.п.

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАГАР

Кремы и лосьоны после загара предназначены для устранения подсушивающего действия ультрафиолета на кожу. Содержащиеся в таких косметических средствах экстракты, наиболее популярным из которых является алоэ, умеют снять раздражение и

куда ни шло, а вот провести покрасочные работы на спине и задней поверхности ног, чтобы получить равномерный загар, дело не только ваших рук. Имею, но поэтому этот примитивный боди-арт все-таки лучше дове-

КОНДИЦИОНЕР

Кондиционер действует на волосы следующим об
разом

снимает с волос статистическое электрич

придает волосам мягкость и сияние, неизбежно теряющиеся после использования шампуней и средств для укладки;

- восстанавливает крепость и эла тичность волос, утраченные из-за о ветления, окраски, химической завивки или под воздействием естественных факторов, таких, как солнечные лучи, загрязненная атмосфера, жесткая вода

Поврежденные волосы приобретают отрицательный электростатический заряд. В тех местах, где повреждение значительнее, этот заряд сильнее. Вещество кондиционера содержит положительно заряженные ингредиенты, которые нейтрализуют излишнюю наэлектризованность волос

Еще важнее то, что благодаря взаимному притяжению противоположно заряженных электрических зарядов другие вещества, входящие в состав кондиционера, закрепляются на поверхности каждой волосинки и таким образом оказывают свое благотворное и даже лечебное влияние. Как долго? Как правило, всего лишь до следующего мытья головы.

Обычно вещества, входящие в состав кондиционера, указываются на его упаковке. Ключевыми ингредиентами кондиционера благотворными для волос, являются

- «Lipids», или липиды, - органические и минеральные масла, смягчающие волосы и придающие им живой блеск

- «Pantenol», или пантенол (провитамин B_5). Это - прекрасный естественный увлажнитель, притягивающий и удерживающий влагу. Если ваши волосы сухие и жесткие, выбирайте кондиционер, в составе которого содержание пантенола наибольшее.

- «Polymers», или полимеры, - длинные молекулы, которые покрывают волосы, создавая для каждой волосинки невидимую защитную оболочку.

- «Protein», или протеин, - самое главное вещество для укрепления волос, ведь волосы состоят именно из протеина. Большинство натуральных протеиновых молекул очень длинные. Чтобы они могли легко проникнуть внутрь волоса, для кондиционера их «разбивают» на маленькие кусочки.

- «Silicones», или силиконы, - придают волосам сияние. Кроме того, они незаменимы, если волосы склонны спутываться и образовывать нерасчесываемые комочки и узелки.

ЗАГАР

[illegible] предназначены для устранение [illegible] га на кожу. Содержащиеся в таких косметических средствах экстракты, наиболее популярным из которых является алоэ, уменьшают воспаление, отек кожи и покраснение - результаты ожога

«Против загара» - это солнцезащитный крем, отсекающий вредоносные УФ-лучи

Что касается средств для автозагара, то с ними возникает много неясностей. Во всяком случае, не каждый продавец способен объяснить механизм действия того или иного препарата

Существуют три группы косметических средств, создающих эффект загорелой кожи. Наиболее простыми с точки зрения механизма действия являются бронзеры или бронзанты. Название этих средств хоть происходит от имени металла, однако в тюбике или флаконе никакой бронзы нет. Содержащиеся в составе средства красители придают коже бронзовый оттенок за счет прокрашивания поверхностного слоя кожи - эпидермиса. Уходит такой загар вместе с отшелушивающимися роговыми чешуйками. В принципе то же самое происходит и при обыкновенном загаре, однако ультрафиолет приводит к образованию пигмента в более глубоких слоях, поэтому и процесс отмывания загара происходит несколько дольше.

Покрасить полностью свое тело - дело нелегкое. Лицо, руки, область декольте и голени - еще куда ни шло, а вот провести покрасочные работы на спине и задней поверхности ног, чтобы получить равномерный загар, - дело не только ваших рук. Именно поэтому этот примитивный бодипрт все-таки лучше доверить профессионалам малярных работ на человеке, дабы не стать подобным витязю в тигровой шкуре. Под действием естественной влаги, то есть пота, бронзеры могут растворяться, после чего начинают активно красить не только еще не прокрашенные участки кожи, но и одежду.

Автозагар начинает действовать через 1-4 часа после нанесения, а загар - 3-4 дня. Как утверждают очевидцы, чем раньше обнаруживается эффект, тем быстрее он смывается в душе. Тем не менее автозагар выглядит так же, как естественный, не связан с повышенным риском возникновения рака кожи и к тому же не приводит к появлению веснушек. А вот проблема «тигровой шкуры» характерна для автобронзантов, так же как и для бронзеров. Если фронт малярных работ предполагает полное окрашивание тела, то спину и заднюю поверхность ног лучше опять же доверить не дрожащей руке родственника. Если же путешествие на работу и обратно, а также пребывание на рабочем месте не требует радикальной смены одежды, то лучше покрасить лишь места, выглядывающие на поверхность. И вид здоровый, и экономия.

Вместо заключения несколько советов:

Прежде чем покупать средство для искусственного загара, постарайтесь понять, как оно действует, сколь долго будет держаться на вашей коже и как его можно смыть.

Перед покупкой убедитесь, что средство подходит для вас. Сначала нанесите его на участок кожи, незаметный для окружающих, затем оцените полученный оттенок. Не факт, что обещанный коричневый загар на вашей коже не окажется апельсиновым цветом.

Вместе с автобронзантом купите хорошую мочалку - вдруг цвет не понравится.

Дмитрий Красножон.

"ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ"
№27, июль 2001 года

СОБИРАЯСЬ НА ПРИЕМ К ЭКСТРАСЕНСУ...

С каждым годом все больше больных людей, в основном тех, кто потерял надежду получить помощь в обычных поликлиниках и больницах, обращаются к экстрасенсам. Но всегда ли больные осознают, в чем суть такого лечения, как извлечь из него максимальную пользу?

Конечно, экстрасенсорика - область сложная, доступная во всей своей глубине лишь специалисту. Для тех же, кто столкнулся с ней будучи пациентом, желательно знать и выполнять хотя бы несколько основных правил.

Вот они.

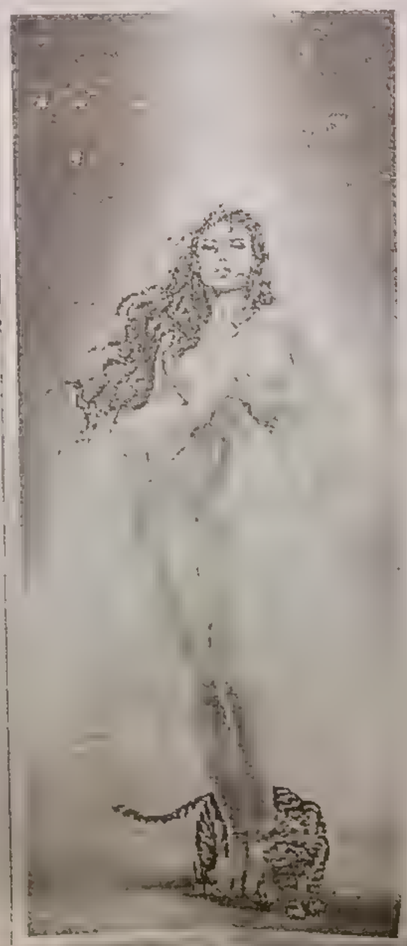
Правило первое. Желательно лечиться у экстрасенса, имеющего медицинское образование. Сведения об этом можно получить в регистратуре того учреждения, где ведется прием. Дело в том, что во время лечения дозы лекарств, которые обычно принимает больной, должны снижаться по определенной схеме, которая известна *квалифицированному медику, хорошо знающему* и механизм действия препаратов.

Правило второе. Для эффективности лечения очень важна совместимость полей целителя и пациента. Как ее определить? Экстрасенс не может сразу сказать, сколько потребуется сеансов: это будет зависеть от хода лечения. Перерывы между сеансами могут быть различными, но надо знать, что целитель выбирает их не случайно. Если вы по каким-то причинам не можете прийти на сеанс, обязательно предупредите врача по телефону!

Правило седьмое. Лечение у биоэнерготерапевта - тепловая процедура, поэтому после сеанса нужно минут 20-30 посидеть в помещении, а в некоторых случаях (при лечении язвы, кисты, миомы) - даже полежать. После сеанса жела-

БЕРЕГИ БИОПОЛЕ СМОЛОДУ

Как уберечься от порчи, от сглаза?
Алла ТЕПЛОВА, Улан-Удэ.



Возможно, вас это огорчит, но уберечься от порчи практически невозможно. Порча - сознательное вторжение одного человека (мага, экстрасенса, колдуна - называйте, как хотите) в биополе другого с целью нарушения естественных законов работы его энергетики, то есть с целью причинения вреда. Сделать это может только специально обученный, грамотный человек. И поскольку такое воздействие подобно выстрелу из-за угла, уберечься от этого очень сложно. К сожалению, сейчас развелось очень много магов-недоучек, которые за ту или иную сумму берутся «наказать обидчика».

Что делать, если вы стали жертвой такого, с позволения сказать, специалиста? Прежде всего не паникуйте и подумайте трезво: вы уверены, что те неприятности, которые посыпались на вас, - результат порчи или, как еще говорят, «наведенки»? Первые признаки таковы: среднее количество мелких неприятностей значительно превышает норму, то есть «все не так», все идет наперекосяк; появляется желание замкнуться, никого не видеть, не слышать; откуда-то лезут болячки, вроде бы и не опасные, но угнетающие количеством - здесь ноет, там ломит; ни с того ни с сего повышается до 37-37,2 температура, а через день-два спадает.

И как ни странно - куда-то деваются друзья, родные: не звонят, не заходят, когда вы пытаетесь с ними пообщаться, они оказываются заняты или спешат куда-то. Последнее должно насторожить вас - обычно это свидетельствует о том, что порча, наведенная на вас, очень сильна, поле ваше деформировано, и энергетически здоровые люди подсознательно стараются дистанцироваться от вас.

В этой ситуации поможет только визит к экстрасенсу, который выправит биополе и уберет все последствия негативного воздействия. Кстати, поинтересуйтесь у него, за что вам напасть такая. Просто так, «за красивые глаза», на вас энергию тратить вряд ли будут - возможно, кому-то вы насолили, перешли дорогу... Да и вообще, с одной стороны, врага полезно знать в лицо, с другой стороны - может, действительно совершили вы что-либо совсем уж нехорошее, и порча эта не порча вовсе, а так называемый откат, кармическое возвращение причиненного вами когда-то кому-то зла. В этом случае осознание своей неправоты, ошибки (не хочу употреблять ортодоксальное слово «грех») - один из залогов успешного исцеления.

Иное дело - сглаз. Это что-то вроде брошенного камня - убить не убьет, но след оставит, ныть долго будет. Сглаз - это разовый посыл негативной энергии, деформирующий биополе человека, иногда весьма значительно. Последствия порой сопоставимы с последствиями порчи. Зато от сглаза вполне можно защититься. Прежде всего - чисто механические средства: булавка острием вниз, зеркальце в кармане амальгамой от себя; простейшие энергетические приемы защиты, построенные на аутотренинге, - зеркальная сфера вокруг человека и тому подобное. От сглаза это помогает, ибо сглаз - посыл спонтанный, стихийный, а наведение порчи изначально предполагает уничтожение естественной или созданной искусственно энергетической защиты человека.

И старое правило: если не хочешь, чтобы тебя обидели, не давай повода.

Александр ШЕВЦОВ,
парапсихолог.

ВСЕ МОЖЕТ БЫТЬ

СВЕЧА

ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ...

Правило первое. Желательно лечиться у экстрасенса, имеющего медицинское образование. Сведения об этом можно получить в регистратуре того учреждения, где ведется прием. Дело в том, что во время лечения дозы лекарств, которые обычно принимает больной, должны снижаться по определенной схеме, которая известна *квалифицированному медику, хорошо знающему и механизм действия препаратов.*

Правило второе. Для эффективности лечения очень важна совместимость полей целителя и пациента. Как ее оценить? По субъективным ощущениям. Если внешность экстрасенса кажется отталкивающей, голос - противным, значит, лучше обратиться к другому специалисту.

Правило третье. Избегайте возникновения чрезмерной зависимости от целителя, когда симпатия переходит определенные границы: мол, только рядом с экстрасенсом пациент чувствует себя хорошо, ждет не дождется очередного сеанса.

Правило четвертое. Нельзя допускать передозировку воздействия. Ее симптомы - ощущение внутреннего протеста. Если в процессе лечения возник какой-то дискомфорт, нужно немедленно сказать об этом!

Правило пятое. На сеанс нужно приходить чистым - внешне и внутренне. Желательно принять душ: когда поры открыты, воздействие более эффективно. Непосредственно перед сеансом, придя с улицы, надо вымыть руки. Все украшения, кроме «своих» камней и освященного креста, надо снять и отложить в сторону. Макияж желательно смыть. Не надо пользоваться духами: экстрасенс очень чувствителен, и запах будет отвлекать его. Чистота внутренняя предполагает: пять дней не принимать нейролептиков и транквилизаторов, два-три дня не пить спиртного. Под действием алкоголя меняется форма и количество эритроцитов, что непосредственно влияет на результат лечения: он может быть непредсказуемым. Если речь идет о человеке, выпивающем регулярно, то необходимо выждать недели две-три, а лучше месяц.

Правило шестое. Ни в коем случае нельзя бросать лечение по собственному почину, не окончив курс. Не удивляйтесь, если

зать, сколько потребуется сеансов: это будет зависеть от хода лечения. Перерывы между сеансами могут быть различными, но надо знать, что целитель выбирает их не случайно. Если вы по каким-то причинам не можете прийти на сеанс, обязательно предупредите врача по телефону!

Правило седьмое. Лечение у биоэнерготерапевта - тепловая процедура, поэтому после сеанса нужно минут 20-30 посидеть в помещении, а в некоторых случаях (при лечении язвы, кисты, миомы) - даже полежать. После сеанса желательно выпить горячего чаю. Нельзя во время курса обливаться холодной водой, купаться в бассейне или водоеме. Мыться можно, но горячей водой и недолго. И еще: перед сеансом нельзя переедать, иначе энергия целителя пойдет не по назначению - на переваривание слишком обильной пищи. Нельзя также приходить натощак - может появиться тошнота и головокружение.

Правило восьмое. После сеанса надо избегать стрессовых ситуаций хотя бы в течение трех - пяти часов. Ведь любой конфликт связан с выбросом энергии. Если предотвратить стресс оказалось не в вашей власти, обязательно сообщите об этом экстрасенсу. Если вы чувствуете, что приближается скандал дома или разнос на работе, скажите об этом заранее, целитель поможет вам перенести это менее болезненно.

Правило девятое. Женщинам нельзя лечиться у экстрасенса во время менструаций и беременности.

Правило десятое. Ничего не скрывайте от врача! Можно не называть своей фамилии, но все подробности, связанные с состоянием вашего здоровья, должны быть ему известны. Перед началом лечения обязательно расскажите, когда, у кого и какими методами вы лечились прежде.

Эти правила не слишком сложны, но, согласитесь, целитель не в состоянии подробно рассказывать о них каждому, кто приходит лечиться, - это заняло бы слишком много времени. Поэтому, если вы собираетесь обратиться к биоэнерготерапевту, постарайтесь усвоить их заранее.

Марина МОСИНА.
© «Тайная власть».

наведенная на вас, очень сильна, поле ваше деформировано, и энергетически здоровые люди подсознательно стараются дистанцироваться от вас.

В этой ситуации поможет только визит к экстрасенсу, который выправит биополе и уберет все последствия негативного воздействия. Кстати, поинтересуйтесь у него, за что

танный, стихийный, а наведение порчи изначально предполагает уничтожение естественной или созданной искусственно энергетической защиты человека.

И старое правило: если не хочешь, чтобы тебя обидели, не давай повода.

Александр ШЕВЦОВ,
экстрапсихолог.

ХОТИТЕ — ВЕРЬТЕ...

СВЕЧА УКАЖЕТ НА БОЛЕЗНЬ

Диагностика заболеваний и очищение биополя с помощью свечи - способ, широко распространенный в среде биоэнерготерапевтов и магов. Насколько велики его возможности? На этот вопрос отвечает академик Международной академии энергоинформационных наук Станислав СЕМЕНОВ (г.Севастополь).

1. Если в жизни человека все в порядке, поставленная им свеча горит ровным высоким пламенем, не образуя никаких наплывов.

2. Как только у него возникают какие-то душевные неполадки, свеча начинает «плакать»:по ней бегут наплывы.

3. Если по только что поставленной свече сверху донизу пробегает линия наплыва, это значит: на человека пало проклятие. Если две линии - два проклятия. Большее количество, по словам академика, ему не встречалось.

4. Если линии наплывов идут наискось и пересекаются, это значит, что человеку грозит смерть от тяжелой болезни, причем виноват в этом может быть он сам или тот, кто «сделал» ему такую судьбу.

5. Если горящей свечой водить по часовой стрелке перед телом человека от головы и она в каком-то месте начинает дымить черным дымом, значит, внутренние органы в этом месте заблокированы болезнью и их надо лечить, пока (при повторной диагностике) свеча не перестанет дымить.

6. Имейте в виду, свечу всегда надо держать одной стороной к больному. Если наплывы образуются с его стороны - в своих болезнях виноват он сам. Если же с противоположной, значит, болезни ему «сделали».

7. Если «слеза» скатывается по свече слева или справа, это признак того, что идет энергетическая борьба между больным и кем-то еще. Если «слеза» черного цвета, значит, человек пребывает в состоянии отрицательной энергетики. Если следы на свечке такого же цвета, как она сама, значит, близко прекращение оплывания.

8. Когда свечи ставят в церкви, картина остается примерно такой же, как и дома, но в храме свечи иногда изгибаются. Это значит: человек одержим злым духом. Наплывы иногда напоминают профили черта или того человека, который наслал проклятие.

9. Если свеча гаснет - дело плохо и нужно срочно принимать меры: каяться, просить прощения у тех, кого обидел, и прощать тех, кто обидел тебя.

№ 27, июль 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

10 ИЮЛЯ, ВТОРНИК

Малоподходящий день для физических нагрузок, особенно на ноги. Контакты с людьми желательно ограничить. Подходящий день для очистки кишечника, но операции на нем следует проводить с осторожностью. Сны несут ложную информацию.

11 ИЮЛЯ, СРЕДА

Хороший день для лечения. Сегодня можно начинать длительные циклы оздоровления и очищения организма. В психическом плане день весьма неуравновешенный - остерегайтесь давать волю страстям, чтобы не нанести ущерба своему астральному телу.

12 ИЮЛЯ, ЧЕТВЕРГ

Хороший день для любых начинаний. Процедуры по очистке крови и печени следует проводить осторожно, но результаты будут ощутимы. Повышена чувствительность головы. Не следует перегружать глаза. Сны значения не имеют.

13 ИЮЛЯ, ПЯТНИЦА

Достаточно здоровый день, несмотря на то, что сегодня "пятница, 13-е". Большинство медицинских процедур принесет успех. Врачи могут повысить свой профессиональный уровень, овладеть новыми знаниями. Очень хорошо провести этот день в дороге.

14 ИЮЛЯ, СУББОТА

Непростой день. Сегодня сохраняется повышенная уязвимость лица, зубов и гортани. Хирургические операции, особенно на указанных частях тела, лучше перенести на другое число (кроме экстренных случаев). Нежелательно посещение стоматолога.

15 ИЮЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

КУЛАГИН

Кулага - овсяный кисель. Большой популярностью в России пользовались различные виды каш и кушаний такого же рода: кисель, кулеш, толокно, тюря, - от которых произошли следующие фамилии: **Баландин, Бурдин, Гущин** (гуща - густая похлебка, особенно популярная у новгородцев, которых даже прозвали гущеедами), **Запаров, Крупенин** (крупеня - кашица), **Кулешов и Кулишов, Кулешин, Наваксин** (навакса - закваска), **Пшенников, Саламатин, Соломатин, Соломахин** (саломата, соломата, соломаха - то же, что кулеш, т.е. каша с салом из пшена, только пожиже и без картошки), Солодухин (солодуха - гуща из солода), **Толоконов, Тюрин** и др.

КУЛЕМИН

Кулема, кулемка - так называют на русском Севере ловушку на мелких зверьков. Родственная фамилия - Кулемкин. Кулема также - нерасторопный, медлительный человек. В добавок руки у него не тем концом вставлены: скулемать - сделать как попало.

КУЛИГИН

Кулига, кулижка - 1) птица кулик, бекас; 2) стая птиц (в тамбовских говорах); 3) лужок на заводи, заливе и самая заводь (у пермяков и архангелогородцев); 4) небольшой лесок (у тверичей и рязанцев); 5) расчищенный, выкорчеванный, выжженный лес под пашню (в Сибири). А новгородцы и костромичи, желая сказать "дать крюк", говорят "дать кулигу". Кое-где кулигой называют человека несообразительного, тугодума. Как видим, возможностей для образования этой и фамилии Кулижкин предостаточно!

КУПРИН

Купря, Купрей, Купреян - народная форма крестильного имени Куприан - житель Кипра (греч.), отсюда и фамилии Купреянов, Куприянов. От варианта Чупреян произошла фамилия **Чупреянов**. Однако писатель А.И.Куприн утверждал, что его фамилия родилась от названия речки Купры на Тамбовщине, поэтому ударение ставил на последнем слоге.

КУРБСКИЙ

В Тысячной книге (1550) из 93 княжеских фамилий 40 оканчивалось на **-ский-** либо по названиям княжеств и владений, либо по родовым имениям, как Курбский (деревня Курба на реке Курбица). Это одна из самых древних и знаменитых наших фамилий.

К сожалению, весь род Курбских ныне вымер, как и некоторые другие княжеский роды: Воротынский (Воротынск), Глинский (Глинск), Мезецкий (Мезецк, а в древности Мезческ), Пожарский (деревня Пожарка), Прозоровский (Прозоров), Хованский (река Ховань), Шуйский (Шуя).

КУРЧАТОВ

Курчатый значит курчавый. Вариант фамилии: Курчавов. Другие фамилии, родившиеся от прозвища, на -атов: **Башкатов, Косматов, Лохматов и Лахматов, Скуратов и Шкуратов, Ушатов** (ушат как посуда здесь ни при чем!), **Хохлатов, Щекатов, Щербатов.**

КУСТОДИЕВ

Фамилия человека духовного звания. Родилась она путем перевода на латынь основы фамилии **Ключарев** (ключник) либо **Сторожев** (сторож). А "кустос" и значит сторож. Такая перемена обычно производилась при поступлении в семинарию - якобы для благозвучия.

Так появились на Руси: **Аквилев** (Орлов), **Акципетров** (Ястребов), **Алявдин** (Жаворонков), **Ансеров** (Гусев), **Аренов и Аренский** (Песков), **Касторский** (Бобров), **Кастулов** (Чистов), **Люцернов** (Светлов), **Северов, Севиров, Северинов и Северьянов** (Строгов), **Урбанов** (Городецкий), **Фронтасьев** (Лобов), **Циконицкий** (Аистов), **Юстов** (Правдин).

А НЮХ, КАК У СОБАКИ

Когда полиции Мельбурна требуется "разнюхать" преступление, то они призывают себе в помощники Родни Грейфорда, обоняние которого острее, чем у собаки! За последние пять лет для розыска *пропавших детей, обнаружения сбежавших из мест заключения, тел убитых и даже похищенных, к его таланту с неизменным успехом обращались 124 раза.*

"Если при расследовании мне давали Родни Грейфорда или

СМЕХОТЕРАПИЯ

В городском бассейне к одному купальщику подходит администратор и говорит:

- Мсье, выходите из воды и больше сюда не приходите. Мы заметили, что вы делаете пи-пи в бассейн.

- Интересно! - возмущается мсье. - Вы думаете, только я один так поступаю?

- Да, мсье! С трамплина этим занимаетесь только вы...

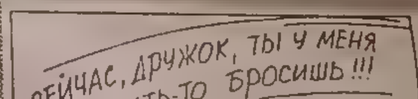
***

Стюардесса успокаивает пассажиров самолета, охваченных страхом из-за поломки двигателя:

- Успокойтесь, господа, еще не было случая, чтобы самолет не вернулся на землю...

***

В камеру смертника входит надзиратель:



- Ты знаешь, что тебя завтра расстреляют?

- Да.

- А знаешь, что тебя спросят о последнем желании?

- Да.

- Слушай, братан! Тебе ведь уже все равно. Попроси, чтобы

новыми знаниями. Очень хорошо провести этот день в дороге.

14 ИЮЛЯ, СУББОТА

Непростой день. Сегодня сохраняется повышенная уязвимость лица, зубов и гортани. Хирургические операции, особенно на указанных частях тела, лучше перенести на другое число *(кроме экстренных случаев)*. *Нежелательно посещение стоматолога.*

15 ИЮЛЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Мощный созидательный день. Приветствуются физические нагрузки, занятия физкультурой и спортом. Эффективно лечение традиционными, проверенными методами - экспериментирование и самодеятельность могут принести немалый ущерб. Нельзя голодать. Сон может сбыться.

16 ИЮЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Подходящий день для очищения от духовных и физических шлаков. Не рекомендуется применение сильнодействующих лекарств. Благоприятно посещение поликлиник с целью профилактики, профосмотры на работе, медицинские консилиумы. Очень уязвимы уши - не следует делать операции на них. Сны имеют значение.

фамилия - Кулемкин. Кулема также - нерасторопный, медлительный.

леднем слоге.

А НЮХ, КАК У СОБАКИ

Когда полиции Мельбурна требуется "разнюхать" преступление, то они призывают себе в помощники Родни Грейфорда, обоняние которого острее, чем у собаки! За последние пять лет для розыска пропавших детей, обнаружения сбежавших из мест заключения, тел убитых и даже похищенных, к его таланту с неизменным успехом обращались 124 раза.

"Если при расследовании мне давали Родни Грейфорда или натренированную собаку-ищейку, то я я каждый раз выбирал Родни", - говорит ветеран сыска Чип Лестер.

Когда недавно тонкое обоняние тихого Родни было проверено в лаборатории, то, к удивлению экспертов, было обнаружено: оно в 25.000 раз острее, чем у обычного человека, и в два раза - чем у собаки! 23-летний Родни может уловить аромат растительного масла, бутылку с которым открывают в 1,6 километра от него. Грустно только, что коэффициент интеллекта у него лишь 65, но все равно его мозг - это бесценный дар.

"Если он почувствует запашок придорожного убийства за несколько километров, то его не собьешь, и он не уведет расследование в неверном направлении", - говорит детектив.

Семья знала об его феноменальном обонянии с самого детства, но в полной мере его изумительный дар раскрылся в 1995 году, когда он привел сыщиков к закопанному в 14 километрах от дома в лесу телу, настаивая, что "там как-то странно пахнет". С тех пор он помогает властям, и часто за свои услуги получает весомые вознаграждения.

ЛЮБОВЬ К МИЛЛИОНАМ

Полжизни дурил голову Ханне Штраубер из Бонна ее муж. Вернее, человек, выдававший себя за такового.

Эта невероятная мистификация обнаружилась совсем недавно, когда обманщик погиб в автомобильной аварии.

"Мой настоящий муж умер в 1969 году от инфаркта, но никто мне об этом не сказал", - говорит 68-летняя Ханна, богатая вдова, у которой ныне нет никаких родственников.

Мистификация состояла в том, что сразу же после смерти Ханса Штраубера его брат-близнец по имени Хорст тайно для Ханны занял место покойного, похоронив его вместо себя. И с тех пор Хорст жил под личиной брата, прибирая к рукам миллионы вдовы. Он научился имитировать голос покойного, его привычки, даже специально поранил левую руку, чтобы у него был такой же, как у брата, шрам.

Затем он убедил Ханну продать ее поместье близ Мюнхена и переехать в Бонн, где его никто не знал.

"Я все еще не могу поверить, что меня тридцать лет обманывал этот человек", - сказала журналистам женщина.

...Когда его машина на скользкой дороге потеряла управление и врезалась в дерево, Хорст умер мгновенно. По отпечаткам пальцев полиция установила, что он - Хорст, а не Ханс.

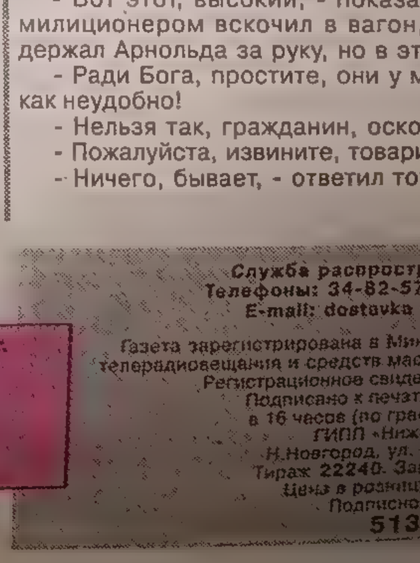
ЭКСТРА-ПРЕСС.

Стюардесса успокаивает пассажиров самолета, охваченных страхом из-за поломки двигателя:

- Успокойтесь, господа, еще не было случая, чтобы самолет не вернулся на землю...

***

В камеру смертника входит надзиратель:



- *Ты знаешь, что тебя завтра расстреляют?*

- Да.

- *А знаешь, что тебя спросят о последнем желании?*

- Да.

- Слушай, братан! Тебе ведь уже все равно. Попроси, чтобы мне оклад повысили.

***

- Подсудимый, объясните, почему вы, прежде чем взломать шкатулку, убили глухую старушку, спавшую в другой комнате?

- А на шкатулке было написано: "Вскрыть только после моей смерти".

***

К расстроенному водителю, стоящему у дерева, на котором висит "Запорожец", подъезжает гибэдэдэшник.

- Ты чего, мужик?

- Да, сержант, я знал, что "Запорожец" не машина, но что он собак боится!..

КАРМАННИК

Давыд Григорьевич Гутман постоянно устраивал розыгрыши. Однажды в Ленинграде, где он создал Театр сатиры (впоследствии - Театр комедии), мы - Давыд, Арнольд Григорьевич Арнольд - выдающийся режиссер цирка и я, торопясь в театр, решили сесть на трамвай. Арнольд вскочил на подножку, трамвай поехал, мы не успели зайти в вагон.

- Часы! Мои часы! - вдруг закричал Гутман. - Он вытащил у меня часы!

Стоявший поблизости милиционер засвистел, трамвай остановился.

- Кто украл ваши часы, гражданин?

- Вот этот, высокий, - показал Гутман на Арнольда и вслед за милиционером вскочил в вагон, увлекая меня. Милиционер уже держал Арнольда за руку, но в этот момент Гутман закричал:

- Ради Бога, простите, они у меня в другом кармане. Боже мой, как неудобно!

- Нельзя так, гражданин, оскорбляете людей подозрением.

- Пожалуйста, извините, товарищ, - обратился Гутман к Арнольду.

- Ничего, бывает, - ответил тот. В театр мы приехали вовремя.

В.ПОЛЯКОВ.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Непроходящая усталость
- Грыжа
- Мастопатия
- Лазерная эпиляция
- Гимнастика для стоп
- Питание после операции
- Мужская диета

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье» №27 (188), июль 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
E-mail: zdorovye@idnpress.nnov.ru
Адрес в Интернете: www.dnpress.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnpress.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 2 июля 2001 года в 16 часов (по графику - в 18 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32.
Тираж 22240. Заказ № 1078027.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс 51309

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

№32 (192) август 2001 г.

МУКАЛТУН РАСТЕТ НА ГРЯДКЕ

Так громко и красиво - «зеленое золото» называют лекарственные растения. В них много биологически активных веществ, которые, поступая в организм, нормализуют процессы, нарушенные при тех или иных заболеваниях.

Взять, к примеру, алтей. Само его название говорит о его лечебных свойствах (от греческого althaia - исцелить). Алтей культивировали в Древнем Риме, выращивали в монастырских садах. Это многолетнее травянистое растение серовато-зеленого цвета. Цветки довольно крупные, розовато-белые.

Алтей любит влагу и растет на сырых местах - лугах, по берегам водоемов. Сажают его и в садах. Заготавливают в основном корни алтея лекарственного. Выкапывают их в сентябре-октябре или рано весной.

Препараты алтея обволакивают пораженные слизистые оболочки, задерживаются на них и успокаивают боль, ведут к затуханию воспалительного процесса. Снимают успокаивают мучительный кашель, желудочные боли. Лекарство из алтея необходимо при заболеваниях органов дыхания, бронхитах, ларингитах, воспалениях легких, астме, ангине, для полоскания рта.

Берут 1 ст.ложку измельченного корня, заливают стаканом воды, через час процеживают, отжимают и пьют по 1 ст.ложке через каждые 2 часа. Горячий настой готовят из 1 ст.ложки корня на 200 мл кипятка. Нагревают 15 мин. на водяной бане, настаивают 10-15 мин., процеживают, пьют теплым по 1 ст. ложке через каждые 2 часа. Слизь из корня алтея входит в известные всем таблетки

В.ЦВЕТКОВА,

ЭКОНОМИЯ НЕ НАРВИСЬ НА НЕПРИЯТНОСТЬ

Корригирующие зрение приспособления китайского производства хлынули на российский Дальний Восток в середине 90-х. Новый товар, появившийся на городских рынках, мгновенно нашел своего покупателя: линзы шли в очень приличной оправе, а стоили вдвое дешевле отечественных. Сегодня очковый бизнес с лотка ничуть не менее популярен. Между тем, работники контрольных органов получают нарастающее количество жалоб на эти обновы. Жмут? Или великоваты? Да просто калечат хозяевам глаза!

По неофициальным данным лицензионно-аккредитационной комиссии департамента здравоохранения администрации Хабаровского края, половина хабаровчан из числа ставших несчастливыми обладателями некачественной китайской оптики, была наказана за свой выбор различными расстройствами зрения. А вот вполне официальные цифры крупнейшей контрольной организации региона «Дальстандарт»: 80% от всех подвергнутых проверке корригирующих очков, завезенных из КНР, - производственный брак. Показатели линз (нередко даже не отточенных) не соответствуют указанным диоптриям, а погрешность составляет 0,25 в ту или иную сторону. Еще больше неточностей, по утверждению специалистов, в расстоянии между центрами окуляров. Так что, выбирая себе очки, будьте внимательны с дешевой оптикой - как говорится, себе дороже.

© «Медицинская газета».

ЛЫСИНА - ОТ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА?

Моему сыну 18 лет. Два года назад он побрил голову наголо и получил солнечный ожог. Когда волосы отросли, стало видно, что на макушке их гораздо меньше. Сейчас эта проблема его очень волнует, он укрепляет корни волос бесцветной хной, цветочным маслом, коротко стрижется, т.е. бросается из крайности в крайность. Зато на теле волос достаточно, даже слишком много...

Татьяна Н.,
г.Дзержинск.

Солнечный ожог вполне мог явиться пусковым механизмом андрогенной алопеции - потери волос на голове, вызванной воздействием двух факторов: повышенной продукцией мужских половых гормонов (андрогенов) и генетически обусловленной особенностью строения луковиц волос (кстати, этот вид алопеции за последнее время сильно «помолодел»).

Кроме того, необходимо обязательно осмотреть поверхность кожного покрова головы вашего сына - нет ли каких-либо кожных заболеваний (о которых он может не знать!) - их наличие меняет весь подход к лечению и используемым препаратам. А укреплять волосы лучше не цветочным маслом, а профессиональными средствами для ухода за волосами.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

14 августа - Успенский пост. Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня.

15 августа - блж. Василия, Христа ради юродивого, Московского

весной.

Препараты алтея обволакивают пораженные слизистые оболочки, задерживаются на них и успокаивают боль, ведут к затуханию воспалительного процесса. Слизи успокаивают мучительный кашель, желудочные боли. Лекарство из алтея необходимо при заболеваниях органов дыхания, бронхитах, ларингитах, воспалениях легких, астме, ангине, для полоскания рта.

Берут 1 ст.ложку измельченного корня, заливают стаканом воды, через час процеживают, отжимают и пьют по 1 ст.ложке через каждые 2 часа. Горячий настой готовят из 1 ст.ложки корня на 200 мл кипятка. Нагревают 15 мин. на водяной бане, настаивают 10-15 мин., процеживают, пьют теплым по 1 ст. ложке через каждые 2 часа. Слизь из травы алтея входит в известные всем таблетки мукалтин.

В.ЦВЕТКОВА,
г.Киров.

КАМЕННОЕ МАСЛО

Напечатайте, пожалуйста, материал о каменном масле, о его лечебных свойствах. Как отличить настоящее каменное масло от подделок?

Л.КОНЯЕВА,
г.Фатеж Курской области.

Мы ни разу не писали о каменном масле и, честно говоря, даже не знаем толком, что это такое. В аптечных справочных отвечают: «Впервые слышим», нет такого препарата и в официальном регистре лекарственных средств.

В словаре Даля каменным маслом обозначена смесь квасцов с купоросом, часто так раньше называли нефть, а в Сибири каменным маслом называют мумие.

В Интернете лишь единожды встретилось сообщение о применении каменного масла официальной медициной: в Казахстане им лечат туберкулез. Это природное соединение, по мнению казахских фтизиатров, положительно влияет на формирование иммунитета, снижает вирулентность микобактерий и в комплексном лечении существенно повышает химиотерапию.

Если кто из читателей знает больше о каменном масле, очень просим откликнуться.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ АВГУСТА

7, вторник – с 21 до 23
12, воскресенье – с 21 до 24
15, среда – с 17 до 20
17, пятница – с 19 до 21
21, вторник – с 20 до 22
26, воскресенье – с 20 до 22
29, среда – с 10 до 12

окончательно «помолодел»).

Кроме того, необходимо обязательно осмотреть поверхность кожного покрова головы вашего сына - нет ли каких-либо кожных заболеваний (о которых он может не знать!) - их наличие меняет весь подход к лечению и используемым препаратам. А укреплять волосы лучше не цветочным маслом, а профессиональными средствами для ухода за волосами.

верке корригирующих очков, завезенных из КНР, - производственный брак. Показатели линз (нередко даже не отточенных) не соответствуют указанным диоптриям, а погрешность составляет 0,25 в ту или иную сторону. Еще больше неточностей, по утверждению специалистов, в расстоянии между центрами окуляров. Так что, выбирая себе очки, будьте внимательны с дешевой оптикой - как говорится, себе дороже.

© «Медицинская газета».

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

14 августа – Успенский пост. Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня.
15 августа – блж. Василия, Христа ради юродивого, Московского.
16 августа – прп. Антония Римлянина, Новгородского чудотворца.
17 августа – прмц. Евдокии.
18 августа – Предпразднество Преображения Господня.
19 августа – Преображение Господне, Великий Двунадесятый праздник.
20 августа – обретение мощей свт. Митрофана, еп. Воронежского.

В НОМЕРЕ:

Энурез
Рассеянный склероз
Лофант – для регулирования обмена веществ
Против тахикардии
Зарядка для вялого кишечника
Как я лечил астму — Стр. 2.

Невралгия тройничного нерва
Болезнь Крона
Полипы уретры — Стр. 3.

Биологически активные добавки: то ли польза, то ли вред
Фитотерапия: кому мать, а кому и мачеха — Стр. 4.

О пользе кофе
Спасаем миокард
Режим питания — Стр. 5.

Младенческая «желтуха»
Панкреатит у ребенка — Стр. 6.

Приказ себе: «Больше никогда не буду болеть!» — Стр. 7.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ НЕ ПЛАТИТЬ БОЛЬШЕ ЗАВТРА?

Пойти на почту и подписаться на газету «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ» на следующий год по весенним ценам этого года.

Индекс 51309
в Каталоге АПР
«Досрочная подписка
I полугодие 2002 года».
Досрочная подписка проводится по всем регионам, кроме Нижнего Новгорода и Нижегородской области.

К осени подорожает!

ПЕРЕПИСКА

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, август 2001 года

ЛЕТ ДО СТА ЖИТЬ БЕЗ СТАРОСТИ

Среди лекарственных растений есть много уникальных по своим лечебным свойствам трав. И одно из них - лофант анисовый или многоколосник фенхельный. Кто хоть раз попробует эту пряность, тот никогда от нее не откажется. Это необычайно душистая эфиромасличная, многолетняя культура. Растение достигает метра и более. Цветет с июля по август белыми и сине-фиолетовыми цветками.

Растение употребляют для регулирования обмена веществ. Обладает общеукрепляющим свойством, предупреждает старение.

Настой цветков применяют внутрь при параличах. Его необходимо пить тем, у кого дрожат конечности. Используют также при гастритах, гепатите. 1 ст. ложку травы или цветков заливают стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 21 день.

Изысканным вкусом отличаются сдобренные лофантом компоты, кисели, пудинги, напитки, муссы, печенье. Эту пряность добавляют в блюда из рыбы.

В.КИСЕЛЕВА,
г.Киров.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ТАКИЕ ПРОСТЫЕ ХОРОШИЕ СРЕДСТВА

Решил послать вам несколько народных рецептов.

От кашля. Мать-и-мачеха (листья). Взять столовую ложку травы, положить в стакан, добавить чайную ложку песка, истолочь, слегка смочить и жевать продолжительное время, проглотить. Самое лучшее средство: через 5 минут пройдет любой кашель.

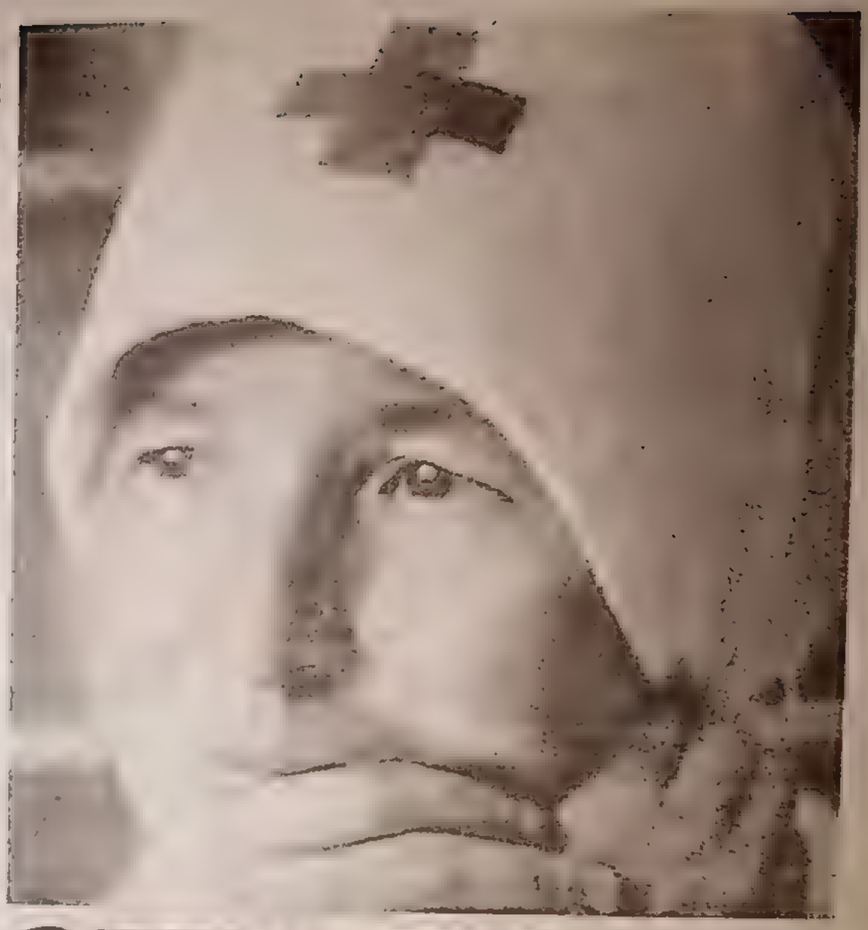
При высоком давлении, *желудочно-кишечных заболеваниях, гастрите, золотухе, при раковых заболеваниях, женских болезнях (белях, эрозии матки и пр.): ноготки (календула). Брать 2 чайные ложки цветков, настаивать 20-30 минут в 2 ст кипятка, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.*

(Ноготки бывают светло-желтые и оранжевые, нужно применять оранжевые, т.к. они вдвое лечебнее). А спиртовую настойку хорошо использовать при заболевании горла, ангине, как полоскание. **Если у вас астма, заболевания почек, мочевого пузыря, ломота костей,** *применяйте веронику дубравную: 2 ч.л. сухой травы настоять 2 часа в 2 ст.кипятка, процедить. Принимать по 1/2 ст. 4 раза в день через 1 час после еды.*

Эти настои я применял, когда болел инфекционно-аллергической астмой 2-й степени.

А.ШАЛАШОВ,
д.Зубово.

ПИСЬМО С КОММЕНТАРИЕМ



НИ ОТВЕТА, НИ ПРИВЕТА

Здравствуйте, уважаемая редакция!

В 1989 году мне врачи поставили диагноз - рассеянный склероз. С тех пор по два раза в год прохожу лечение, но сдвигов нет. Ноги совсем ослабли, двигаюсь, словно на шарнирах.

В феврале вы опубликовали адрес Л. Г. Карачуриной, которая якобы лечит рассеянный склероз травами и специальными упражнениями. Я ей сразу же отослала заказное письмо, но почему-то ответа до сих пор нет.

Еще очень прошу написать, где можно купить препарат «Детка»?

Т. С. НИКИТИНА.
Московская обл.

Уважаемая Татьяна Сергеевна!

О рассеянном склерозе мы писали уже не раз. К сожалению, это заболевание не излечивается полностью. Правда, у всех людей оно протекает по разному, бывают периоды обострений, бывают длительные ремиссии, когда болезнь не очень сильно проявляется. Поддерживающую терапию всегда назначает врач, но улучшения здоровья ждать не приходится, тут уж, как говорится, не было бы хуже. Препараты для поддержания жизненного тонуса создаются, но их стоимость такова, что российские больные чаще всего не могут ими воспользоваться, это тысячи долларов.

Теперь что касается госпожи Карачуриной. Наша редакция не может проверить достоверность писем и рекомендаций народных целителей, которые утверждают, что могут вылечить неизлечимые болезни. Возможно, они открыли какие-то новые средства и способы, так бывает, по счастью. И мы даем их адреса в надежде, что вдруг где-то ми ли, упражнениями ли совсем неплохо.

Но, увы, немало еще и людей, которые «самозванно» присвоили себе имя целителей. Отличить шарлатанов от истинных лекарей со стороны невозможно: у тех и других кипа благодарственных отзывов и невероятных историй исцеления.

Мы ничего не знаем о Л. Г. Карачуриной, кроме того, что она написала.

Но редакционный опыт подсказывает, что часто после подобных писем целителей заваливают горы обращений, которые те не в силах разгрести, и процесс этот затягивается на долгие месяцы. Хорошо, если еще за ги вышлет (и не малые), а в ответ - молчание. Ругают редакцию: зачем вы дали этот адрес! А как на расстоянии проверишь, есть совесть у человека или нет.

Бывает, желая вам помочь и публикуя адреса целителей (по счастью, порядочных среди них больше), мы оказываемся иногда и «козлами отпущения». Поэтому постоянно предупреждаем: денег вперед не высылайте, пользуйтесь только наложенным платежом, где оплата после поступления заказа. В этом случае вы можете и отказаться от получения посылки.

И, наконец, о «Детке». Это не препарат, а учение ныне покойного Порфирия Иванова, в котором он дает наказ своим последователям, как правильно жить, чтобы болеть поменьше

От кашля. Мать-и-мачеха (листья). Взять столовую ложку травы, положить в стакан, добавить чайную ложку песка, истолочь, слегка смочить и жевать продолжительное время, проглотить. Самое лучшее средство: через 5 минут пройдет любой кашель.

При высоком давлении, желудочно-кишечных заболеваниях, рахите, золотухе, при раковых заболеваниях, женских болезнях (белях, эрозии матки и пр.): ноготки (календула). Брать 2 чайные ложки цветков, настаивать 20-30 минут в 2 ст.кипятка, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

применять бражевые, т.к. они вдвое лечебнее). А спиртовую настойку хорошо использовать при заболевании горла, ангине, как полоскание. **Если у вас астма, заболевания почек, мочевого пузыря, ломота костей,** ***применяйте*** веронику дубравную: 2 ч.л. сухой травы настоять 2 часа в 2 ст.кипятка, процедить. Принимать по 1/2 ст. 4 раза в день через 1 час после еды.

Эти настои я применял, когда болел инфекционно-аллергической астмой 2-й степени.

А.ШАЛАШОВ,
д.Зубово.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ВЯЛОГО КИШЕЧНИКА

Говорят, часто принимать слабительное вредно. Но что же делать, если кишечник совсем не работает?!

Т.В.МАКЕЕВА, Пермь.

- Попробуйте увеличить в своем рационе количество растительных волокон. Ведь клетчатка - отличный стимулятор для вялого кишечника. В этом качестве хороши пшеничные отруби: заваривайте их кипятком и принимайте от 1 до 8 столовых ложек в день, добавляя в супы, каши, молочно-кислые продукты.

Очень важно восстановить утренний позыв на дефекацию (обычно при хронических запорах он утрачивается). Вставать придется немного раньше, чтобы кишечник тоже успел «проснуться». Побудить его к деятельности поможет специальная гимнастика. Не вставая с постели, сначала глубоко подышите, поглаживая живот по часовой стрелке. Затем отведите руки через стороны за голову - вдох, возвращая их в исходное положение - выдох. Подняв руки вверх, потрясите кистями.

2

Ухватившись вытянутыми за голову руками за спинку кровати, поочередно сгибайте правую и левую ноги в коленях, подтягивая их к груди. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх, разводите их в стороны. Сделайте упражнение «велосипед». Закончите гимнастику дыхательными упражнениями и поглаживанием живота по часовой стрелке. (Количество повторений должно быть таким, чтобы зарядка не показалась утомительной, а, напротив, придала бодрости.)

Выпитый натощак стакан холодной кипяченой воды с ложкой меда или минеральной воды (Ессентуки 17, Славяновская), а затем и легкий завтрак «подтолкнут» кишечник к действию.

На первом этапе выработки утраченного рефлекса допустимо применение накануне вечером таких слабительных, как дулколакс, сенаде, кафиол. Постеленно привычную дозу слабительного уменьшайте, а дозу отрубей в рационе увеличивайте. Утром для стимуляции можно ввести в прямую кишку с помощью клизмы 30-50 мл растительного масла. Из медикаментозных средств врачи нередко назначают церукал, фестал, но-шпу, папаверина гидрохлорид.

ПРОТИВ ТАХИКАРДИИ

У меня нередко случается сердцебиение, особенно силен приступ, когда понервничаю, хотя женщина я молодая. Не хочется сразу прибегать к сильнодействующим лекарствам. Может быть, есть какие-то народные способы избавиться от учащенного сердцебиения?

Б.Ю.СТАРОСТИНА, г.Саратов.

Описанное вами состояние в медицине называют пароксизмальной (приступообразной) тахикардией. Это пока лишь сигнал, указывающий на перегрузку в работе сердечно-сосудистой системы. Не выявив причину такового перенапряжения - нервная, эндокринная, патология сердечной мышцы, - помочь трудно. Обратите внимание на позвоночник, особенно в шейном и грудном отделах. Иногда, чтобы снять приступ тахикардии, достаточно бывает сделать профессиональный массаж спины. Не остеохондроз ли провоцирует дискомфорт в области сердца?

Уважаемая редакция!

Читаю, слышу, как мучаются с энурезом, и вспоминаю, как от него избавилась сама, а потом помогла и своему сынишке.

Первый раз после войны привезла меня мама в пионерский лагерь. Опоздали на смену. Когда повели меня в палату, расположенную в деревенской избе, то я обратила внимание на ряд кроватей, находящихся вне ее. Оказалось, что это те, кто страдал энурезом и был изгоем общества.

Хоть и была не велика я тогда, но поняла, что в их компании не хотела бы очутиться. А утром проснулась и почувствовала, что случилось то, чего я так боялась. Быстро, пока никто не заметил, подтерла под кроватью и легла, решив притвориться больной, чтобы просушить за день постель. Натерла градусник, который приносили по утрам, и так пролежала весь день. Эта детская хитрость спасла меня от стыда. И больше я не просыпала момент, когда нужно было в туалет.

Стыд сделал меня полноценным человеком.

Вот об этом я вспомнила, когда с сыном стало происходить то же самое. Было ему лет 5, но я его однажды так настыдила, что у него мочевой пузырь закрепился на всю жизнь. С тех пор у него с ним не было проблем. Отправляясь с сыном в дальнюю дорогу, я поражалась его крепости. Приходилось иной раз даже уговаривать, чтобы он сходил в туалет.

Нужно, по-моему, взять в руки себя и заставить свой организм делать то, что правильно.

Желаю всем энуретикам полного выздоровления!

Людмила К., Н.Новгород.

ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ

Моя приятельница долгое время страдала от болей в спине, а теперь бегает как молодая, и ничего ее не беспокоит. Делала много разных процедур и все они в комплексе привели к выздоровлению. Каждый вечер сидела с горячим компрессом на шее: мочила полотенце в горячей воде, отжимала и клала на шею, откинув голову налево. По всей спине от шеи кто-нибудь из домашних клал ей валик из свернутых двух кухонных и четырех туалетных полотенец, облитых кипящий водой и отжатых.

Лежала она и в теплых ароматных ваннах с добавками валерианы, мяты, в течение получаса, каждые 10 минут добавляла горячей воды. Делала 10 ванн.

Ну и, наконец, не обошлось без гимнастики. Особенно помогли наклоны головы вперед-назад при слегка согнутых в коленях ногах.

И еще пила зеленый чай целых два месяца, делала натирания спины из настойки горького астраханского перца с водкой (2-3 стручка на 1/4 л воды или 4-6 на пол-литра), настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая.

В.НАДЕЖДИНА, г.Киров.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ПРОСТО НАДО ВЗЯТЬ СЕБЯ В РУКИ

Но, увы, немало еще и людей, которые «самозванно» присвоили себе имя целителей. Отличить шарлатанов от истинных лекарей со стороны невозможно: у тех и других кипа благодарственных отзывов и невероятных историй исцеления.

Мы ничего не знаем о Л. Г. Карачуриной, кроме того, что она написала.

Но редакционный опыт подсказывает, что часто после подобных писем целителей заваливают горы обращений, которые те не в силах разгрести, и процесс этот затягивается на долгие месяцы. Хорошо, если еще за рецепт не просят переплаты, т.е. высылки денег. Иногда бывает, что страждущий день-

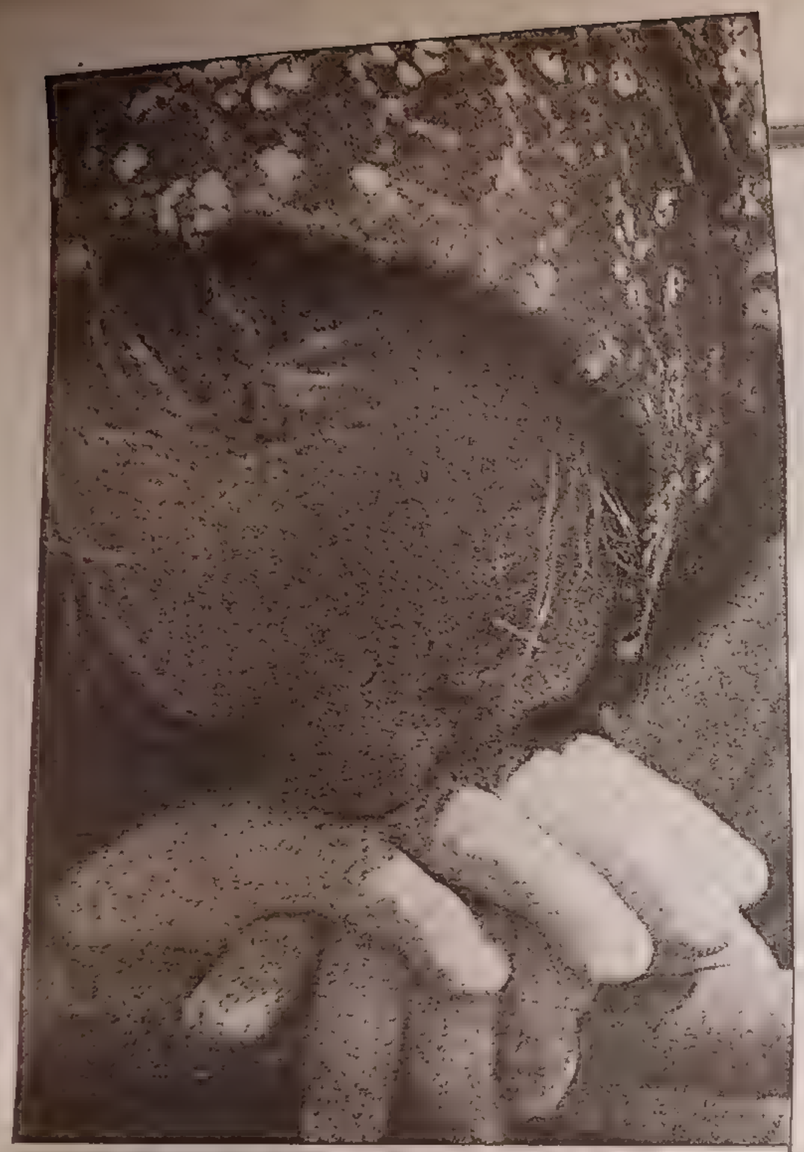
публикуя адреса целителей (по счастью, порядочных среди них больше), мы оказываемся иногда и «козлами отпущения». Поэтому постоянно предупреждаем: лучше вперед не высылайте, пользуйтесь только наложенным платежом, где оплата после поступления заказа. В этом случае вы можете и отказаться от получения посылки.

И, наконец, о «Детке». Это не препарат, а учение ныне покойного Порфирия Иванова, в котором он дает наказ своим последователям, как правильно жить, чтобы болеть поменьше.

Мы «Детку» тоже не раз печатали.

В.ШАБАНОВА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, август 2001 года



ЭТА НЕПОНЯТНАЯ БОЛЕЗНЬ КРОНА

Расскажите, пожалуйста, о болезни Крона.
Т. С., Нижегородская обл.

Болезнь Крона - хроническое воспалительное заболевание кишечника аутоиммунной природы, характеризующееся стенозом кишечных сегментов, образованием свищей и внекишечными поражениями.

Причина заболевания не установлена. Предполагается роль вирусов, бактерий.

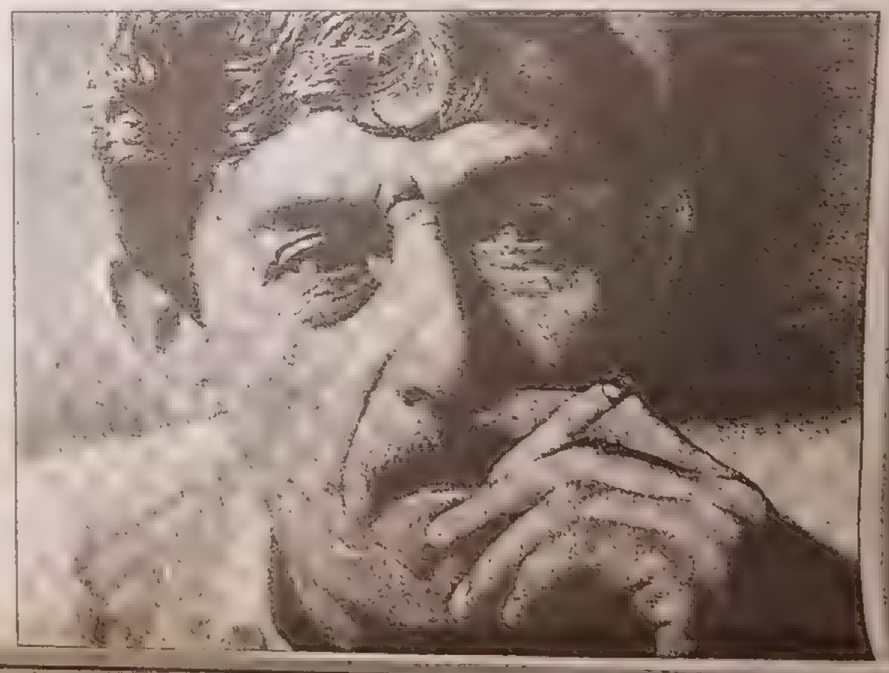
В отличие от язвенного колита при болезни Крона поражается вся кишка, а также желудок и пищевод. Воспалительные изменения могут быть единичными или множественными, при этом измененные участки чередуются с неизмененными. Более характерны изменения в подвздошной и слепой кишке, прямая кишка поражается не всегда. Часто развивается псевдополипоз. Воспаление распространяется на всю толщу кишки, имеется поражение лимфатических микрососудов.

При поражении толстой кишки у больного отмечаются боли в животе, урчание, вздутие, поносы. Боли схваткообразные, в кале крови может не быть, нет ложных позывов.

Иногда развивается довольно типичная картина синдрома частичной, а иногда и полной кишечной непроходимости. Больной худеет, у него появляются признаки полигиповитаминоза, метаболические расстройства различной степени тяжести.

Помимо местных осложнений - свищей, кишечной непроходимости - для болезни Крона характерны лихорадка, поражение суставов, высыпания на коже, поражения глаз.

Больным назначается диета с увеличением в ней белка, зато ограничиваются молочные продукты. Медикаментозное лечение осуществляется в основном двумя группами лекарственных средств - группой сульфасалазина и глюкокортикоидами. Больные должны находиться на диспансерном наблюдении, лучше у гастроэнтеролога.



НЕВРАЛГИЯ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

У меня болит голова (в правой стороне, над глазом), как током бьет, особенно по утрам. Иногда так сильно, что я кричу от боли. А под кожей как будто мурашки бегают. Когда умываюсь, то правую сторону не задеваю, может «ударить». Обращалась к невропатологу, сказали, что тройничный нерв воспалился. Пью финлипсин, каринфар, но-шпу. Ничего не помогает. Измучилась. Очень вас прошу, помогите, пожалуйста, советом. Я ни разу не читала, чтобы к вам обраща-

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

КОГДА УДАЛЕНИЯ

Расскажите, пожалуйста, о полипах на уретре. Мне удаляли их несколько раз, но они все появляются. Почему?
С уважением к вам Л.И., г.Кулебаки.

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

У меня болит голова (в правой стороне, над глазом), как током бьет, особенно по утрам. Иногда так сильно, что я кричу от боли. А под кожей как будто мурашки бегают. Когда умываюсь, то правую сторону не задеваю, может «ударить». Обращалась к невропатологу, сказали, что тройничный нерв воспалился. Пью финлепсин, каринфар, но-шпу. Ничего не помогает. Измучилась. Очень вас прошу, помогите, пожалуйста, советом. Я ни разу не читала, чтобы к вам обращались с такой просьбой, видимо, я одна такая несчастная.

Л.ЛОБАНОВА, ст. Георгиевская, Ставропольский край.

На вопрос читательницы отвечает доктор медицинских наук, профессор Алексей Васильевич СТЕПАНЧЕНКО:

- Отдельный приступ невралгии длится обычно всего 10-15 секунд. Но больному эти мгновения кажутся вечностью. Приступы очень болезненны, недаром пациенты говорят: «Как будто удар молнии» или «Как электрический ток пронзил лицо»... Этим заболеванием чаще страдают женщины.

- Что может стать причиной болезни, с чего она начинается? Почему с возрастом вероятность заболевания увеличивается?

- Большинство неврологов считают, что причина тригеминальной невралгии в сдавливании корешка тройничного нерва близлежащим сосудом.

- Можно ли эту болезнь вылечить быстро, раз и навсегда?

- Увы, это заболевание длительное, хроническое. Периоды обострений чередуются с ремиссиями.

Отдельный приступ состоит из нескольких компонентов: стреляющие мгновенные боли, подобно раскаленной стреле, проходят из одной части лица в другую, между двумя приступами какое-то время боли нет.

Причем иногда боль настолько сильна, что человеку она кажется непрерывной.

- Как лечат таких больных - консервативно или им необходима операция?

- Прежде всего назначаются лекарственные препараты. Ведущее место среди медикаментозных средств занимают противосудорожные лекарства - карбамазепин и фенитоин.

С большим успехом применяется иглотерапия, особенно фармакопунктура - введение в биологически активные точки лекарственных веществ. Особенно хорошие результаты сегодня дает использование антитоксического препарата траумель С.

Оперативное лечение невралгии тройничного нерва сегодня очень разнообразно. Возможно разделение корешка нерва и сдавливающего кровеносного сосуда или пересечение отдельных крупных ветвей тройничного нерва. Иногда бывает необходимо разрушить болевые волокна в тригеминальном корешке нерва. Какая именно операция будет выполнена, зависит от состояния больного.

- А случалось ли вам в вашей практике сталкиваться с необычными случаями? Например, когда больной избавлялся от мучительных приступов без всякой помощи врача?

- В моей практике такого не было. Хотя по крайней мере один почти курьезный случай излечения невралгии тройничного нерва в мире известен. Американский хирург Кеннеди приводит в своей книге такой случай: «Я посоветовал одному больному согласиться на внутричерепную операцию и дал ему время на размышление. Он уехал на охоту, упал с лошади и с ушибленной головой пролежал некоторое время. С тех пор приступы тригеминальной невралгии не повторялись». С ним случилось то же, что и с больными, которым мы вскрываем череп, чтобы сделать тройничный узел свободным. Свободным он стал благодаря травме.

Вот такое чудесное излечение имело место. К сожалению, этот способ нельзя рекомендовать всем...

носы. Боли схваткообразные, в кале крови может не быть, нет ложных позывов.

Иногда развивается довольно типичная картина синдрома

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

КОГДА УДАЛЕНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

Расскажите, пожалуйста, о полипах на уретре. Мне удаляли их несколько раз, но они все появляются. Почему?

С уважением к вам Л.И., г.Кулебаки.

Отвечает врач-уролог Нижегородского областного диагностического центра Вера Алексеевна ЛАДЫГИНА.

Полипы уретры (еще их называют остроконечные кондиломы или генитальные бородавки) представляют собой бородавчатое разрастание поверхностного слоя кожи в аногенитальной области и являются распространенным вирусным заболеванием, передаваемым половым путем. Остроконечные кондиломы вызываются вирусом папилломы человека (ВПЧ), который насчитывает 42 типа. Некоторые из них приводят к злокачественным заболеваниям аногенитальной области, в частности, к раку шейки матки и раку предстательной железы.

Характерной особенностью является тот факт, что эти вирусы способны поражать только поврежденные и влажные участки кожи или слизистой. До сих пор неизвестна причинная или эпидемиологическая связь между остроконечными кондиломами и обычными бородавками. Вирусы, попадая на кожу или слизистую, долгое время могут находиться там в неактивном состоянии. Время от момента внедрения вируса до появления кондилом составляет 3 месяца, но может колебаться от 1 до 8 месяцев. При однократном половом контакте риск заражения составляет 50%.

При определенных условиях, когда снижаются защитные силы организма, вирус начинает размножаться. На состоянии иммунитета могут оказывать влияние переохлаждение и такие сопутствующие заболевания, как пневмония, инфекционные заболевания половой сферы (гонорея, трихомониаз, молочница, генитальный герпес и др).

Остроконечные кондиломы могут встречаться у мужчин и женщин в любом возрасте, но чаще от 16 до 25 лет.

Некоторые авторы считают, что мужчины болеют в 2 раза чаще. Однако следует учитывать, что у женщин остроконечные кондиломы мелкого размера, особенно расположенные на шейке матки, трудно диагностируются.

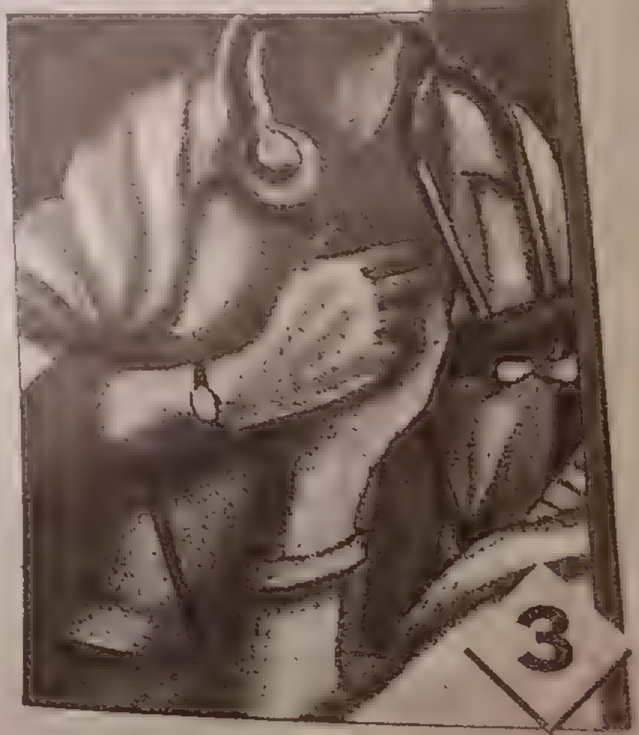
Внешне кондиломы выглядят как бугристое разрастание тканей, иногда напоминающее цветную капусту. Как правило, пациенты не имеют жалоб, лишь в 30% отмечают раздражение, зуд, чувство жжения или боли, что часто бывает связано с сопутствующими инфекционными заболеваниями. В некоторых случаях отмечается кровоточивость, т.к. кондиломы могут легко травмироваться. Заболевание также является причиной психоэмоционального дискомфорта.

Остроконечные кондиломы могут располагаться на всей поверхности половых органов, в области заднего прохода, внутри мочеиспускательного канала, а также в полости рта и на гортани. Они могут быть одиночными и множественными, их размер варьирует от нескольких миллиметров до 10 см и более.

Кондиломы могут исчезнуть самопроизвольно, что связано с повышением иммунитета. Однако имеются сведения о 10-летнем существовании кондилом.

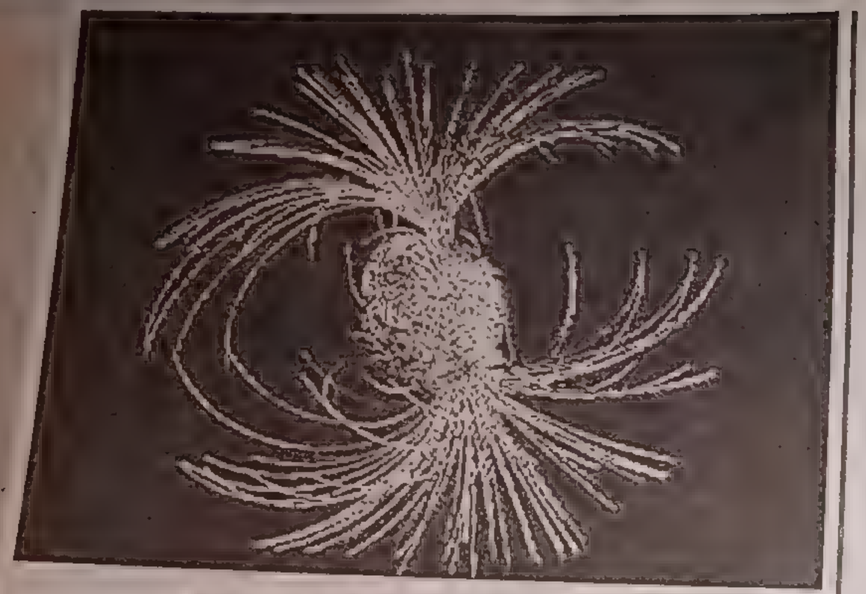
Способность кондилом быстро разрастаться, передаваться от одного человека к другому и существенные косметические дефекты требуют эффективных методов лечения. Следует также иметь в виду возможность злокачественного перерождения.

Лечение остроконечных кондилом сложное. Недостаточно прижигать или иссекать пораженный участок. Наряду с этим нужно проводить коррекцию иммунитета и противовирусное лечение.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, август 2001 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?



МАГНИТНЫЕ ПОЛЯ ПОМОГАЮТ ШИЗОФРЕНИКАМ

Воздействие магнитного поля на головной мозг больных шизофренией способствует уменьшению слуховых галлюцинаций. К такому выводу пришли американские ученые, сообщает Reuters. В своей работе, опубликованной в последнем номере журнала The Lancet, исследователи высказали мнение о том, что магнитные волны можно использовать в тех случаях, когда лекарственная терапия безуспешна.

Ранее проводились попытки воздействия на головной мозг электромагнитными полями сверхнизкой частоты, которые относительно безопасны с онкологической точки зрения. Однако в этот раз ученые решили воздействовать магнитным полем на те области, в которых предположительно возникают слуховые галлюцинации - теменные доли головного мозга.

Ученым удалось достичь положительного результата. Продолжительность его составила от 4 дней до 2 месяцев. Одного пациента удалось полностью избавить от галлюцинаций. Ученые надеются, что их исследование будет положено в основу нового комплексного лечения больных шизофренией.

Lenta.Ru.

ФАЛЬШИВОЕ ЛЕКАРСТВО

Вызывает беспокойство ежегодный стремительный рост зарегистрированных случаев производства и продажи контрафактной медицинской продукции. По словам заместителя министра здравоохранения РФ Антона Катлинского, в России осуществляется подделка не только импортных, но и отечественных лекарственных препаратов. Ежегодно в стране регистрируется около 1000 случаев фальсификации лекарственных средств. Однако, по мнению Катлинского, эта цифра не отражает реального положения дел, поскольку в России существует большое количество фальсифицированных препаратов, но не проследить пути производства и распространения фальсификатов. По мнению Катлинского, одна из причин сложившейся ситуации - несовершенство законодательной базы. Между тем, лишь за минувший год количество

МАТЬ-И-МАЧЕХА: КОМУ МАТЬ, А КОМУ И МАЧЕХА

Одно из самых устойчивых заблуждений нашего времени - миф о безвредности лечебных трав и неизбежной губительности лекарств, полученных химическим путем. На самом деле дитя природы и дитя химзавода не так уж и далеки друг от друга: трава может оказаться вредной, а «химия» - нет.

Зеленая мифология

Миф первый - лечебные травы содержат только натуральные и, следовательно, безвредные компоненты и никакой химии. Извините, но в круговороте веществ в природе «круговертится» много вредного. Естественно, все это попадает и в лекарственные растения.

Миф второй - травка не вызывает аллергию. Непонятно, кто это придумал. Известно множество аллергий на самые разные компоненты самых разных растений. Более того, при лечении травами описаны случаи самой тяжелой формы аллергии - анафилактического шока.

Миф третий - травы не являются инородными веществами для организма, и их действие ограничивается регуляцией естественных сил организма. Это серьезное заблуждение. Большинство растительных лечебных компонентов не копирует естественные биорегуляторы человека.

Берегите печень

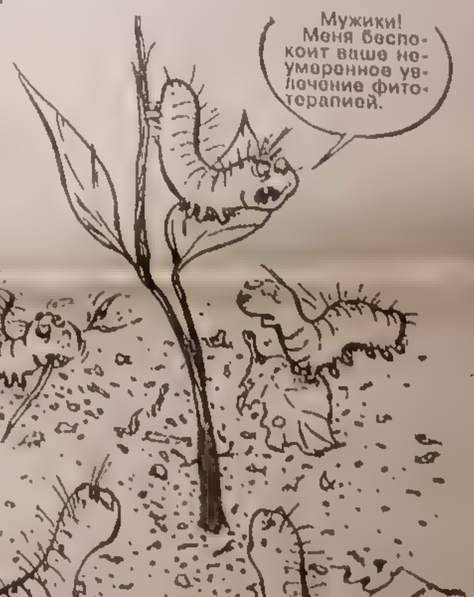
Миф четвертый и главный - травы безвредны для организма. Что некоторые травы ядовиты, знают все, но почему-то никто не может допустить, что лечебные травы тоже могут содержать токсические компоненты. Травы могут не только лечить, но и повышать давление, убивать печень и почки, вызывать гастрит, гемолитическую анемию (разрушать эритроци-

чени, содержат многие растения. Причем не какие-нибудь экзотические травы, а очень даже родные мать-и-мачеха, белокопытник, огуречная трава, крестовник, окопник лекарственный (живокость), воробейник, чернокорень лекарственный, кипрей (иван-чай).

По сообщению Международного фонда по безопасным и эффективным лекарствам, некоторые из эти трав запрещены в Бельгии, а в Германии все они уже изъяты из употребления.

Лучше меньше, да лучше

Миф пятый - лечебные травы лучше таблеток потому, что содержат множество компонентов. Иногда это может быть и недостатком. Когда врачи комбинируют несколько лекарств в одной таблетке, они учитывают механизмы их действия, оценивают, насколько компоненты сочетаются друг с другом. Мать-природа создавала растения не только для того, чтобы лечить нас, а следовательно, целебные компоненты трав иногда сочетаются неудачно, они могут друг друга нейтрализовать, дублировать, оказывать противоположное действие и вообще непредсказуемо взаимодействовать между собой.



Один пример. Настои наперстянки и адониса содержат различные сердечные гликозиды. Все они улучшают работу сердца, но с разным успехом: одни лучше, другие хуже. Фармакологи удалили самые токсичные гликозиды, выделили самые удачные и получили их химическим путем. Теперь сердечники имеют замечательные препараты - дигоксин, целанид, изоланид и многие другие.

Самое слабое место в траволечении: целебные травы нельзя точно дозировать. Концентрация лечебных компонентов неодинакова в двух кустиках травы, растущих рядом, а если они сорваны в разных регионах, там более. В настойках, вытяжках, бальзамах и прочих лекарственных формах, приготовленных из трав, концентрация лечебных компонентов колеблется в больших пределах. А если точная концентрация неизвестна, то неизбежны передозировки или, наоборот, «недовесы» лекарства. Это обязательно сказывается на качестве лечения. Не случайно в тяжелых случаях лечат не травами, а

электромагнитными полями сверхнизкой частоты, которые относительно безопасны с онко-

плексного лечения больных шизофренией.

Lenta.Ru.

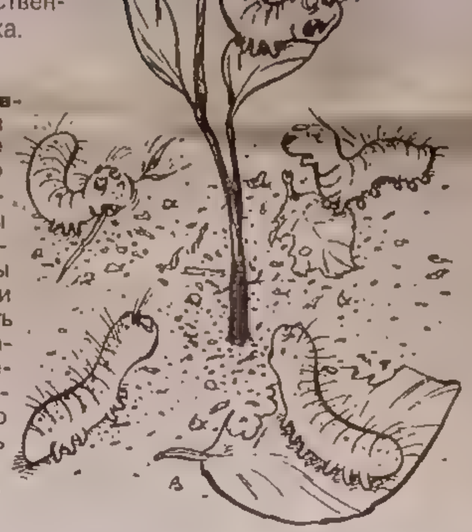
ФАЛЬШИВОЕ ЛЕКАРСТВО

Вызывает беспокойство ежегодный стремительный рост зарегистрированных случаев производства и продажи контрафактной медицинской продукции. По словам заместителя министра здравоохранения РФ Антона Катлинского, в России осуществляется подделка не только импортных, но и отечественных лекарственных препаратов. При этом Минздрав имеет возможность лишь выявить и изъять из обращения фальсифицированные препараты, но не проследить пути производства и распространения фальсификатов. По мнению Катлинского, одна из причин сложившейся ситуации - несовершенство законодательной базы. Между тем, лишь за минувший год количество зарегистрированных случаев обнаружения фальсифицированных медпрепаратов увеличилось более чем в 10 раз.

Берегите печень

Миф четвертый и главный - травы безвредны для организма. Что некоторые травы ядовиты, знают все, но почему-то никто не может допустить, что лечебные травы тоже могут содержать токсические компоненты. Травы могут не только лечить, но и повышать давление, убивать печень и почки, вызывать гастрит, гемолитическую анемию (разрушать эритроциты), уменьшать количество тромбоцитов и преподносить многие другие сюрпризы.

Алкалоиды пирролизидина, очень вредные для пе-



Точно дозировать. Концентрация лечебных компонентов неодинакова в двух кустиках травы, растущих рядом, а если они собраны в разных регионах, тем более. В настойках, мазях, бальзамах и прочих лекарственных формах, приготовленных из трав, концентрация лечебных компонентов колеблется в больших пределах. А если точная концентрация неизвестна, то неизбежны передозировки или, наоборот, «недовесы» лекарства. Это обязательно сказывается на качестве лечения. Не случайно в тяжелых случаях лечат не травами, а «химией». Основное место фитотерапии - профилактика или мягкое лечение легких болезней, особенно в начальной стадии.

Александр МЕЛЬНИКОВ.

© «АиФ-Здоровье».

БАД: ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ?

Безопасность под вопросом

Если вдруг какая-то даже солидная фармацевтическая фирма заявит о начале обращения «суперэффективного» лекарства для лечения или профилактики рака, на ее репутации можно будет поставить крест. Если другая фирма будет рекламировать «совершенно безопасное средство для похудания на 20 килограммов за 10 дней», ее поднимут на смех.

А вот фирмам, производящим биологически активные добавки, подобные заявления сходят с рук. Почему? Потому что, во-первых, законодательных актов и нормативных документов очень мало, а во-вторых, кроме сугубо общественной организации - Ассоциации защиты прав потребителей, время от времени затевающей судебные тяжбы с самыми отъявленными лжецами, сегодня в России никто разницу между «словом и делом» производителей и дистрибьюторов БАД не оценивает.

То ли польза, то ли вред, то ли будет, то ли нет

Интерес среди ученых к вопросу безопасности БАД растет год от года. Чем это вызвано? В первую очередь тем, что грань между лекарствами и БАД постепенно стирается. Это и неудивительно: ведь часто и в лекарствах, и в БАД присутствует одно и то же активное вещество.

Вторая причина повышенного интереса - огромное количество [illegible] характеристик. Отсюда необходимость стандартизации. Только после приведения БАД к стандартам можно будет говорить (на основании фармакопейной статьи) о возможных позитивных и негативных последствиях той или иной добавки.

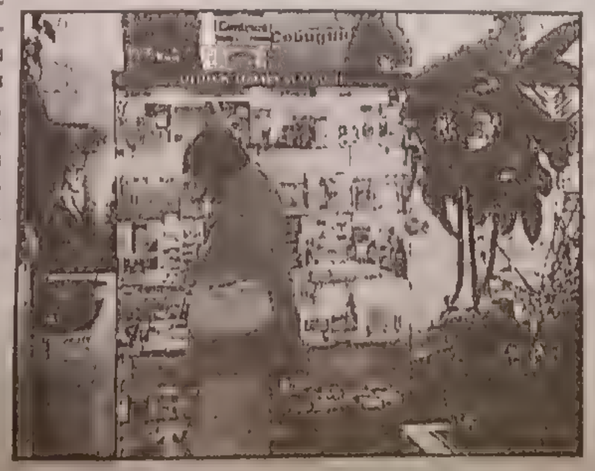
А что у нас?

Пока же на рынке биологически активных добавок в России продолжается самая настоящая вакханалия. С каждым годом в ассортименте аптек все больше неведомых пищевых добавок с неизвестными экзотическими травами. Причем представлены они порой как панацея от всех хворей.

Года полтора назад на фармацевтическом факультете ММА им. Сеченова решили оценить качественные характеристики широко разрекламированного средства для увеличения потенции «Йохимбе». Для проведения эксперимента закупили 20 упаковок в 20 различных «точках». Затем в лаборатории проверили состав их содержимого. Анализы не сошлись ни в одном случае! То есть во всех 20 упаковках было разное количество и качество составляющих!

Худеем?

А сколько желающих похудеть пострадали - никто не знает, поскольку у нас очень много верящих в чудо-таблетки «для похудания».



Рассмотрим несколько вариантов этих средств. Вариант первый: как правило, подобные препараты содержат психостимуляторы, снижающие аппетит и вызывающие привыкание. Это чаще всего кофеин. После того как кандидат на похудение откажется от таблеток, у многих начинается так называемый синдром отмены, характеризующийся бессонницей, неврозами и другими неприятными симптомами. А спустя очень короткий промежуток времени вес у человека опять возвращается к «исходному».

Второй вариант: «в сжигателе жира» содержится фермент бромелайн (его, кстати, много в ананасах). Он на самом деле хорошо расщепляет жир, как и сказано в рекламе. Но там ничего не говорится о другом: бромелайн столь же успешно «расщепляет» все другие клетки: нервные, мышечные и т.д.

Еще один вариант - это наиболее безопасный, но также не дешевый. За 300 долларов пациент покупает трехмесячный курс «лечения» с таблетками, где содержится лишь безобидный мел. Пациент начинает действовать по инструкции, которая предусматривает кроме всего прочего ограничения в еде, физические нагрузки. Пациенту начинает казаться, что таблетка действует, а на самом деле он просто изменил образ жизни!

И, наконец, последний вариант - «тайские таблетки». Они стоят 400 долларов за курс. Да, эти таблетки действительно отбивают аппетит, но не только. Поскольку в них всегда присутствуют наркотические средства, то они буквально «вышибают мозги», портят зубы и волосы, у каждого третьего поражают сердечные клапаны.

И ты, врач?

Самое удивительное, пищевые добавки, кроме средств для похудания, зачастую выбирает не сам пациент. Ему в этом активно помогают многие врачи. Причем в этом случае крепко забывается древнейшая заповедь: «не навреди». На первое место выходит коммерческий интерес - эскулапы пытаются «впарить» любыми способами «чудо порошки (таблетки, микстуры, сборы)» доверчивым пациентам. Никому из больных даже не приходит в голову, что врач может не только обманывать самым пошлым способом, а даже ошибаться. Авторитет врача в России по-прежнему огромен. Но врач не всегда бескорыстен. А верит ли он сам в полезность или хотя бы безопасность БАД? Трудно сказать.

Мимикрия в действии

Посмотрим, что же мы имеем в итоге истории с биологически активными добавками. А имеем мы классический случай мимикрии, то есть очень хитрой приспособляемости к обстоятельствам. Ведь в одних случаях - при регистрации, при прохождении таможни, при реализации - БАД выступают в роли добавки. Только за регистрацию надо платить вчетверо меньше, чем за лекарство. При этом не нужны затраты на клинические испытания. Зато когда речь идет о том, чтобы эти деньги получить с нас, потребителей, то добавка чудесным образом «преобразуется» в якобы лекарство, способное стать панацеей от многих заболеваний. И за не самые «навороченные» БАД уже предлагается выложить и 100, и 200 долларов. А иногда и больше.

Пикантность ситуации проявляется и в том, что регистрацией БАД у нас занимаются Госсанэпидемнадзор и Институт питания РАМН - учреждения, заинтересованные в увеличении рынка пищевых добавок. Но они фактически не отвечают за возможные негативные последствия.

Рафаэль МАРДАНОВ.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, август 2001 года

РАЗ В НЕДЕЛЮ - РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Простой и удобный рецепт - находка для тех, кто не любит подолгу стоять у плиты. Это блюдо вкусно горячим, только что снятым с плиты, и холодным. Минтай относится к нежирным сортам рыбы, так что блюда из него хороши даже для диетического питания. Состав: 1 кг рыбы, 1/2 стакана растительного масла, 3 луковицы, соль по вкусу. Рыбу почистите, порежьте небольшими кусками, а лук - полукольцами. Уложите в кастрюлю или глубокую сковороду, чередуя слой лука, слой рыбы и так далее. Залейте растительным маслом, посолите, тушите около 40 минут. Свежие овощи - прекрасный гарнир для этого блюда.

ЧТО ТАКОЕ «РЕЖИМ ПИТАНИЯ»?

Это понятие включает в себя 5 пунктов:
1) количество приемов пищи в течение суток (кратность питания); 2) распределение суточного рациона по продуктовому набору и количеству пищи на отдельные приемы пищи; 3) время приемов пищи; 4) интервалы между приемами пищи; 5) время, затрачиваемое на прием пищи.

Для здоровых людей рекомендовано 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. Четырехразовое питание благоприятствует умственной и физической работе. Принимать пищу ранее чем через 2 часа после предыдущей пищи нецелесообразно. Еда в промежутках между основными приемами пищи «перебивает» аппетит и нарушает ритмическую деятельность органов пищеварения.

При быстрой еде пища плохо пережевывается, что затрудняет ее переваривание. Кроме того, после приема обильной пищи возникает сонливость, снижается работоспособность. Чтобы не возникало этих явлений, в обед (во время перерыва в работе) надо исключать прием трудноперевариваемых блюд (жирное мясо, бобовые). В ужин не должно быть продуктов, обременяющих секреторную и двигательную функции пищеварительных органов, вызывающих повышенное газообразование.

Эти основные требования к режиму питания можно вносить изменения с учетом характера и времени (сменная работа) труда, климата, индивидуальных особенностей человека. Установлено, что потребность в приеме пищи связана с индивидуальными особенностями суточного биоритма функций организма. У большинства людей увеличение уровня этих функций наблюдается в первую половину дня («утренний тип»). Эти люди нормально воспринимают плотный завтрак. У других людей утром уровень функций организма понижен, он повы-

СПАСАЕМ МИОКАРД

Инфаркт миокарда развивается не сразу. Поначалу дают себя знать «предвестники»: в течение нескольких часов человека мучают частые кратковременные боли в сердце или за грудиной (уменьшается кровоснабжение сердца).

Острый период инфаркта начинается с болевого приступа. На второй-третий день появляется лихорадка, которая может держаться до 10 дней. И лишь потом начнется медленный (до двух месяцев) процесс выздоровления. Затем - послеинфарктный период: больному предписан строгий режим и постоянное врачебное наблюдение.

Профилактика для тех, кто расположен к инфаркту миокарда, - диета. Ни в коем случае нельзя переедать! Важно следить за весом тела.

А что рекомендует при инфаркте миокарда народная медицина?

Поможет настой любистока. Надо взять 40 граммов сушеных корней любистока лекарственного и прокипятить в одном литре воды 7-8 минут. Затем настоять в теплом месте 20 минут. Принимать четыре раза в день, но только свежим.

Учащенное сердцебиение (которое также бывает предвестником инфаркта миокарда) *нейтрализуют следующим способом.*

Смешивают 2 части корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть травы тысячелистника и 1 часть плодов аниса. Столовую ложку получившейся смеси заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса. Принимать лекарство следует по трети стакана 2-3 раза в день.

Против аритмии сердца используют следующее средство: 2 чайные ложки цветков календулы (ноготков) заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Принимать 10 дней подряд по 1 ст. ложке до еды.

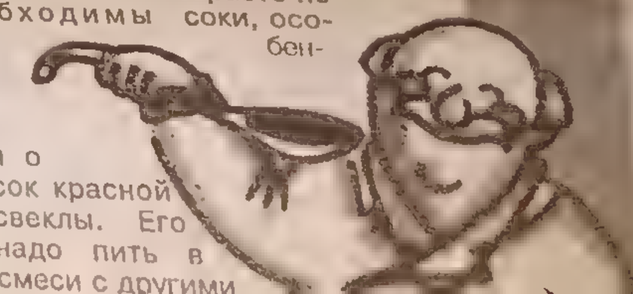
ПРИ «сердечной» одышке 10 лимонов (без косточек) и 10 головок чеснока прокрутить через мясорубку. Залить 1 л меда и настаивать 2 недели. Принимать перед сном по 1 ст. ложке. Если сердечная одышка сочетается с гипертонией, то нужно добавить 100 г цветков боярышника.

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫМ больным, по совету академика Амосова, следует давать укрепляющую смесь из 1 стакана изюма, 1 стакана грецких орехов, 1 стакана меда и сока одного большого лимона.

А ДЛЯ увеличения гемоглобина рекомендуем на ночь залить горстку изюма стаканом кипятка и поставить в изголовье. Утром, не вставая с постели, съесть все ягоды и выпить воду.

Для этой же цели можно съедать по 1 ст. ложке пасты: взять 1 кг изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром провернуть через мясорубку. Хранить в холодильнике.

В ЛЮБОМ возрасте необходимы соки, особенно сок красной свеклы. Его надо пить в смеси с другими



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Это понятие включает в себя 5 пунктов:

1) количество приемов пищи в течение суток (кратность питания); 2) распределение суточного рациона по продуктовому набору и количеству пищи на отдельные приемы пищи; 3) время приемов пищи; 4) интервалы между приемами пищи; 5) время, затрачиваемое на прием пищи.

Для здоровых людей рекомендовано 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. Четырехразовое питание благоприятствует умственной и физической работе. Принимать пищу ранее чем через 2 часа после предыдущей пищи нецелесообразно. Еда в промежутках между основными приемами пищи «перебивает» аппетит и нарушает ритмическую деятельность органов пищеварения.

При быстрой еде пища плохо пережевывается и измельчается, недостаточно обрабатывается слюной. Это ведет к излишней нагрузке на желудок, ухудшению переваривания и усвоения пищи. При торопливой еде медленнее наступает чувство насыщения, что способствует перееданию.

Продолжительность еды во время обеда - не менее 30 минут. В первый час после приема обильной пищи возникает сонливость, снижается работоспособность. Чтобы не возникало этих явлений, в обед (во время перерыва в работе) надо исключать прием трудноперевариваемых блюд (жирное мясо, бобовые). В ужин не должно быть продуктов, обременяющих секреторную и двигательную функции пищеварительных органов, вызывающих повышенное газообразование, вздутие кишечника и ночную повышенную секрецию в желудке (жареные блюда, продукты, богатые жиром, поваренной солью). Последний прием пищи рекомендуется за 11/2 - 2 часа до сна. В ужин надо включить такие продукты, как молоко, кисломолочные напитки, фрукты, соки, хлебобулочные изделия.

В вышеуказанные основные требования к режиму питания можно вносить изменения с учетом характера и времени (сменная работа) труда, климата, индивидуальных особенностей человека. Установлено, что потребность в приеме пищи связана с индивидуальными особенностями суточного биоритма функций организма. У большинства людей увеличение уровня этих функций наблюдается в первую половину дня («утренний тип»). Эти люди нормально воспринимают плотный завтрак. У других людей утром уровень функций организма понижен, он повышается во вторую половину дня. Для них плотный завтрак и ужин должны быть сдвинуты на более поздние часы.

У больных людей режим питания может измениться в зависимости от характера заболевания и вида лечебных процедур.

З.СЕРЛИНА, врач-диетотерапевт, кандидат медицинских наук.

Учащенное сердцебиение (которое также бывает предвестником инфаркта миокарда) нейтрализуют следующим способом.

Смешивают 2 части корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть травы тысячелистника и 1 часть плодов аниса. Столовую ложку получившейся смеси заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса. Принимать лекарство следует по трети стакана 2-3 раза в день.

Против аритмии сердца используют следующее средство: 2 чайные ложки цветков календулы лекарственной заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение часа и потом процеживают. Пьют настой 4 раза в день по полстакана.

ВАЖНЫЕ «МЕЛОЧИ»

ИСЧЕЗНОВЕНИЮ рубцов после инфаркта и инсульта способствует настой чистотела: 6 г сухого чистотела (ст. ложка с верхом) заварить 200 г крутого кипятка и оставить в термосе строго на 15 минут. Принимать четыре раза в день, но только свежим.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, АВГУСТ 2001 года

ПАП–МАМ КЛУБ

«ПЕРВЫЙ СРОК ОТБЫВАЛ Я В УТРОБЕ»

Исследования американского психолога Станислава Грофа показали, что любой ребенок в период своего внутриутробного развития и в момент родов испытывает всевозможные ощущения и переживания, которые откладываются в подсознании новорожденного и оказывают огромное влияние на будущий характер человека. Именно поэтому беременным советуют избегать волнений, рекомендуют слушать спокойную музыку, любоваться природой. Это способствует формированию гармоничной человеческой личности в самом начале ее развития.

Уже в утробе матери определяется один из двух типов развития личности. Если женщина [illegible] беременность в благоприятных условиях, соблюдая вырастает добродушным оптимистом. *Если же мать во время беременности претерпела какое-либо потрясение, ребенок появляется на свет с врожденным чувством опасности в агрессивном, как ему кажется, мире.*

Недаром в Японии принято исчислять возраст людей не со дня рождения, а со дня зачатия.

Понять же, что впоследствии будет представлять собой ваш ребенок, можно уже в момент родов. Если младенец активно направляет все силы на то, чтобы выбраться наружу, можете смело от него в будущем ждать революционных действий, надеяться на то, что он станет преуспевающим бизнесменом, рекордсменом и т.д.

РЕАКТИВНЫЙ ПАНКРЕАТИТ У РЕБЕНКА

В последнее время этот диагноз детям ставят все чаще. Он сигнализирует: в опасности поджелудочная железа! А она играет в пищеварении важную роль: в ее соке содержатся ферменты, необходимые для расщепления белков, жиров и углеводов.

К счастью, на этом этапе воспалительные изменения в поджелудочной железе обратимы. Реактивный панкреатит - это еще не болезнь, а лишь готовность к ней. Эта реакция, вызванная каким-то неблагоприятным воздействием на поджелудочную железу (перенесенное инфекционное заболевание, пищевое отравление), а часто она как шоковый (наиболее чувствительный) орган так реагирует на хроническое заболевание органов пищеварения (холецистит, гастрит, гастродуоденит, энтероколит и другие). Задача родителей - не пропустить первые симптомы, своевременно начав лечить ребенка, и **не дать развиться хронической форме панкреатита.**

Внимание! Увеличение размеров поджелудочной железы отмечается практически у всех детей со склонностью к аллергии (пищевая аллергия, аллергодерматозы, кожно-респираторные проявления аллергии и другие). Это не значит, что у каждого разовьется реактивный панкреатит. Но поскольку вероятность выше обычного, а внешние проявления неблагополучия у таких детей нередко отсутствуют, им надо хотя бы **раз в полгода делать УЗИ.**

Если реактивный панкреатит распознали рано и, главное, не дали ему разбойничать в организме, ребенок может вырасти здоровым. Если же мама тщательно выполняла все рекомендации врача, это состояние полностью обратимо.

Непременное условие успеха - **диетическое питание**, цель которого - ограничить избыточное выделение поджелудочной железой ее ферментов, то есть резко ограничить нагрузку на нее, дав ей отдых, время «прийти в себя».

Как минимум на 1-2 недели, а в более тяжелых, запущенных случаях на 1-1,5 месяца **исключают**:

все сырые овощи и фрукты (они оказывают сильное сокогонное действие на поджелудочную железу, особенно белокочанная капуста); все свежие соки; любые бульоны; жирные, острые и кислые (в том числе из щавеля и шпината) блюда; все колбасные изделия (включая сосиски, сардельки); субпродукты (печень, почки и другие); икра; копчености и соленья (в первую очередь квашеная капуста); любые консервы (кроме детских); все бобовые, черный хлеб (в них слишком грубая клетчатка); пшено (оно имеет плохо перевариваемые плотные клеточные оболочки); свежая выпечка, торты, пирожные и карамель, мороженое, жевательная резинка, квас, кофе, какао, шоколад и цитрусовые (переваривание их излишне напрягает ферментные системы); виноград (он усиливает и без того повышенную склонность к метеоризму); газированные напитки.

Рекомендуются:

первые блюда: молочные, крупяные супы или жидкие вегетарианские с хорошо разваренными овощами (кроме капусты). Чеснок и лук также не кладите, поскольку они богаты раздражающими эфирными маслами;

вторые блюда: нежирное мясо, птица и рыба - отварные или в виде паровых котлет, тефтелей; отварные овощные, крупяные гарниры; молочные каши; паровые творожные запеканки или омлет.

Можно давать ребенку яйца всмятку (при хорошей переносимости - 2-3 раза в неделю); нежирное молоко и кисломолочные продукты - творог, некислый кефир, нежирный йогурт, неострый сыр; подсушенный белый хлеб (не более 100 г - 3-4 кусочка на весь день); супы и вторые блюда заправлять растительным и - ограниченно - сливочным маслом; из сластей - испеченные спелые фрукты, только ни в коем случае не кислые, сухие бисквиты, галеты, пастилу, зефир, мармелад (не более 1-2 штук в день), мед и варенье (1-2 десертные ложки).

Для питья - жидкие кисели, некрепкие компоты, чай и слабощелочная минеральная вода.

ния и переживания, которые откладываются в подсознании новорожденного и оказывают огромное влияние на будущий характер человека. Именно поэтому беременным советуют избегать волнений, рекомендуют слушать спокойную музыку, любоваться природой. Это способствует формированию гармоничной человеческой личности в самом начале ее развития.

Уже в утробе матери определяется один из двух типов развития личности. Если женщина провела беременность в благоприятных условиях, соблюдая все правила, ребенок обычно рессивном, как ему кажется, мире.

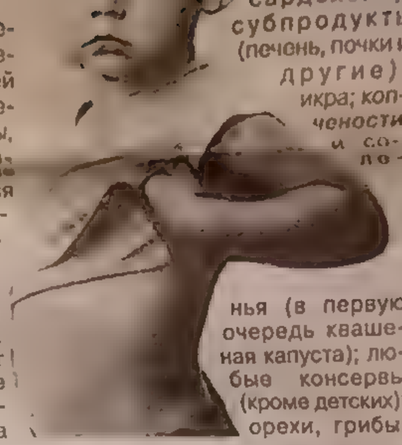
Недаром в Японии принято исчислять возраст людей не со дня рождения, а со дня зачатия.

Понять же, что впоследствии будет представлять собой ваш ребенок, можно уже в момент родов. Если младенец активно направляет все силы на то, чтобы выбраться наружу, можете смело от него в будущем ждать революционных действий, надеяться на то, что он станет преуспевающим бизнесменом, рекордсменом и т.д.

Виктор ГОРЮНОВ.

Внимание! Увеличение размеров поджелудочной железы отмечается практически у всех детей со склонностью к аллергии (пищевая аллергия, аллергодерматозы, кожно-респираторные проявления аллергии и другие). Это не значит, что у каждого разовьется реактивный панкреатит. Но поскольку вероятность выше обычного, а внешние проявления неблагополучия у таких детей нередко отсутствуют, им надо хотя бы **раз в полгода делать УЗИ.**

Если реактивный панкреатит распознали рано и, главное, не дали ему разбойничать в организме ребенка, поскольку мама



субпродукты (печень, почки и другие); икра; копчености и соленья (в первую очередь квашеная капуста); любые консервы (кроме детских); орехи, грибы,

мости - 2-3 раза в неделю); нежирное молоко и кисломолочные продукты - творог, некислый кефир, нежирный йогурт, неострый сыр; полусушеный белый хлеб (не более 100 г - 3-4 кусочка на весь день), супы и вторые блюда заправлять растительным и - ограниченно - сливочным маслом; из сластей - испеченные спелые фрукты, только ни в коем случае не кислые, сухие бисквиты, галеты, пастилу, зефир, мармелад (не более 1-2 штук в день), мед и варенье (1-2 десертные ложки).

Для питья - жидкие кисели, некрепкие компоты, чай и слабощелочные минеральные воды: Ессентуки (№ 4 и 17), Славяновская, Московская или такого же типа местные воды (причем предпочитайте стеклянную, а не пластиковую тару). Бутылку с водой откройте с вечера, чтобы вышел газ (можете сразу налить ее в стакан). Подогретую до 30-40° воду давайте ребенку за 45 минут до каждой еды. Доза - в зависимости от возраста и по согласованию с врачом: от 1-2 столовых ложек для малышей до половины стакана подростку. Курс - 30-40 дней.

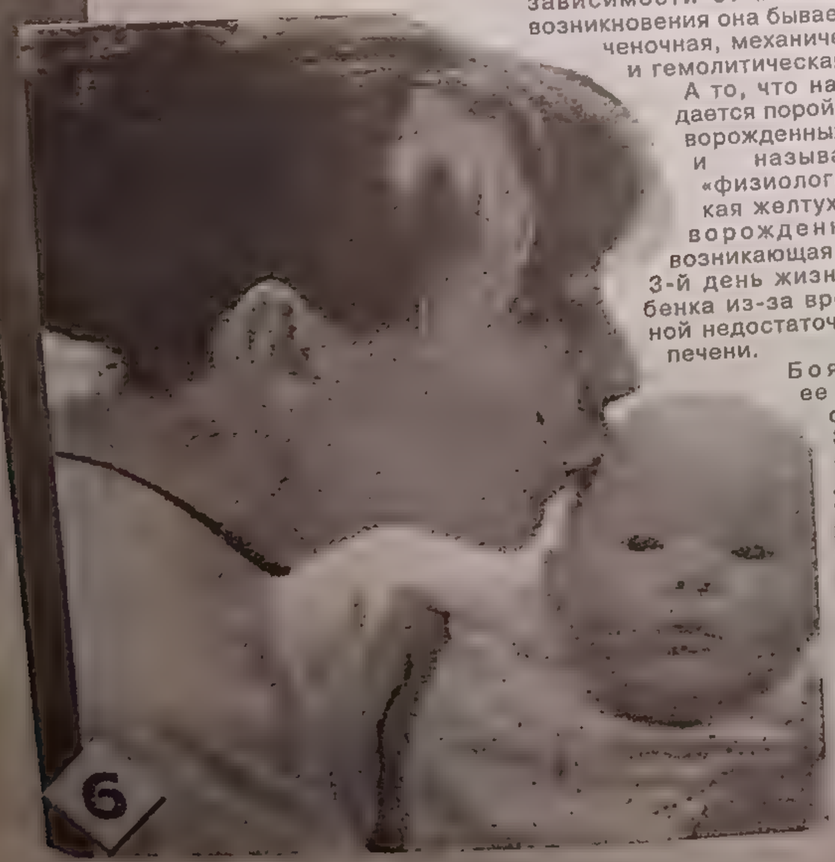
Если разрешит врач, по мере выздоровления надо постепенно переводить ребенка на неизмельченные блюда, включить в ежедневное меню в небольшом количестве спелые сырые овощи и фрукты, соки, разбавленные наполовину или на треть кипяченой водой.

© «Здоровье».

МЛАДЕНЧЕСКАЯ «ЖЕЛТУШКА» ЛЕЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТ

Моя дочь родилась совершенно желтой. Я была в ужасе. Сама ничем никогда, кроме простуды, не болела. Через неделю девочка посветлела и стала как все. Но меня пугают родственники, говорят, что у Светочки теперь на всю жизнь больная печень. Чем отличается желтуха от инфекционного гепатита? Выздоровеет ли моя дочь?

Лариса МЯСНОВА, Тверь.



Желтуха - специфическое желтое окрашивание кожи, склер глаз и слизистых оболочек, возникающее при отложениях в тканях желтого пигмента. Это билирубин, который образуется в печени. Если в крови повышен билирубин - начинается желтуха. В зависимости от механизма возникновения она бывает печеночная, механическая и гемолитическая.

А то, что наблюдается порой у новорожденных, так и называется «физиологическая желтуха новорожденных», возникающая на 2-3-й день жизни ребенка из-за временной недостаточности печени.

Бояться ее не стоит! Эта «младенческая желтушка» лечения не требует и исчезает сама через одну-две недели. Как правило, совершенно бесследно.

Остановимся на печеночной желтухе, так называемой болезни Боткина, или вирусном гепатите.

Возбудители болезни - вирусы, устойчивые к внешним воздействиям. Они циркулируют в крови больных и вирусоносителей, выделяются с калом в окружающую среду. Гепатитом «А» можно заразиться через загрязненную фекалиями воду, пищу, грязные руки и предметы домашнего обихода. Так что необходимо быть предельно внимательными, особенно в летне-осенний период!

Второй вид вируса, назовем его «В», более опасный, способный вызвать сывороткий гепатит. Заразиться им можно через кровь при использовании плохо простерилизованных медицинских инструментов, переливании крови и даже в зубном кабинете. Этот вирус может «дремать» в крови от месяца до года, а заразившийся человек не чувствовать никаких признаков болезни! Потом нарастает слабость до обморока, утомляемость, горечь во рту, снижается аппетит, бывают отрыжка, тошнота, рвота. Боли в мышцах, животе, в голове. Иногда даже «отдает» в спину, правое ребро и сердце. Головокружение, повышение температуры до 38-40 градусов. Моча темнеет, напоминая пиво. А кал, наоборот, теряет обычную окраску, становится серо-белым. Это важнейшие признаки.

Позже кожа и слизистые оболочки окрашиваются в желтый цвет! Необходима немедленная госпитализация!

Возможно стертое течение вирусного гепатита, без желтухи и болей с температурой. Это очень опасно. Ведь создаются условия для заражения других людей и возможны осложнения для самого больного. При недомоганиях - не ленитесь сходить к врачу, сделать анализ крови!

Основа лечения - постельный режим и строгая диета. Больным рекомендуется в тяжелой стадии пить не менее 1-2 бутылок минеральной воды в день - промывать печень. Строгая диета, исключающая полностью и надолго - алкоголь, никотин, консервы, все виды солений и маринадов, все острое, жареное, жирное, а также мороженое, фруктовые воды, шоколад, морковь, хурму, лук, чеснок. Рекомендуется легкая овощная (побольше зеленых овощей и фруктов), молочнокислая диета. Необходимы творог, вареные нежирные мясо и рыба.

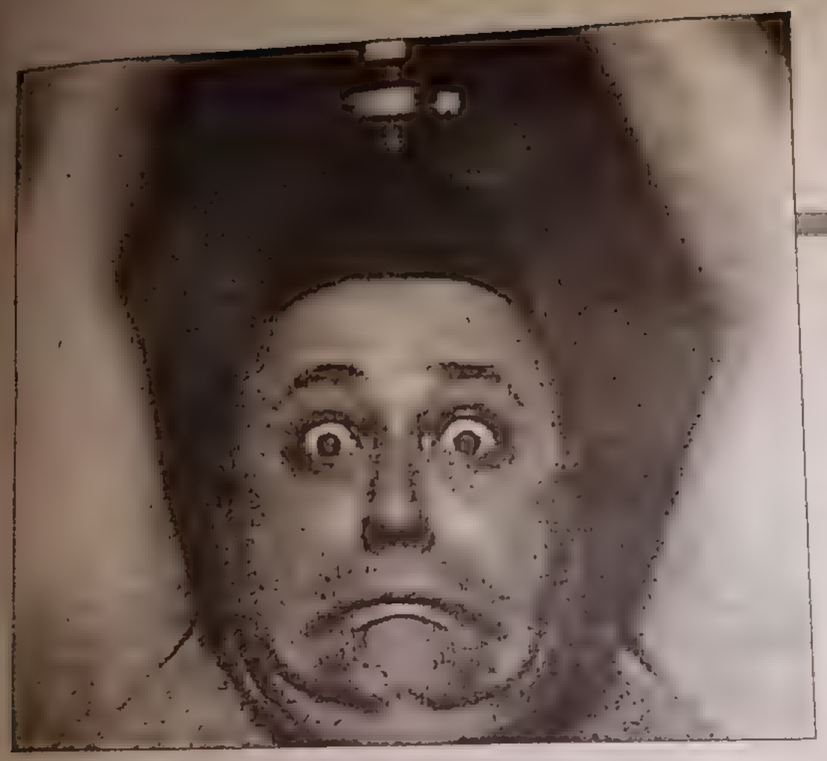
Режим щадящий: в течение года нельзя носить тяжести более 3 кг, нельзя бывать летом на юге, загорать! После гепатита больных могут перевести на более легкую работу, не связанную с переноской тяжестей. В течение 2 лет они наблюдаются в поликлинике, постоянно делают анализы!

ЛАЗЕР ПОМОГАЕТ ЭМБРИОНАМ

Человеческие эмбрионы, зачатые в пробирке, зачастую не вынашиваются благополучно в матке из-за того, что, будучи трансплантированы в нее, не в состоянии укорениться в ее внутренней оболочке. Как пишет газета «АиФ. Здоровье», врачи из клиники Иоанна Крестителя в Будапеште с помощью инфракрасного лазерного пучка проделывают отверстие в оболочке зародыша перед его трансплантацией в матку. Отверстие помогает эмбриону укорениться в оболочке матки. Врачи использовали лазер, чтобы помочь 300 женщинам, у которых эмбрион не приживался в матке. С помощью лазерного отверстия треть из них «забеременели». Врачи верят, что лазерный метод - наиболее щадящий. Физические и химические методы могут оказаться опасны для эмбриона

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, АВГУСТ 2001 года

БОЛЕЗНЬ ПИТАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ К НЕЙ



Смерть приходит и уходит

В некоторых африканских племенах весьма своеобразно казнят соплеменников, нарушивших какое-либо табу. Колдун выполняет ритуал, во время которого преступивший закон не подвергается никакому другому воздействию кроме словесного внушения. Но смерть наступает неотвратимо.

Умирали люди, которые умирать не хотели, но думали, что должны умереть. И эта мысль их убивала.

Однажды в сочинский онкологический диспансер привезли человека, у которого был обнаружен рак желудка. После операции больной спросил у врача, каковы его дела. Врач ответил с улыбкой: «Мы ошиблись. У вас была обычная язва желудка». И, показав рентгеновские снимки, доходчиво объяснил, как обстоят дела.

Больной засветился радостью. Заблестели глаза, оживилось лицо. Куда девались вялость и плохое самочувствие после тяжелой операции! Восторг от вновь обретенной жизни охватил человека. Через неделю он выписался.

На самом деле все обстояло не так. Когда ему вскрыли брюшную полость, то обнаружили обширные метастазы. Больной был не операбелен. Снимки ему показали чужие и лишь затем, чтобы оградить человека от лишних страданий. Когда за больным закрылась дверь, операция прошла успешно и дело должно пойти на поправку.

Врачи были уверены, что дни ее сочтены. Однако через два года бывшая пациентка навестила своего врача. Она была совершенно здорова. Вот что она рассказала врачу: «Знаете, доктор, в глубине души я была уверена, что у меня рак. Я просто умирала от страха! Но вы успокоили меня, объяснив, что это всего лишь камни. После операции я дала себе обещание, что больше никогда не буду болеть. Ни одного дня! И вот с тех пор я каждый день в течение нескольких минут повторяю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И ты

ли моделировать не болезнь, а здоровье?

Мысли, направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга своего рода «план» оздоровления, схему ожидаемых результатов. Этот «план» передается на подкорковые вегетативные центры, руководящие всей эндокринной системой и восстановительными процессами в организме, и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления.

Эти рассуждения прекрасно иллюстрирует выдвинутая биологом П. Гаряевым и уже практически подтвержденная гипотеза о существовании так называемых голографических супергенов. Известно, что развитие любого организма обусловлено генами - материальными носителями наследственности в животных и растительных организмах.

Однако наряду с обычными генами, которые можно увидеть в микроскоп, существуют, по гипотезе Гаряева, и голографические супергены, которые как бы «помнят» не только наследственную, но и пространственную, и временную структуры организма. Они заложенную в супергенах, восстанавливает пространственно-временные связи на всех уровнях, и болезнь, даже очень тяжелая, отступает.

Именно поэтому цель психологического воздействия на больного человека - вселение в него уверенности в выздоровлении. Мерзляков убежден, что все психические упражнения, вызывающие образное представление ожидаемых положительных результатов, являются первичными компонентами оздоровления, так как восстанавливают характеристики разрушенных голограмм.

Создай в голове установку

Американский врач Г. Райт много лет занимался изучением современного колдовства и знахарства в различных частях света. Он пришел к заключению, что приемы лечебного воздействия у всех знахарей в основном одинаковы. Вначале выполняется некий ритуал в виде танцев с вызыванием духов предков или какого-либо божества, затем происходит собственно воздействие на болезнь, чаще всего на коже больного делают неглубокий надрез. При этом колдун незаметно достает спрятанный в одежде кусочек дерева, косточку, обрывок ткани и убеждает больного, что он «извлек» болезнь из организма. У больного появляется полная уверенность в том, что болезнь удалена, и он выздоровел. Это и есть создание в психике «образа здоровья».

В Египте и по сей день существует оригинальный способ лечения бородавок. Врач или знахарь подводит человека к дереву и надламывает веточку. Он с уверенностью убеждает больного, что, как только веточка засохнет, бородавки исчезнут. Нужно только ежедневно приходить и смотреть, как увядает веточка. Прохождении устойчивый «образ здоровья».

Поменьше думай о боли

Создание такого образа, сознательное и целенаправленное, и есть процесс психического моделирования здоровья. В то время как страх заболеть, постоянное прислушивание к своим болезненным ощущениям есть, как уже говорилось, процесс моделирования болезни. Юрий Авксентьевич Мерзляков уверен, что болезнь питается нашим вниманием к ней. Она не любит, когда о ней забывают. Боль усиливается, когда вы о ней думаете, и слабеет, исчезает, когда ваше внимание переключено на что-то другое.

Юрий Мерзляков предлагает и так называемый психоэнергетический вариант психического моделирования. Он применяется с лечебной целью: используя его, можно быстро снять боль в сердце, предотвратить начинающийся насморк, ослабить боль в любой части тела или вовсе избавиться от нее. Занятия помогают повысить сопротивляемость организма и усилить эффективность принимаемых лекарств. Он незаменим, если врачебная помощь опаздывает, а под рукой нет лекарств.

Раздуваем «уголек» душевного тепла

Для снятия несильной боли или просто неприятных болезненных ощущений Юрий Мерзляков рекомендует такое упражнение. Закройте глаза и сделайте полный вдох через слегка полуоткрытый рот. Задержите дыхание на 3-5 секунд и сосредоточьтесь. Закройте рот и начинайте выдыхать воздух через нос и сжатую голосовую щель так, чтобы получился тихий шипящий звук, исходящий из гортани. Выдыхайте как можно мед-леннее, одновременно воображая, будто в том месте, где у вас есть болезненные ощущения, тлеет уголек. Воздух идет внутри тела к этому

ПИТАЕТСЯ ЛЮБОВЬЮ К НЕЙ...

ная язва желудка». И, показав рентгеновские снимки, доходчиво объяснил, как обстоят дела.

Больной засветился радостью. Заблестели глаза, оживилось лицо. Куда девались вялость и плохое самочувствие после тяжелой операции! Восторг от вновь обретенной жизни охватил человека. Через неделю он выписался.

На самом деле все обстояло не так. Когда ему вскрыли брюшную полость, то обнаружили обширные метастазы. Больной был не операбелен. Снимки ему показали чужие и лишь затем, чтобы оградить человека от лишних страданий. Когда за больным закрылась дверь, хирург печально сказал:

«Жить ему осталось месяца два...» Прошел год, и тот же человек вновь переступил порог онкодиспансера. У него случился приступ аппендицита, и он решил обратиться за помощью к знакомому хирургу. Больного отправили на операционный стол и сделали ревизию всей брюшной полости - никаких следов рака не нашли. Желудок, правда, был в рубцах, но отлично справлялся со своими функциями, организм больного сам ликвидировал раковые образования.

Больше никогда не будут болеть!

А вот другой пример. Пятидесятилетняя американка Ди Анджелла поступила на операцию по поводу желчекаменной болезни. Когда брюшная полость была вскрыта, выяснилось, что у нее неоперабельный рак с метастазами. Полость зашили, а больной по просьбе ее дочери сказали, что каждый день в течение нескольких минут повторяю: «Ты так счастлива, что живешь на свете! И ты больше никогда не будешь болеть!»

Изучив сотни подобных случаев самопроизвольного исцеления от рака кандидат медицинских наук психотерапевт из Петербурга Юрий Мерзляков нашел у всех больных нечто общее: под влиянием различных внешних и внутренних обстоятельств вдруг возникала уверенность в том, что он чувствует себя лучше. С этого момента болезнь начинала отступать. Больной чувствовал облегчение, а через некоторое время и выздоравливал.

В чем же тут дело? Оказывается, наши мысли и воображение могут как вызвать болезнь, так и являться мощнейшим средством в борьбе с недугом.

Моделировать здоровье

Мерзляков считает, что страх болезни - это психическое моделирование самой болезни, которая формируется сначала в психике человека, а затем переходит на физическое тело. Так не лучше ставляют энергетический каркас клетки, группы клеток, органа и всего организма в целом.

Страх ослабляет энергетику

Мысли человека, его переживания могут усиливать работу супергенов или ослаблять ее. С этой точки зрения, постоянные страхи, опасения, установка на болезненные ощущения деформируют голографическую структуру супергена, усиливая заболевание или же просто-напросто порождая его. Психическая угнетенность, депрессия также ослабляют энергетику голографических супергенов и этим пролагают путь к болезням. Статистика утверждает, что рак - это болезнь людей, подверженных депрессии.

Точно так же воображаемое «игнорирование» болезни поддерживает «программу жизни», дит несколько дней, веточка засыхает, и часто бородавки действительно исчезают. На этом примере видно, как работает созданный в психике человека «образ здоровья».

И у нас в стране часто происходит нечто подобное. Смотрите, говорит Мерзляков, как проводит сеанс по телевизору Чумак. Он делает пасы руками, а за тысячи километров от него люди ставят перед телевизором банки с водой и верят, что целитель заряжает ее своей энергией. Редко у кого возникает мысль, что радиоволны, которые разносят телепрограмму, пронизывают все водоемы, а также водопроводную сеть, и нет смысла ставить воду перед экраном.

Однако люди пьют свою «заряженную» воду... И помогает! Помогает тем, кто верит в ее целебные силы и кто создал в своем воображении образ здоровья.

Это и есть создание в психике «образа здоровья».

В Египте и по сей день существует оригинальный способ избавления бородавок. Врач или знахарь подводит человека к дереву и надламывает веточку. Он с уверенностью убеждает больного, что, как только веточка засохнет, бородавки исчезнут. Нужно только ежедневно приходить и смотреть, как увядает веточка. Проходуоткрытый рот. Задержите дыхание на 3-5 секунд и сосредоточьтесь. Закройте рот и начинайте выдыхать воздух через нос и сжатую голосовую щель так, чтобы получился тихий шипящий звук, исходящий из гортани. Выдыхайте как можно мед-леннее, одновременно воображая, будто в том месте, где у вас есть болезненные ощущения, тлеет уголек. Воздух идет внутри тела к этому угольку. Вообразите, что по мере выдыхания воздуха уголек разгорается все ярче и от него начинает исходить тепло. Сделайте несколько вдохов и выдохов: уголек становится краснее, а тепло усиливается. Постарайтесь «увидеть» исходящий от уголька красноватый свет. Дыхание помогает «раздувать» жар воображаемого уголька, а само воображение моделирует образную картинку разгорающегося уголька, который нужно «видеть» именно в том месте, которое вас беспокоит.

После выполнения этого упражнения, уверяет Юрий Мерзляков, несильная боль или неприятные болезненные ощущения проходят через 2-3 минуты, а более серьезные симптомы - через 5-10 минут. Образное представление уголька в том или ином месте тела вызывает расширение сосудов, усиливает кровоток, в результате чего ускоряются процессы восстановления и заживления.

Татьяна АБРАМОВА.

РАК МОЖНО «ОБМАНУТЬ»

Профессор, доктор наук Лариса Вениаминовна ОКУЛЕНКО занимается онкогенетикой. Она долгое время работала в столичном онкоцентре. В настоящее время - на кафедре медицинской генетики Московского стоматологического института. Вот что она рассказывает:

Статистика, к сожалению, к оптимизму не располагает. Каждый шестой россиянин сегодня заболевает раком.

Причины стары как мир: ухудшение экологической среды, значительно ускоряющее мутационный период, и наследование предрасположения к недугу. То, что рак - болезнь генома, доказано. Это многократно подтверждено различными исследованиями.

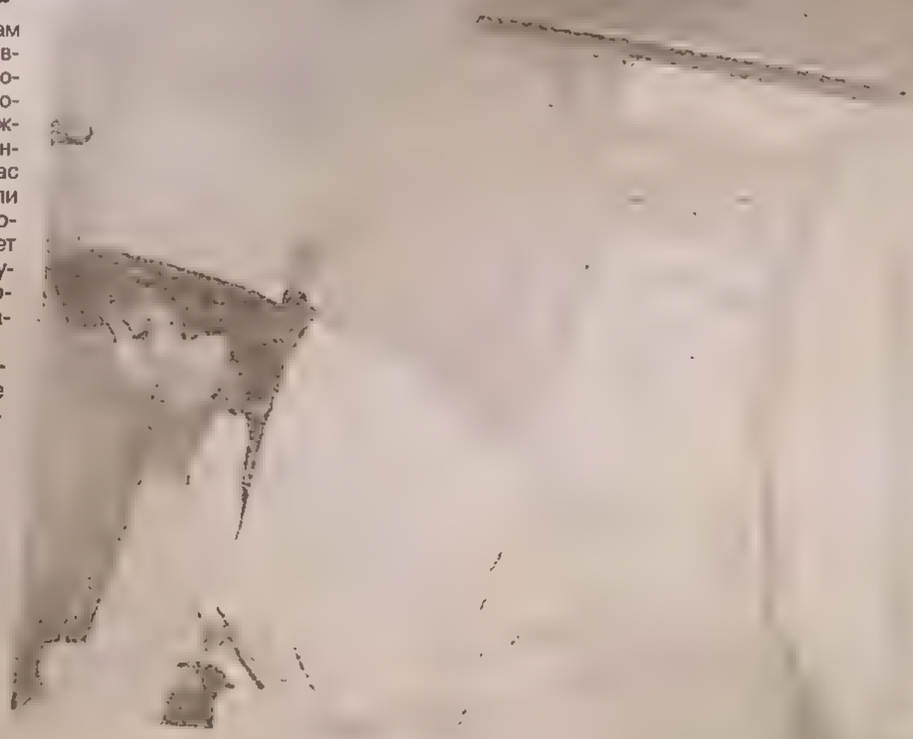
Но ген - это признак, информация. «Считав» ее, болезнь можно «обмануть». На сам процесс канцерогенеза влияют различные факторы. Одной мутации недостаточно. Опухоль, даже злокачественная, может развиваться или нет. Иногда - в редких случаях - спонтанно регрессировать.

Так или иначе, организм можно удерживать в состоянии нормы, если поддерживать баланс здоровья. Каким образом? Усилить естественную сопротивляемость организма помогают правильное, индивидуально подобранное для конкретного человека питание, нормализация психики, своевременное лечение дисфункциональных расстройств.

Иными словами, наш образ мышления плюс разумное взаимодействие с окружающей средой позволит избежать болезни и ее следствия. Мы, генетики, бьемся сейчас именно над этой задачей: как предупредить болезнь, снизить процент смертности? Конечно, будущее за генной инженерией. И здесь не обойтись без физики и химии, которые помогут генетикам исправить ошибки природы. Главное - создать среду, в условиях которой патологический ген не сможет развиваться. А это невозможно без учета генетических особенностей человека. Каждый из нас по-разному реагирует на то или иное лекарство, пищу. То, что полезно и хорошо для одного, может быть губительно и вредно для другого. Выяснением таких закономерностей, собственно, и занимается наша кафедра.

Если мы сумеем наладить грамотное генетическое обследование носителей наследственного онкосиндрома по всей России, заболеваемость раком будет заметно снижена. Оценив риск, характер течения болезни, ее вероятный исход, генетическую предрасположенность и прочее, можно... лечить болезнь, которая еще не наступила.

Источник: http://www.lgz.ru/society/art11.htm.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№32, август 2001 года

ЗВЕЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

14 АВГУСТА, ВТОРНИК

Подходящий день для начала лечения. Вместе с тем могут возникнуть сложности с оформлением медицинских документов, справок и историй болезни. Повышена чувствительность легких и кистей рук. Противопоказано курение, ингаляторные процедуры.

15 АВГУСТА, СРЕДА

День удачен для диагностики, консультаций с медицинскими «светилами», прохождения профилактических осмотров и медкомиссий. Нежелателен прием сильнодействующих лекарств, применение при лечении электричества, рентгеновских лучей и экстрасенсорных методов.

16 АВГУСТА, ЧЕТВЕРГ

Сегодня повышается чувствительность желудка. Противопоказаны спиртные напитки, полезно устроить разгрузочный день. Хорошо диагностируются болезни со «стертыми», неясными симптомами. Прием любых лекарств может оказать усиленное действие, особенно вечером.

17 АВГУСТА, ПЯТНИЦА

Благоприятный день для начала лечения. Серьезных противопоказаний нет, но желательно *обратить внимание на состояние сердца, молочных желез (женщинам), не перегружать спину (мужчинам). Сны могут сбываться.*

18 АВГУСТА, СУББОТА

День перед новолунием традиционно считается неблагоприятным. Начало новых дел рекомендуется перенести на завтра. Придерживайтесь диеты, исключите мясные и рыбные продукты, яйца. Нежелательны интенсивные физические нагрузки. Сны сбываются.

ПО ВИНЕ ГОМЕОПАТА

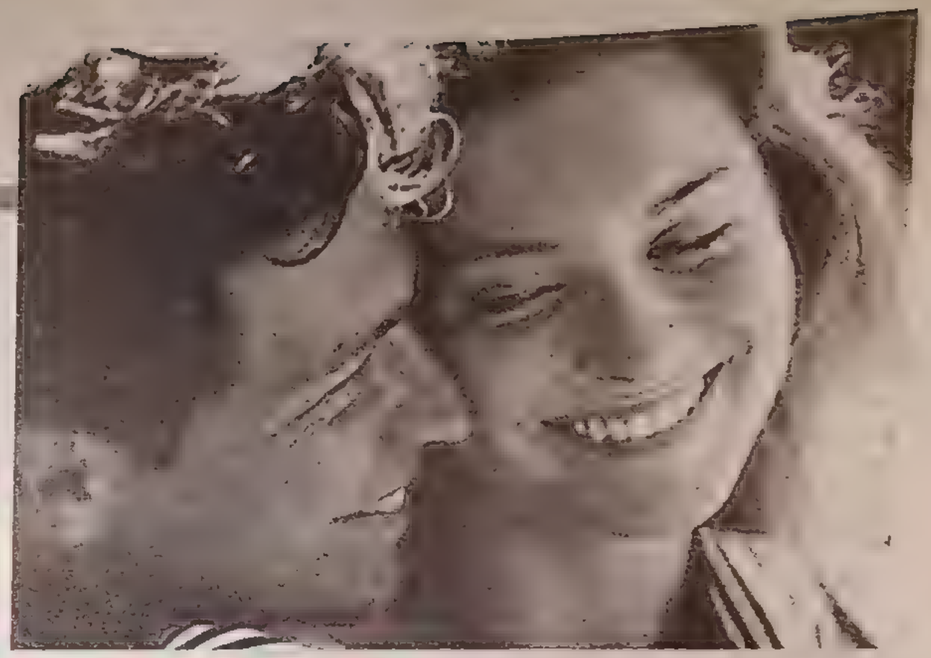
Лондонские следователи, изучавшие обстоятельства смерти ребенка в мае прошлого года, заявили во вторник, что шестимесячный малыш Камерон Эйрес умер от излечимого заболевания потому, что его родители не доверяли традиционной медицине. Судьба мальчика была доверена гомеопату, который оказался не в силах справиться с недугом, сообщает ВВС.

Увлекающиеся нетрадиционными методами лечения, Джереми и Сильвия Эйрес регулярно с раннего возраста давали сыну мед и уксус, после чего у того стали раздуваться желудок и яички, появилась сыпь и увеличилась в размерах печень. Состояние мальчика постепенно ухудшалось. Предположительно, у ребенка были врожденные нарушения обмена фруктового сахара или жиров, что и привело впоследствии к летальному исходу. Кроме того, Камерону не были сделаны важные прививки.

Представитель Британского общества гомеопатов Стивен Гордон предостерег от повторения ошибок, приведших к трагическому исходу. По его мнению, между традиционной медициной и гомеопатией должно существовать более тесное взаимодействие. Зачастую пациенты не решаются признаться терапевту, что получают гомеопатические препараты.

Lenta.Ru.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ



МАНУЙЛОВ

От крестильного имени Мануил - с нами Бог (др.-евр.) - и его разговорных Мануйла, Мануйло произошли еще фамилии: **Мананков, Манохин, Маношин, Манухин, Манушин, Манухов, Манылин.**

МАРЕЕВ

От крестильного редкого имени Марин - морской (греч.) - произошли еще фамилии: **Марилов, Маринов, Марягин.**

А вот женский вариант имени Марин - Марина породил такие фамилии: **Маришин, Марунин, Маршин, Марынкин.**

МАРЕСЬЕВ

От редкого греческого имени Марес (Маресий) - представителя племени, в древности обитавшего на севере побережья Черного моря. Родственная - **Марецкий.**

МАРКОВ

Одна из самых распространенных фамилий родилась от латинского имени Марк - молоток. Его уменьшительное имя Маркелл - молоточек - и разговорное Маркел образовали фамилии: **Маркелкин, Маркелов, Маркехин, Маркешин, Маркисов, Маркичев, Маркосов, Маркухин, Маркушев, Маркушкин, Маркцев, Марцев.**

МАРТЫНОВ

Весьма распространенная фамилия произошла от имени Мартын - разговорной формы латинского Мартин - воинственный (его варианты - Март, Мартиан, Мартиниан). Так образовалось «гнездо» родственных фамилий: **Мартемьянов, Мартинин, Мартишин, Мартусов, Мартушев, Мартынихин, Маркианов, Мартюгин, Мартюнин, Мартюхин, Мартюшев, Мартюшин, Мартяничев.** Любопытно, что сюда же относятся фамилии **Мартынкин, Мартышкин** (Мартынка, Мартышка - уменьшительное от Мартын).

МАТВЕЕВ

Матвей - человек Божий (др.-евр.). Родственные фамилии: **Матанин, Матанцев, Матасов, Маташкин, Матисов, Матонин, Матохин, Матошин, Матусов, Матюгин, Матюков, Матюшкин, Матятин, Матяшев.**

Существует также «фамильное гнездо», которое могло образоваться от любого из трех имен: Матвей, Макарий или Мануил: **Махнев, Махнов, Махнушкин, Махонин, Махотин, Машенцев, Машнев, Машуков.**

МАТОРИН

Маторый - то же, что матерый: здоровенный, плотный, тучный, возмужалый. Матореть - тучнеть, черстветь или матереть, стареть. Вариант Моторин тоже существует: *в основе его слово мотор - дубина. Близкие по звучанию фамилии* **Матуров, Матурин и Матусов** *родились от слова матура - марена, красильный корень.*

В КОНЦЕ НОМЕРА

ИЗ ПИСЕМ, ПРИСЛАННЫХ В ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ»

- Пишу свое горе с большим удовольствием.
- У мужа есть подсознание, что я являюсь аллергеном.
- Что нужно делать при слабом сексе?
- В Ереване давно нет презервативов. Сколько можно работать без них?
- Я уже обращалась в кошелек...

действие, особенно вечером.

17 АВГУСТА, ПЯТНИЦА

Благоприятный день для начала лечения. Серьезных противопоказаний нет, но желательно *обратить внимание на состояние сердца, молочных желез (женщинам), не перегружать спину (мужчинам).* Сны могут сбываться.

18 АВГУСТА, СУББОТА

День перед новолунием традиционно считается неблагоприятным. Начало новых дел рекомендуется перенести на завтра. Придерживайтесь диеты, исключите мясные и рыбные продукты, яйца. Нежелательны интенсивные физические нагрузки. Сны не сбываются.

19 АВГУСТА, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Новолуние. Энергетически очень чистый день. Защитные силы организма обновляются, укрепляется иммунитет. Благоприятно обдумывание замыслов на месяц вперед. Хорошо сегодня лечить зубы. Сны значения не имеют.

20 АВГУСТА, ПОНЕДЕЛЬНИК

Благоприятный день для поездок, путешествий и новых знакомств. Сегодня рекомендуется чистка кожи, лимфатической системы, процедуры по омоложению. Чувствителен кишечник: нежелательно как голодание, так и переедание. Сны не сбываются.

стую пациенты не решаются признаться терапевту, что получают гомеопатические препараты.

Lenta.Ru.

ток. Его уменьшительное имя Маркелл - молоточек - и разговорное Маркел образовали фамилии: **Маркелкин, Маркелов,**

носятся фамилии **Мартынкин, Мартышкин** (Мартынка, Мартышка - *уменьшительное от Мартын).*

Близкие по звучанию фамилии ***Матуров, Матурин и Матусов*** *родились от слова матура - марена, красильный корень.*

МЕДСЕСТРЫ ТРАВМИРУЮТСЯ [illegible] ЗА ТЫСЯЧИ РАЗ В ГОД

Случайные уколы инъекционными иглами, от которых особенно часто страдает средний медицинский персонал, угрожают инфицированием СПИДом и вирусным гепатитом. Во вторник на конференции по внутрибольничным инфекциям представители Центра по контролю над заболеваниями сообщили, что в больницах США такие ранения иглами от шприцов происходят 384 тысячи раз каждый год.

Предыдущее исследование, проведенное в 1995 году, свидетельствовало об иной статистике - 600-800 тысячах уколов ежегодно, но оно учитывало и те случаи «травмы», которые были получены вне стен больницы, например, при выезде бригад скорой помощи к больному. Исследование, охватившее 18 больниц, также показало, что чаще всего жертвами игл становятся медсестры хирургических и терапевтических отделений.

Для уменьшения случаев заболевания медицинского персонала такими опасными болезнями, как СПИД, гепатит В и С, Национальный институт безопасности труда рекомендовал избегать применения инъекционных игл и других острых инструментов, когда их ис , чтобы в случае возможного заражения медицинский персонал смог получить необходимое лечение.

Lenta.Ru.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Описторхоз
- Цисталгия и полипы уретры
- Что вы узнаете из данных анализа крови
- Астрагал – сердечный лекарь
- Заусенцы
- Нервную систему лечим... за столом

ИЗ ПИСЕМ, ПРИСЛАННЫХ В ЖУРНАЛ «ЗДОРОВЬЕ»

- Пишу свое горе с большим удовольствием.
- У мужа есть подсознание, что я являюсь аллергеном.
- Что нужно делать при слабом сексе?
- В Ереване давно нет презервативов. Сколько можно работать без них?
- Я уже обращался в кожевный диспансер, поскольку представляю из себя мешок с болезнью.
- Что такое аборт? Мои подруги думают одно, а я совсем другое. Кто прав?
- После снятия черепа я пришел к врачу.
- Адские боли в области человека и личности.
- Могут ли от полового сношения ноги стать кривыми?
- Мне 38 лет, работаю передовиком производства.
- В Москве есть профессор по главному мозгу.
- По своей воле больные не пойдут к врачу-сексуалисту.

ПРОСТО АНЕКДОТ

- Доктор! У нас каждый год кто-то родится и родится.

- Знаете ли, когда идет дождь - надо галоши надевать!

* * *

Пациент доктору:

- Как уберечься от СПИДа?

- Есть хороший способ. Надо надеть презерватив, смазать его подсолнечным маслом, надеть второй, смазать йодом, сверху забинтовать, смазать эпоксидной смолой. И главное - никаких половых контактов.

* * *

Здоровый человек - это плохо обследованный больной.

* * *

В сумасшедшем доме выступает агитатор и расхваливает нашу действительность. Аплодируют все, кроме одного.

- А вы почему не хлопаете? - интересуется агитатор.

- Да я не сумасшедший, я - санитар!

* * *

Совет стоматолога:

- Берегите швои жубы ш молодошти!

* * *

Два профессора отдыхают на скамеечке в парке.

Один говорит:

- И все-таки человек - удивительно странное существо.

- Почему вы так думаете, коллега? - спрашивает собеседник.

- Достаточно сказать любому из них, что на небосводе 9567432876932176978 звезд, и он поверит. А стоит написать: «Осторожно! Окрашено!», и он обязательно проверит пальцем.

* * *

Самая приятственная болезнь - склероз... Ничего не болит и каждые пять минут - новости...

* * *

- Что случилось? - спросил аптекарь напарника, дико хохотавшего и плясавшего. - Ты что, немного выпил?

- Ты помнишь, в прошлом году у нас замерзли и лопнули все трубы?

- ???

- Так вот, тот водопроводчик, который проложил нам эту халтуру, пришел заказывать лекарство...

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№32 (193), август 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
E-mail: zdorovye@idnpress.nnov.ru
Адрес в Интернете: www.idnpress.nnov.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnpress.nnov.ru
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 3 августа 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
ГИПП «Нижполиграф».
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 22091. Заказ № 1078032.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс 51309

СПИНА БОЛИТ, СУСТАВЫ НОЮТ
Сидеть меньше - двигаться больше... 5 стр.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ?
Советы фитотерапевта 6 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№35 (196) август 2001 г.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ВИШНЕВЫЕ ПРИВЕТЫ

У меня, как и у многих, часто разбухают суставы пальцев на руках. Особенно летом, ведь много работы в огороде. Это мой давний артрит. Спасаюсь, конечно, таблетками - застарелые артритчики их знают. Но я заметила: как июль-август - руки не болят. Почему, я спросила у врача. Она говорит, что от того, что вы вишню любите. Я и правда очень люблю кислую вишню, потому что у меня пониженная кислотность. Врач мне объяснила, что вишня в данном случае заменяет аспирин. А аспирин в определенных дозах часто используется как противовоспалительное средство. Мне, надо признаться, вишневое лечение нравится. Аспирин все-таки химическое вещество, да и покупать надо. А вишня своя, причем никаких дозировок можно не соблюдать. Советую и вам попробовать, если кислотность позволяет и изжоги нет. Хоть на два месяца - а почувствуете себя человеком без артрита, т.е. без болей в суставах.

О.В.ЮХИНА, г.Владимир.

НАМ НЕ ХВАТАЕТ СЕЛЕНА

Го данным НИИ питания РАМН, у более чем 80% населения России обеспеченность селеном ниже оптимальной Этот микроэлемент важен для нашего здоровья, так как он достаточно мощный антиоксидант. Кроме этого селен стимулирует образование антител, и этим повышает защиту от простудных и инфекционных заболеваний; участвует в выработке эритроцитов; способствует поддержанию и продлению сексуальной активности. Селен способствует очистке организма от тяжелых металлов.

В районах, где наблюдается нехватка потребления селена, увеличивается рост раковых заболеваний. Низкое содержание селена отмечается у больных с острым инфарктом миокарда, у астматиков. В повседневной жизни поступление селена происходит в организм с продуктами. Суточная потребность в селене составляет от 50 до 200 мкг. Дополнительный прием селена в виде биологически активных добавок лучше сочетать с приемом витамина Е, усиливающего действие селена.

Россия-Он-Лайн.

ЮМОРТЕРАПИЯ

Идет путник по горной дороге. Видит - два мужика в пропасть прыгают, а потом назад взлетают. Он заинтересовался:

- Как это у вас получается?

- Очень просто, - говорит один. - Мы долетаем до середины, а потом воздушным потоком нас назад [illegible]

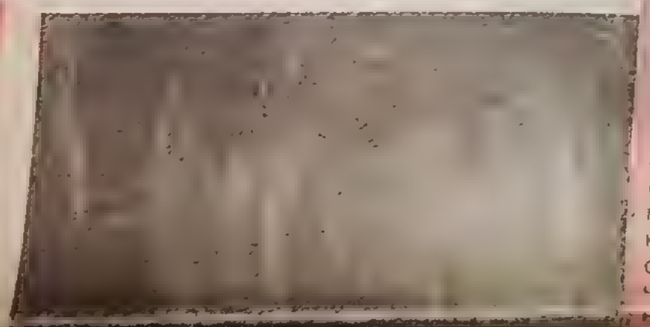
- А можно и мне попробовать?

[illegible]

[illegible] Михаил, и архангел, [illegible] один мужик другому, - но [illegible] прямо скажем, дурац[illegible]

* * *

[illegible] двух молодых людей. [illegible]



ТАЙНА ПЛАЧА

Если малышу еще нет трех месяцев, при любом плаче берите его на руки.

Как успокоить плач у такого крошки? Многие младенцы хорошо реагируют на биение материнского сердца, записанное на пленку. Есть что-то первобытное и успокаивающее в этом ритмичном «тук-тук», которое сопровождало их в течение 9 месяцев. Музыка тоже помогает. Многие плачущие дети замолкают, слушая *мелодичную негромкую музыку. Даже ваше* пение *поможет беспокойному ребенку.*

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

4 сентября – Грузинской иконы Божией Матери.
5 сентября – Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы. День постный.
6 сентября – Перенесение мощей свт.Петра, митр.Московского.
7 сентября – Перенесение мощей ап.Варфоломея. День постный.
8 сентября – Сретение Владимирской иконы Пресвятой

Идет путник по горной дороге. Видит - два мужика в пропасть прыгают, а потом назад взлетают. Он заинтересовался:

- Как это у вас получается?

- Очень просто, - говорит один. - Мы долетаем до середины, а потом воздушным потоком нас назад выталкивает...

- А можно и мне попробовать?

- Попробуй.

Путник прыгнул и разбился.

- Хоть ты, Михаил, и архангел, - говорит один мужик другому, - но шутки у тебя, прямо скажем, дурацкие...

* * *

Хоронят двух молодых людей. Очевидец рассказывает:

- Они поспорили, кто дальше высунется из окна трамвая...

- И что же?

- Тот, что в первом гробу, выиграл...

* * *

Мужик просыпается с большого бодуна и просит жену, чтобы она дала ему опохмелиться.

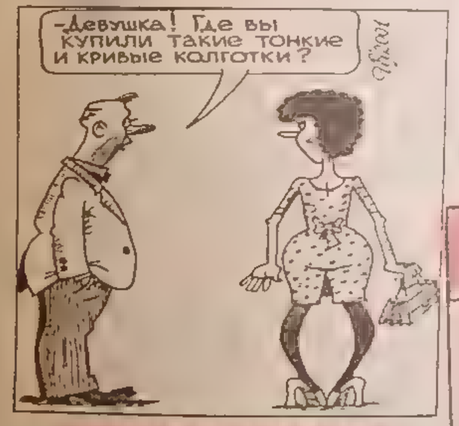
- Так ведь нет ничего! Вчера все на похоронах твоего отца выпили!

- То-то я смотрю, он опохмелять-ся не идет...

* * *

Счастливый отец рассказывает другу:

- У меня жена родила! Причем рожала по-модному - в воде. Ребенок просто замечательный: четыре кило и на редкость неприхотливый - его только корми да воду в аквариуме меняй почаще.



ОТКУДА ЗОРКИЕ ГЛАЗКИ?

В результате проведенных исследований британские офтальмологи выяснили, что беременным женщинам очень полезно есть жирную рыбу - семгу, сардины, макрель. Это повышает вероятность появления на свет ребенка с хорошим зрением. Попутно медики обнаружили, что грудное вскармливание также уменьшает риск возникновения детской близорукости.

Россия-Он-Лайн.

Если малышу еще нет трех месяцев, при любом плаче берите его на руки.

Как успокоить плач у такого крошки? Многие мамы хорошо используют наблюдение материнского сердца, записанное на пленку. Есть что-то первобытное и успокаивающее в этом ритмичном «тук-тук», которое сопровождало их в течение 9 месяцев. Музыка тоже помогает. Многие плачущие дети замолкают, слушая мелодичную негромкую музыку. Даже ваше пение поможет беспокойному ребенку.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

ЖЕНЩИНАМ ДЕТИ НЕ НУЖНЫ

Известный курский акушер-гинеколог, профессор Марина Газазян привела данные анкетирования, проведенного среди почти тысячи курских женщин, обратившихся в больницу с намерением сделать аборт.

17% из них составили девочки-подростки. Согласно опросу, среди женщин, решивших избавиться от ребенка, только 4% многодетные и лишь 27% имеют двоих детей. 18% обратившихся не имеют детей вовсе, остальные - по одному ребенку. И, что любопытно, больше и не хотят. Почему? Проблемы с деньгами, работой и жильем? Ничего подобного. У 70% опрошенных есть постоянная и хорошо оплачиваемая работа, квартира и вообще все, что нужно для обеспеченной жизни. Тем не менее ребенок им пока не нужен. А 10% опрошенных женщин утверждают, что вообще не желают иметь детей - никогда и ни при каких условиях.

АТВ.

Церковный календарь

4 сентября – Грузинской иконы Божией Матери.
5 сентября – Отдание праздника Успения Пресвятой Богородицы. День постный.
6 сентября – Перенесение мощей свт.Петра, митр.Московского.
7 сентября – Перенесение мощей ап.Варфоломея. День постный.
8 сентября – Сретение Владимирской иконы Пресвятой Богородицы.
9 сентября – прп. Пимена Великого.
10 сентября – Обретение мощей прп.Иова Почаевского. Собор преподобных отцев Киево-Печерских, в Дальних печерах почивающих.

В НОМЕРЕ:

Вы спросили у фармацевтов... ...Фармацевты отвечают — Стр. 2.
Лямблии Когда необходима срочная помощь врача — Стр. 3.
Глаукома Сотрясение мозга Чем опасны обезболивающие — Стр. 4.
Мастопатия Гематурия Как избавиться от кризиса Спина бастует? — Стр. 5.
Как не заболеть раком Разгрузочная диета Вредные витамины Сок должен быть соком, а не напитком — Стр. 6.
Мужчина и его тело Вес исчез. Вместе с мужем — Стр. 7.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

РУБРИКА ПОСТОЯННОГО ЧИТАТЕЛЯ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ХОТЬ ТАБЛЕТКИ НЕ КОНФЕТКИ, НО БЕЗ НИХ НЕ ОБОЙТИСЬ

ПРОЕКТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ИНСТИТУТА ОТКРЫТОЕ ОБЩЕСТВО» (ФОНД СОРОСА, РОССИЯ)

Применяется ли олиметин при желчно-каменной болезни?
В.А.ИОНОВА, Н.Новгород.

Олиметин в капсулах применяется для лечения и профилактики желчно-каменной и почечно-каменной болезни. Действие этого препарата основано на спазматических, желчегонных, в некоторой степени мочегонных и противовоспалительных свойствах входящих в его состав эфирных масел. Может способствовать отхождению мелких конкрементов. Отпускается в аптеках без рецепта врача.

Болею аритмией, помогают только кордарон и хинидин дурулес. Прошу порекомендовать аналогичные отечественные препараты, более дешевые по стоимости. Почему разница в ценах на кордарон: в аптеке № 380 Нижнего Новгорода - 118 руб., в аптеке «Татьяна» - 128 руб., в муниципальной аптеке г.Ардатова - 153 руб., в аптеке «Авиценна» г.Кулебаки - 197 руб.?
А.М.ГРОМОВ, Кулебакский район Нижегородской области.

При выборе антиаритмического препарата следует учитывать не только его специфические аритмические особенности, но и влияние на другие функции и системы организма, а также возможные побочные эффекты. По этой причине антиаритмические препараты при-

и больше не выписывают бесплатные рецепты на него. В чем причина?
Г.Е.ПАТРУШЕВ, Н.Новгород.

Вопрос назначения пациенту лекарства, в том числе на льготных условиях, полностью в компетенции лечащего врача. Если действия лечащего врача каким-то образом не устраивают пациента, то ему следует обратиться к руководству лечебно-профилактического учреждения, который решит вашу проблему.

Почему исчез из продаж препарат мевакор? Существует ли ему полноценная замена и какая?
А.И.ШИБАЕВА, Лысковский район Нижегородской области.

Лекарственный препарат «мевакор» (таблетки производства фирмы «Мерк Шарп Доум») в настоящее время имеется в ряде аптек Н.Новгорода. Кроме того присутствует мевакор, производимый другими зарубежными фирмами, под торговым названием медостатин и холетар. Из средств, корригирующих липидный обмен, близкими к мевакору по своему химическому составу являются: лескол (кап.), закор (табл.), липостат (табл). В аптеках имеются и другие средства, например, липамид (табл.), липоевая

В разговоре с читателями принимают участие начальник Нижегородского фармацевтического управления СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА КОНОНОВА и ведущий специалист этого управления ВАЛЕНТИНА КОНСТАНТИНОВНА МУЛЯР.

Где приобрести мазь Иванова для лечения псориаза?
Валентина Ивановна, Н.Новгород.

Средство под названием мазь Иванова не зарегистрировано Министерством здравоохранения Российской Федерации как лекарственный препарат.

Действительно ли фортранс заменяет клизмы? Есть ли у него побочные действия? Можно ли его давать ребенку? Как рассчитать дозу?
Т.НИКОЛОВА, г.Киров.

Фортранс выпускается в виде порошка для приготовления питьевого раствора, расфасованного в пакетики. Препарат применяется для промывания кишечника при проведении эндоскопических или рентгенологических исследований, а также при хирургических вмешательствах на кишечнике.

склонностью к возникновению кишечной непроходимости.

В начале курса приема иногда отмечаются приступы тошноты и рвоты, которые исчезают при дальнейшем приеме. Также отмечались симптомы вздутия живота. Лицам пожилого возраста с ослабленным здоровьем рекомендуется принимать препарат под наблюдением врача. Препарат противопоказан для детей, поскольку отсутствуют исследования по применению его в педиатрической практике.

При каких заболеваниях применяются капсулы омепразола гоновакцина?
М.Б.УХОЛКОВА, р.п.Красные Баки Нижегородской области.

Лекарственный препарат омепразол в капсулах применяется по назначению врача. Препарат эффективен в разных стадиях язвенной болезни, в том числе при пептических язвах, не поддающихся лечению другими противоязвенными средствами, при синдроме Золингера-Элисона. Препарат применяется самостоятельно и в составе комплексной терапии. Гонококковская вакцина назначается врачами венерологами и ги-

Большинство лекарственных препаратов имеют одно принятое в разных странах наименование - так называемое международное непатентованное наименование - и несколько торговых названий, в зависимости как от страны, где производится, так и заводов-изготовителей (зарубежных или отечественных). В данном случае наименование «кальция гопантенат» представляет собой международное непатентованное наименование препарата «Пантогам», т.е. оба они относятся к одному и тому же лекарству. С 2000 года отечественное фармацевтическое предприятие ОАО «УфаВита» вырабатывает «пантогам» в тех же дозировках под названием «кальция гопантенат».

Обязательно ли идти к гинекологу перед началом приема противозачаточных таблеток? Что будет, если начну принимать их без ведома врача?
Марина, г.Павлово.

Все противозачаточные средства содержат в своем составе гормоны, поэтому применяются только по назначению врача и отпускаются в аптеках по рецепту врача. Применение гормональных контрацептивов может сопровождаться различными побочными явлениями. Существуют и противопоказания к их применению: склонность к тромбоэмболиям, нарушения артериального и венозного кровообращения, острые и хронические гепатиты, циррозы печени, энзимопатии, серповидноклеточная анемия, гиперлипидемии, карцинома матки и придатков, раз-

в аптеке № 380 Нижнего Новгорода - 118 руб., в аптеке «Татьяна» - 128 руб., в муниципальной аптеке г.Ардатова - 153 руб., в аптеке «Авиценна» г.Кулебаки - 197 руб.?

А.М.ГРОМОВ,
Кулебакский район
Нижегородской области.

При выборе антиаритмического препарата следует учитывать не только его специфические аритмические особенности, но и влияние на другие функции и системы организма, а также возможные побочные эффекты. По этой причине антиаритмические препараты применяются строго по назначению врача. Несколько дешевле вы можете приобрести в аптеках амидарон - препарат отечественного производства. Розничные цены на одно и то же лекарство в разных аптечных предприятиях могут значительно отличаться. Это зависит от даты изготовления препарата, завода-изготовителя, времени поступления в реализацию.

Мне нужен «Омник», потому что операция противопоказана. Врачи выписали 2 раза лескол (кап.), закор (табл.), липостат (табл). В аптеках имеются и другие средства, например, липамид (табл.), липоевая кислота (табл).

Как принимать карсил: во время еды, после, как долго его можно пить?

Ю.В.ЮРЕНКО,
Н.Новгород.

Лекарственный препарат карсил в драже применяется по назначению врача. Принимают его внутрь, не разжевывая, с небольшим количеством жидкости. Дозировка для взрослых составляет 1-2 драже 3 раза в сутки в легких и средних по тяжести случаях, при тяжелых формах заболевания дозу можно увеличить в 2 раза. Курс лечения длится не менее 3 месяцев. В качестве профилактического средства препарат назначают по 2-3 драже в сутки, детям врач назначает в зависимости от веса ребенка. Время применения препарата не зависит от приема пищи.

Лысковский район
Нижегородской области.

Лекарственный препарат «мевакор» (таблетки производства фирмы «Мерк Шарп Доум») в настоящее время имеется в ряде аптек Н.Новгорода. Кроме того присутствует мевакор, производимый другими зарубежными фирмами, под торговым названием медостатин и холетар. Из средств, корригирующих липидный обмен, близкими к мевакору по своему химическому составу являются: лескол (кап.), закор (табл.), липостат (табл). В аптеках имеются и другие средства, например, липамид (табл.), липоевая кислота (табл).

Как принимать карсил: во время еды, после, как долго его можно пить?

Ю.В.ЮРЕНКО,
Н.Новгород.

Лекарственный препарат карсил в драже применяется по назначению врача. Принимают его внутрь, не разжевывая, с небольшим количеством жидкости. Дозировка для взрослых составляет 1-2 драже 3 раза в сутки в легких и средних по тяжести случаях, при тяжелых формах заболевания дозу можно увеличить в 2 раза. Курс лечения длится не менее 3 месяцев. В качестве профилактического средства препарат назначают по 2-3 драже в сутки, детям врач назначает в зависимости от веса ребенка. Время применения препарата не зависит от приема пищи.

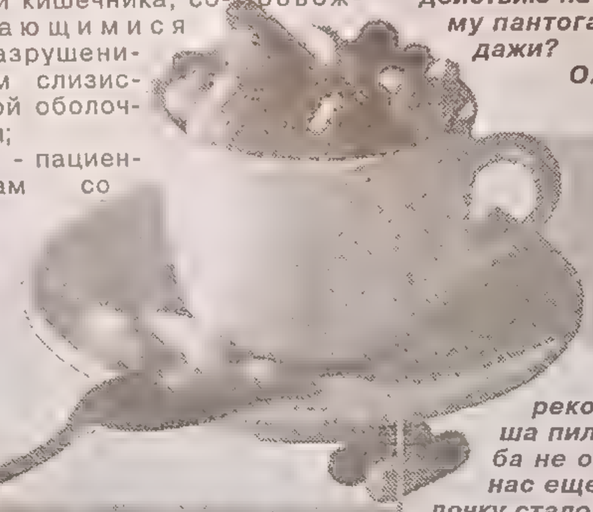
Действительно ли фортранс заменяет клизмы? Есть ли у него побочные действия? Можно ли его давать ребенку? Как рассчитать дозу?

Т.НИКОЛОВА,
г.Киров.

Фортранс выпускается в виде порошка для приготовления питьевого раствора, расфасованного в пакетики. Препарат применяется для промывания кишечника при проведении эндоскопических или рентгенологических исследований, а также при хирургических вмешательствах на кишечнике.

Фортранс противопоказан:

- в случае тяжелых нарушений общего состояния пациента, таких как обезвоживание организма или выраженная сердечная недостаточность;
- пациентам с заболеваниями кишечника, сопровождающимися разрушением слизистой оболочки;
- пациентам со



ния Российской Федерации как лекарственный препарат.

Действительно ли фортранс заменяет клизмы? Есть ли у него побочные действия? Можно ли его давать ребенку? Как рассчитать дозу?

Т.НИКОЛОВА,
г.Киров.

Фортранс выпускается в виде порошка для приготовления питьевого раствора, расфасованного в пакетики. Препарат применяется для промывания кишечника при проведении эндоскопических или рентгенологических исследований, а также при хирургических вмешательствах на кишечнике.

Фортранс противопоказан:

- в случае тяжелых нарушений общего состояния пациента, таких как обезвоживание организма или выраженная сердечная недостаточность;
- пациентам с заболеваниями кишечника, сопровождающимися разрушением слизистой оболочки;
- пациентам со

применяются капсулы омепразола гоновакцина?

М.Б.УХОЛКОВА,
р.п.Красные Баки
Нижегородской области.

Лекарственный препарат омепразол в капсулах применяется по назначению врача. Препарат эффективен в разных стадиях язвенной болезни, в том числе при пептических язвах, не поддающихся лечению другими противоязвенными средствами, при синдроме Золингера-Элисона. Препарат применяется самостоятельно и в составе комплексной терапии. Гонококковская вакцина назначается врачами венерологами и гинекологами по определенным показаниям и отпускается в аптеках по рецепту врача.

Являются ли таблетки «кальция гопантенат» аналогом лекарства «пантогам» по химическому составу и воздействию на организм? Почему пантогам исчез из продажи?

О.В.ХВОСТИКОВА,
г.Ижевск.

составе гормоны, поэтому применяются только по назначению врача и отпускаются в аптеках по рецепту врача. Применение гормональных контрацептивов может сопровождаться различными побочными явлениями. Существуют и противопоказания к их применению: склонность к тромбоэмболиям, нарушения артериального и венозного кровообращения, острые и хронические гепатиты, циррозы печени, энзимопатии, серповидноклеточная анемия, гиперлипидемии, карцинома матки и придатков, разные злокачественные и доброкачественные опухоли, сахарный диабет, лактация, неврозы, психозы, психопатии, гипертоническая болезнь.

От редакции:

К сожалению, не на все вопросы мы успели ответить в этом номере. Но работа с вашими письмами продолжается и в ближайшее время мы продолжим разговор о лекарствах.

ПОХУДЕТЬ ХОЧЕШЬ?

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ РЕКЛАМИРУЕМЫЕ СЕЙЧАС СРЕДСТВА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ

Слабительные средства - это всевозможные чаи для похудения. Инструкция обещает, что, попивая чаек, вы не только сбросите лишний вес, но и заодно выведите из организма шлаки. Шлаки, может, и выводятся, но вместе с ними «вылетит» и масса полезных веществ, которые просто не успеют всосаться в кровь. К тому же вконец разболтаете желудок и кишечник, они откажутся нормально принимать пищу. Так и до заворота кишок недалеко.

Средства, подавляющие чувство голода. Увлекшись этими анарептиками, можно нажить серьезную болячку. Подобные «чудо-снадобья» напичканы гормонами и еще кое-чем, чтобы вызвать психологическое чувство насыщения. Но если умом вы есть уже не хотите, то желудок, привыкший к поступлению еды, продолжает трудиться, но вхолостую. В этом случае и от гастрита, и от язвы никто не застрахован.

Новомодные «сжигатели жира» круче всего вмешиваются во внутренние обменные процессы организма. Их механизм основан на глубоких гормональных перестройках. А вмешательство в гормональный обмен организма может повести за собой очень серьезные, даже неизлечимые заболевания.

Решив похудеть с помощью «чудо-средств», будьте бдительны. Для начала соберите как можно больше информации о препарате. И не у частных распространителей, конечно. Обязательно обратите внимание, есть ли в аннотации пометка «Одобрено Минздравом России». Важно также, в какой стране и именно ли для России произведен препарат.

Игорь ЮДИН,
диетолог НИИ экологической реконструкции человека.

МУРАШКИ ОТ ЛЕКАРСТВА

Дочери Ксюше 10 лет. У нее пиелонефрит. Врач рекомендовал давать ей мочегонные. Обычно Ксюша пила диакарб с аспаркамом, а тут в аптеке диакарба не оказалось, заменили на триампур. А аспаркам у нас еще с прошлого раза остался. Но недели через две дочку стало поташнивать, расслабило кишечник, по телу как будто мурашки побежали. От чего это?

Ирина ИВАНОВА,
г.Королев Московской обл.

Сначала - ощущение ползающих по коже мурашек, а чуть позже - тошнота, рвота, жидкий стул, иногда - сердечные перебои: все это признаки чрезмерного «затаривания» организма солями калия - калиевой интоксикации.

Дело в том, что диакарб и триампур относятся к разным группам мочегонных средств. Принцип действия диакарба основан на его свойстве усиливать выведение калия через почки, а вместе с ним и удалять лишнюю воду из организма. Для восполнения потерь одновременно с приемом диакарба врачи обычно назначают препараты калия - панангин или аспаркам.

А вот триампур отличается от своего лекарственного собрата повышенной рачительностью: он сберегает калий для организма. Значит, при лечении этим мочегонным средством принимать аспаркам не нужно. Иначе возникнут уже знакомые нам явления передозировки калия.

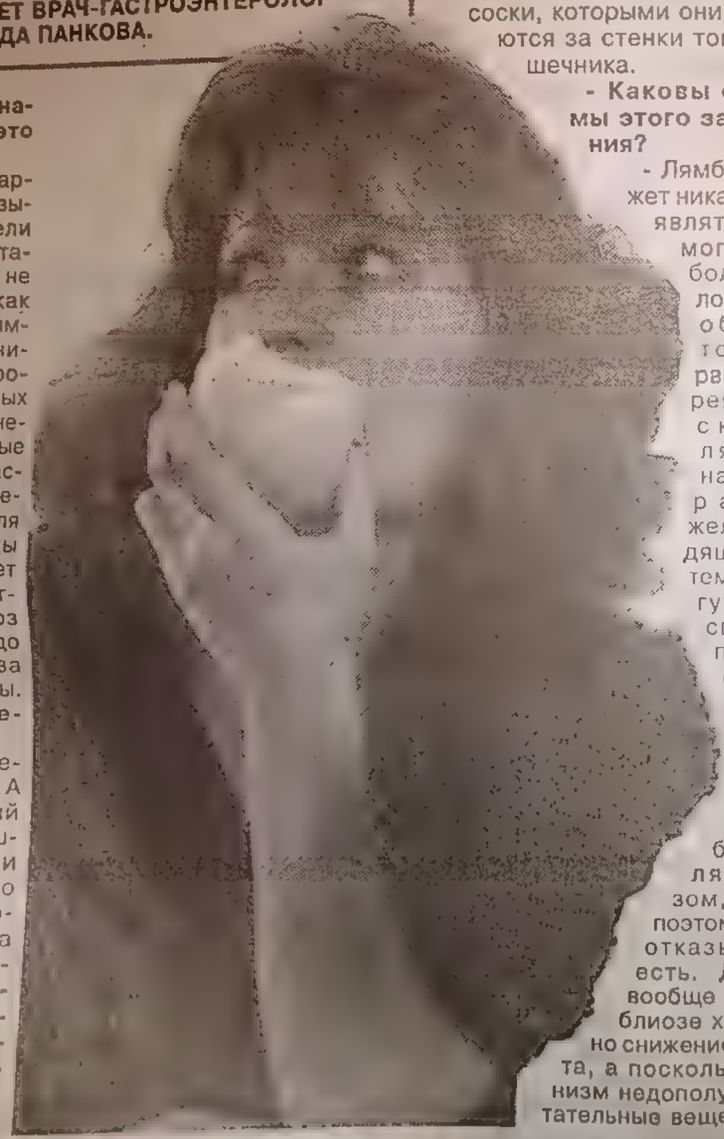
Не волнуйтесь за дочь: серьезной опасности нет. После того как она перестанет принимать аспаркам, все пройдет само собой.

И.В.ВЛАДИМИРОВА,
педиатр.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

ПРОТИВ ЛЯМБЛИЙ КИШКА ТОНКА

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ ЛАДА ПАНКОВА.



- Что такое лямблиоз, и насколько распространено это заболевание?

- Лямблиоз - это паразитарное заболевание, которое вызывают лямблии, представители семейства простейших. Обитают они в тонком кишечнике, а не в желчевыводящих путях, как считают многие пациенты. Лямблии, поселившись в кишечнике, нарушают правильные процессы всасывания питательных веществ. И поэтому организм недополучает многие необходимые ему питательные вещества. Распространен лямблиоз повсеместно и является проблемой для всего мира. В последние годы было установлено, что он играет большую роль в развитии острой диареи. Впервые лямблиоз был открыт еще в 1859 г., но до сих пор в лечении лямблиоза есть неразрешенные проблемы.

- Как происходит заражение?

- Основным фактором передачи лямблиоза служит вода. А поскольку хозяевами лямблий являются человек, собаки и кошки, то они могут передаваться и фекально-оральным путем, то есть через грязные руки. Поэтому при выявлении лямблиоза желательно, чтобы обследовались все члены семьи. Ведь размножаются лямблии очень быстро - каждые 9-12 часов. И взрослый человек за сутки может выделить до 18 миллиардов цист. Попадая в тонкий кишечник, цисты развиваются в вегетативную форму, у них появляются присоски, которыми они и цепляются за стенки тонкого кишечника.

- Каковы симптомы этого заболевания?

- Лямблиоз может никак не проявляться. А могут быть боли в околопупочной области, тошнота, рвота, диарея. Поскольку лямблии нарушают работу желчевыводящей системы, то могут быть спазмы, и после еды появляются боли. Часто ребятишки, больные лямблиозом, именно поэтому просто отказываются есть. Для них вообще при лямблиозе характерно снижение аппетита, а поскольку организм недополучает питательные вещества из-за нарушения процессов всасывания, то эти дети бледные, худенькие. Часты различные аллергические реакции.

- Какова диагностика этого заболевания?

- Сегодня лямблиоз можно выявить с помощью копроскопии (исследование кала) или при иммуноферментном анализе крови и кала. А также при дуоденальном зондировании. Но могут быть как ложноположительный, так и ложноотрицательный результаты. И поэтому, если есть подозрение на лямблиоз, то надо делать тот и другой анализы. Это дополняющие друг друга методы. Однако есть периоды, в зависимости от цикличности жизни паразитов, когда мы можем не выявлять лямблий. Для более достоверного выявления лямблиоза надо сдавать кал неоднократно с интервалом в 10-12 дней. А антитела к лямблиям появляются на 10-14-й день после заражения.

- Существует такое мнение, что лямблиоз лечить не нужно. Он и сам со временем пройдет. Имеет ли оно какое-то основание?

- Действительно, может произойти самоизлечение. Но только при отсутствии заболеваний желудочно-кишечного тракта и хорошем иммунитете. Вообще, подход к лечению лямблиоза такой: лечат, если есть клинические проявления. Ведь они о чем говорят: организм страдает. И если в этом случае не лечить, то усугубляются состояние нездоровья, иммунодефицит, витаминная недостаточность, дискинезия желчевыводящих путей. А на этом фоне уже возможно развитие холецистита, желчнокаменной болезни, заболеваний поджелудочной железы и кишечника. Все в природе взаимосвязано. И если лямблии нарушают работу какой-то системы, то это уже ненормальный процесс для всего желудочно-кишечного тракта.

- В чем заключается лечение лямблиоза? Нужна ли больным какая-то особая диета?

- Есть три этапа в лечении. Это подготовка, которая заключается в коррекции нарушений выделения желчи. Затем лечение непосредственно лямблиоза. Сегодня есть несколько способов лечения. Это традиционный - фармакологический, гомеопатический и фитотерапия. Здесь пациент может выбирать. Кроме того, проводится коррекция иммунитета как с помощью специальных препаратов, так и с помощью пищевых добавок, витаминов и так далее. Ну и, конечно же, необходимо полноценное питание, включающее достаточно витаминов и белков и ограничение сладкого. Так как именно глюкоза является дополнительным энергетическим материалом для лямблий. Третий этап - реабилитационный. Это коррекция дисбактериоза с помощью бифидопродуктов. Лечат лямблиоз, как правило, амбулаторно.

- Каковы меры профилактики заражения лямблиозом?

- Соблюдение обычных санитарно-гигиенических норм. Не пить сырую воду. Вообще, надо сказать, что цисты очень жизнеспособны и гибнут только при кипячении. Тщательно мыть все овощи и фрукты. Можно заразиться во время купания, если заглатывать воду.

Марина ЕСИКОВА.
© «Новая Сибирь».

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НЕ ПРИЕМЛЕТ СПИРТНОГО

Особенная категория [illegible] пьющих людей считает, что рассуждения и доказательства вредного спиртного об[illegible] надо воздерживаться от употребления любых количеств любых спиртных напитков супругам, которые хотят и надеются

чиной возникновения рака прямой кишки, заболеваний предстательной железы, осложняющейся импотенцией. Этим же

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Неотложно к врачу, и только к врачу, обращаются в следующих случаях:

вас беспокоит **боль** (стеснение, сжимание, жжение, тяжесть и т.п.) **в области сердца** или в области диафрагмы - слева, в

при болях в области пупка и ниже, справа от него, при тупообразных, усиливающихся при движении; при остро возникшей резкой боли, как при «ударе кинжалом в живот»;

человек за сутки может выделить до 18 миллиардов цист. Попадая в тонкий кишечник, ци-

близок характерно снижение аппетита, а поскольку организм недополучает питательные вещества из-

на этом фоне уже возможно развитие холецистита, желчнокаменной болезни, заболеваний поджелудочной железы и ки-

зиться во время купания, если заглатывать воду.

Марина ЕСИКОВА.
© «Новая Сибирь».

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ НЕ ПРИЕМЛЕТ СПИРТНОГО

Определенная категория «нормально» пьющих людей считает, что рассуждения и доказательства о вреде спиртного обращены не в их адрес. Но многие врачи-наркологи убеждены, что именно эти «нормально» пьющие люди должны стать главным объектом разговора о причинах и пусковых механизмах алкоголизма, о безусловном вреде систематического употребления алкоголя.

Без каких-либо оговорок

надо воздерживаться от употребления любых количеств любых спиртных напитков супругам, которые хотят и надеются стать родителями полноценного ребенка. Ведь на внутриутробное развитие плода безусловно вредно действует один из продуктов распада этилового спирта - ацетальдегид.

Огромное зло таит употребление самых минимальных доз алкоголя в детском и юношеском возрасте. Рюмка «слабого» вина, стаканчик пива всегда приобщают ребенка с ранних лет, подростка к пьянству Две-трети подростков приобщаются к вину за родительским столом, а не под влиянием улицы

Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что люди, систематически употребляющие алкоголь, умирают в 3 раза чаще. Не менее впечатляюща статистика скоропостижной смерти мужчин от непосредственного действия алкоголя. Средний возраст этих «умеренно» пьющих людей составляет 54 года. В то время как средний возраст мужчин, умерших от болезней сердца, но трезвенников, составляет 62 года.

Несколько лет тому назад ученые США пришли к выводу, что ежедневная кружка пива часто служит причиной возникновения рака прямой кишки, заболеваний предстательной железы, осложняющейся импотенцией. Этим же исследованием установлено, что употребление виски по 1,5 л в месяц почти в 3 раза повышает вероятность поражения бронхов и легких злокачественными опухолями.

В своей врачебной практике у меня был случай, когда у часто пьющего человека при воспалении легких возникло острое нарушение психики и он покончил жизнь самоубийством. Этот больной, со слов родственников, от алкоголизма никогда не лечился, но в течение многих лет жизни употреблял малые дозы дорогих натуральных вин и оправдывал их прием тем, что они помогают уйти от частых стрессовых ситуаций.

По многолетнему врачебному опыту знаю: дети, примером взрослых приобщенные с первых лет жизни к малосоленой неострой пище, к молоку и молочным продуктам, к овощам и фруктам, не избалованные сладостями, как правило, не тяготеют впоследствии и к алкоголю.

Так что умелая, целенаправленная пропаганда здорового питания - это еще и эффективная мера против пьянства.

Э.Л.СЕРЛИНА, врач-диетотерапевт, кандидат медицинских наук.
Фото А.ВАХРОМЕЕВА.

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛО СЕРДЦЕ - КАЧАЙТЕ МУСКУЛЫ

Американские кардиологи пришли к выводу: пожилым людям, а также всем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо качать мускулы. По их мнению, 20 минут упражнений с гантелями, гирями, штангой 2-3 раза в неделю укрепляют сердечную мышцу, делают более крепкими и эластичными сосуды.

Ранее считалось, что силовые тренировки вредно влияют на сердце. Но сегодня ученые на примере пациентов одной из клиник США доказали, что, выполняя упражнения для мышц груди и плечевого пояса, развивая бицепсы и трицепсы, больные не только совершенствуют свою физическую форму, но и избавляются от многих недугов. Это также отличная профилактика гипертонии, диабета и ожирения.

Однако больным с тяжелыми формами гипертонической болезни, аритмии, астмы, а также после инфаркта силовые тренировки противопоказаны.

Россия-Он-Лайн.

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ

Неотложно к врачу, и только к врачу, обращаются в следующих случаях:

вас беспокоит **боль** (стеснение, сжимание, жжение, тяжесть и т.п.) **в области сердца** или в области диафрагмы - слева, в подреберье, особенно если неприятные ощущения отдают под лопатку и в левую руку, по ее внутренней стороне;

мучает **головная боль**, особенно в области затылка, сопровождающаяся нарастающей заторможенностью сознания, «двоением» в глазах, «мурашками», «вспышками», «блестящими точками» перед глазами, болью при наклоне головы вперед (при подведении подбородка к груди);

при всех ушибах головы, после которых появились тошнота, головокружение, заторможенность сознания или психическое возбуждение;

когда вас беспокоит **беспрерывная боль в области лба** над переносицей, усиливающаяся при постукивании по кости в этом месте; при боли в области гайморовых пазух; при любом нагноении в полости рта, даже без зубной боли; при флюсе, нагноении на лице выше линии рта; при нагноении в полости носа, в ухе и на ухе;

в случаях всех кровотечений: изо рта, если точно не установлен источник его в полости рта; из ануса, если точно не установлено, что оно геморроидального происхождения; при всех гинекологических кровотечениях; при наличии крови в мокроте, в выделениях из влагалища, в стуле или моче;

при болях и спазмах в брюшной полости, особенно при опоясывающих болях выше пупка, сопровождающихся рвотой или без нее; *при болях в области пупка и ниже, справа от него, приступообразных, усиливающихся при движении; при остро возникшей резкой боли, как при «ударе кинжалом в живот»;*

при ущемлении грыжи;

при ушибах позвоночника, особенно его шейного отдела;

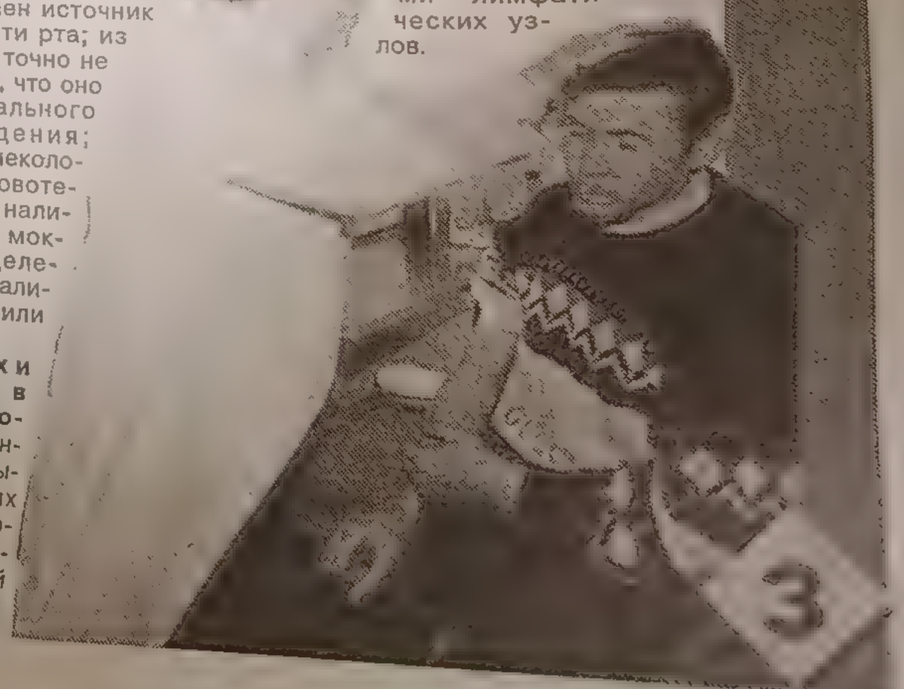
если **рвота** повторяется неоднократно, особенно при таких рвотах, когда как будто вывернуло желудок, при рвотах с желчью, и тем более с кровью;

при болях в пояснице, односторонних, резких, отдающих в пах, не ослабевающих и в покое; при всех ушибах в области почек;

при всех затруднениях глотания;

при флегмоне - нагноении, которое продолжает распространяться, не ограничивается, не принимает округлую форму, не имеет «головки» - намечаемого выхода гноя, особенно если при этом повышается температура тела;

при любой опухоли, где бы она ни была обнаружена, равно как и при наличии увеличенных, болезненных, тем более безболезненных, а еще серьезнее - неподвижных, спаянных с окружающими тканями лимфатических узлов.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Мой сын сильно пострадал в драке. У него было сотрясение мозга, лежал в больнице. Сейчас он оттуда вышел, но чувствует себя неважно. Посоветуйте, как ему побыстрее прийти в себя.

В.С-на, Н.Новгород.

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

При сотрясении головного мозга могут наблюдаться рвота, учащение дыхания, учащение или замедление пульса, но данные показатели вскоре нормализуются. Артериальное давление быстро возвращается в пределы нормы, однако по восстановлении сознания типичны жалобы на головную боль, головокружение, слабость, шум в ушах, приливы крови к лицу, потливость, чувство дискомфорта и нарушение сна. Отмечаются боли при движении глаз, расхождение глазных яблок при попытке чтения.

Общее состояние пострадавших обычно быстро улучшается в течение первой, реже - второй недели, остаются преимущественно астенические явления. Головные боли могут держаться и значительно дольше по разным причинам.

Они длятся от 3 до 7 суток, отличаются значительной интенсивностью у лиц, страдающих гипертонической болезнью. Часты головокружения, обусловленные изменениями вестибулярного аппарата.

Медикаментозное лечение при сотрясении мозга включает анальгетики, седативные и снотворные средства. Среди обезболивающих (анальгин, пенталгин, баралгин, седалгин и др.) подбирают наиболее эффективный для данного больного препарат. Подобным образом поступают и при головскружении, выбирая что-либо одно из имеющихся лекарственных средств (беллоид, белласпон, платифиллин с папаверином, танакан и т.п.). В качестве седативных используют валериану, пустырник, корвалол, валокардин, а также транквилизаторы (элениум, сибазон, феназепам, нозепам, рудотель и др.).

При сотрясении головного мозга целесообразно проведение курсовой сосудистой и метаболической терапии для более быстрого и полного восстановления нарушений мозговых функций. Предпочтительно сочетание вазотропных (кавинтон, стугерон, сермион, теоникол и др.) и ноотропных (ноотропил, энцефабол, аминолон, пикамилон и др.) препаратов.

Для преодоления частых астенических явлений полезны поливитамины - полиминералы типа «Юникап-Т», «Центрум», «Витрум» и т.п. по 1 табл. 1 раз в день. Из тонизирующих препаратов используют корень женьшеня, экстракт элеутерококка, плоды лимонника, сапарал, пантокрин.

Для предупреждения возможных отклонений в благополучном завершении сотрясения головного мозга требуется диспансерное наблюдение на протяжении года у невролога по месту жительства.

90 процентов перенесших сотрясение мозга при соблюдении режима в остром периоде и отсутствии отягощающих травму обстоятельств завершается выздоровлением, полным восстановлением трудоспособности. У ряда больных после острого периода отмечаются ослабление концентрации внимания, памяти, депрессия, раздражительность, тревога, головокружение, головные боли, бессонница, утомляемость, повышенная чувствительность к звукам и свету. Через 3-12 месяцев эти симптомы исчезают или существенно сглаживаются.

Но среди получивших сотрясение много детей и молодых людей, которые часто склонны к несоблюдению рекомендуемого режима лечения и поведения. Это может привести к удлинению периода восстановления и возникновению различных последствий: астенического синдрома, вегетососудистой дистонии, эмоциональных, поведенческих и других нарушений. При злоупотреблении алкоголем возможно развитие эпилептических припадков.

Леонид ЛИХТЕРМАН,
невролог.

© «Медицинская газета».

ВАЖНО!

Сотрясение - самая легкая травма головного мозга. Более тяжелое - ушиб головного мозга. За маской сотрясения и ушиба могут скрываться и очень опасные последствия - перелом основания черепа и медленно нарастающая кровяная опухоль. Поэтому, чтобы избежать паралича, воспаления мозговых оболочек, диагноз не надо ставить самостоятельно. Это - дело врача.

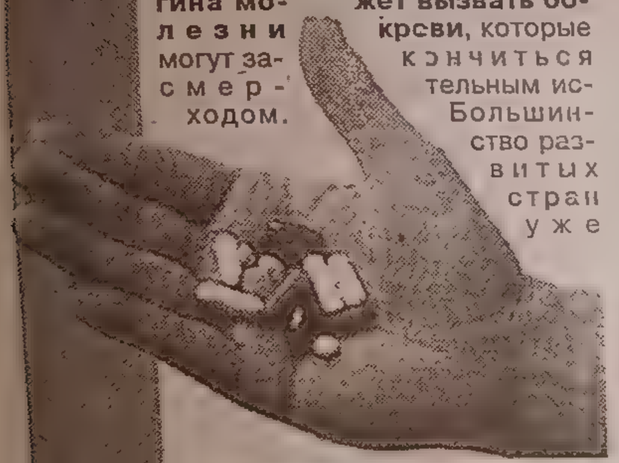
ЧЕМ И КОМУ ОПАСНЫ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ?

ГЛАУКОМА ИЗЛЕЧИМА!

БЕСЕДА С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ НИЖЕГОРОДСКОГО ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОГО ЛАЗЕРНОГО ЦЕНТРА «ПРОЗРЕНИЕ» ИГОРЕМ ЮРЬЕВИЧЕМ МАЗУНИНЫМ.

лозненно можно останавливать течение болезни, минуя те негативные последствия, которые возникают после хирургического вмешательства. В зависимости от

ЧЕМ И КОМУ ОПАСНЫ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ?



Обезболивающие средства, продаваемые без рецепта, можно разделить на четыре группы.

Самые популярные болеутоляющие лекарства - анальгетики. Их применяют при головной, зубной боли, болях в суставах, невралгии. От одной таблетки вреда не будет, **но длительный прием анальгина может вызвать болезни крови**, которые могут закончиться смертельным исходом. Большинство развитых стран уже отказались от производства и продажи анальгина. Особенно активно выступали за отказ от него специалисты по болезням крови - гематологи. Российские фармакологи призывают снять с производства анальгин, а в комбинированных препаратах типа тройчатки, пенталгина заменять его парацетамолом или другим обезболивающим средством, что в некоторых случаях и делается. С точки зрения эффективности такой препарат ничего не потеряет, но станет безопаснее.

Ацетилсалициловая кислота - аспирин - широко использовался как обезболивающее средство. Кроме обезболивающего, аспирин оказывает также выраженное жаропонижающее действие. Однако **ацетилсалициловая кислота у большинства людей при длительном приеме ее в значительных дозах вызывает поражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта** и у значительного процента из них вызывают кровотечения, иногда скрытые, которые сами больные не замечают. Аспирин противопоказан больным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. **Опасно принимать его также больным бронхиальной астмой** - он может спровоцировать ее приступ. Российская ассоциация педиатрических научных центров рекомендует давать аспирин и анальгин детям только в крайних случаях, при очень высокой температуре и под наблюдением врача.

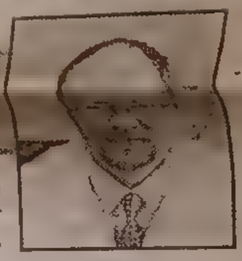
В большинстве стран, отказавшихся от применения анальгина, он был заменен **парацетамолом**. Этот препарат заменяет и аспирин. Парацетамол и содержащие его лекарства снижают температуру, облегчают боль, не вызывая повреждений слизистой оболочки и не изменяя кроветворения. Всемирная организация здравоохранения даже разрешила использование парацетамола в лекарствах для самых маленьких. **Но парацетамол нельзя принимать помногу, т.к. при превышении дозы начинаются токсические явления вплоть до поражения клеток печени и почек**, угрожающие жизни больного.

Анальгин и аспирин с успехом заменяет **ибупрофен**. Он выпускается под разными названиями во многих странах, в том числе и в России. Обладает также и противовоспалительным действием. В отличие от аспирина, очень редко и лишь в слабой степени поражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Кроме того, можно не бояться увеличивать дозы ибупрофена (в пределах инструкции к препарату, разумеется!), усиливая его болеутоляющий эффект. При этом нет особого риска вызвать резкую интоксикацию, угрожающую жизни.

Россия-Он-Лайн.

ИЗЛЕЧИМА!

БЕСЕДА С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ НИЖЕГОРОДСКОГО ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОГО ЛАЗЕРНОГО ЦЕНТРА «ПРОЗРЕНИЕ» ИГОРЕМ ЮРЬЕВИЧЕМ МАЗУНИНЫМ.



Глаукома - одна из самых опасных и самых распространенных болезней в мире. Что же представляет собой глаукома?

- Если внутриглазное давление увеличивается, то происходит постепенное выдавливание зрительного нерва и нерв постепенно гибнет. Конечно, весь этот процесс обычно довольно длителен, и от того, насколько своевременно больной обратится к врачу, зависит сохранность его зрения.

СИМПТОМЫ

Обычно это частое затуманивание глаз после сна, которое проходит часа через два. Если болезнь уже запущена, то сужается поле зрения. Вначале человек перестает видеть по носовому направлению, а позднее и со стороны висков. Если человек смотрит на какой-то светящийся предмет, например на лампочку, то он видит вокруг нее радужные круги. И, конечно же, бывают боли в области глаза, отдающие в надбровную и височную части головы. Появление всех этих симптомов говорит о необходимости немедленного лечения. В противном случае человек может лишиться зрения.

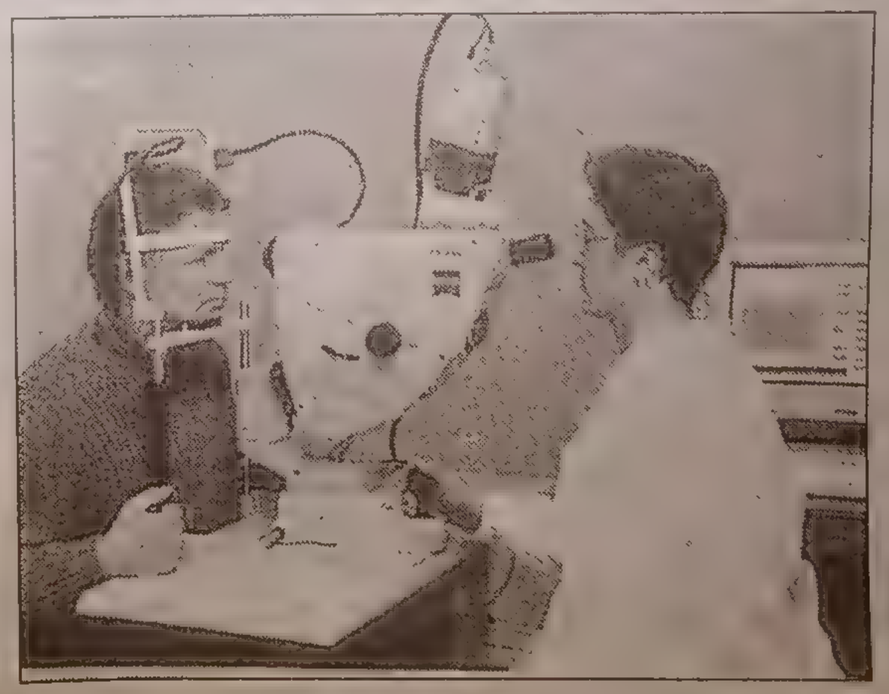
ХИРУРГИЯ

Глаукома лечится либо хирургическим, либо лазерным способом. В первом случае операция довольно болезненна и опасна. Кроме того, после хирургического вмешательства внутриглазное давление падает очень резко. В результате полуживые волокна глазного нерва погибают, и уже после операции острота зрения может резко снизиться. Хирургическое вмешательство может вызвать также отслоение сосудистой оболочки глаза и нарушение питания хрусталика глаза. Последнее приводит к развитию катаракты, и уже через год возникает необходимость в новой не менее сложной операции по замене хрусталика.

ЛАЗЕР

Операции в центрах, оснащенных современным лазерным оборудованием, позволяют избежать таких осложнений.

При лечении глаукомы здесь используются аргоновый, диодный и НАГ-лазеры. Практически безболезненно можно останавливать течение болезни, минуя те негативные [illegible], которые возникают после хирургического вмешательства. В зависимости от запущенности болезни приходится делать от одного до пяти сеансов операций. Они очень непродолжительны. Опять же в зависимости от состояния глаза сеанс занимает от двух секунд до 10 минут. Очень важно, что применение лазерного лечения не ограничивает трудоспособность пациента. Человеку не понадобится больничный, и практически сразу же после операции он сможет самостоятельно отправиться домой.



ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ

Замечу, что не так давно лазером лечили только начальные стадии глаукомы, а самая запущенная - четвертая стадия (терминальная) нуждалась только в хирургическом вмешательстве. Поясню, что при терминальной глаукоме глаз полностью слепой, внутриглазное давление в нем более 50 мм ртутного столба, и, естественно, он очень болит. Раньше приходилось либо удалять глаз, либо вводить за глаз спирт (для отмирания нерва), либо ножницами обрезать нерв за глазом. Все эти операции чрезвычайно болезненны и травматичны.

Сейчас при использовании зонда диодного лазера проводится транссклеральная (трансконъюнктивальная) циклокоагуляция. Лазерный луч, проходя сквозь склеру, прижигает цилиарное тело глаза. Этим достигается несколько целей.

ЗАЧЕМ?

Во-первых, сокращается выделение секреторной жидкости, что снижает внутриглазное давление. Во-вторых, улучшается отток жидкости, что полезно для больного глаза. В-третьих, острые боли больного глаукомой связаны с цилиарным телом, поскольку оно очень насыщено нервами. При прижигании его уменьшается чувствительность пациента к боли. Но, естественно, зрение вернуть уже невозможно. Повторю, что эта операция необходима только при очень запущенной стадии болезни. Чтобы не допустить полной потери зрения, надо как можно раньше обратиться к специалистам.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ...

Газету выписываю три года, пользуюсь советами и методами лечения, и теперь на вас вся надежда, очень прошу, напишите, какие есть способы лечения фиброзно-кистозной мастопатии.

Н. ЗАКАТОВА, г. Дзержинск.

Как показывают проведенные опросы, большинство женщин, страдающих мастопатией, при одном упоминании о маммологическом обследовании впадают в панику. Между тем, примерно у семидесяти процентов женщин рано или поздно выявляется этот недуг. Причем надо учесть, что только некоторые формы мастопатии - при определенном стечении обстоятельств - грозят перейти в рак молочной железы.

Причин возникновения мастопатии немало. **Одна из них - заболевание нервной системы: невроз, продолжительные стрессовые состояния.** Кстати, постоянная **сексуальная неудовлетворенность** тоже может спровоцировать неблагоприятное течение мастопатии.

Другая причина - нарушение работы репродуктивной системы, а именно: **частые аборты, поздние роды, нередко и отказ от кормления ребенка грудью. Воспалительные заболевания половых органов,** переходящие в хроническую стадию, тоже вносят свою лепту в развитие мастопатии.

Факторами риска могут стать ***заболевания печени и, особенно, эндокринной системы,*** в частности щитовидной железы. Одна из форм мастопатии - **дисгормональная дисплазия - связана с недостатком выработки гормонов яичниками.**

Так как мастопатия не болезнь, а только неблагоприятный фон для развития заболеваний молочных желез, в первую очередь необходимы профилактика и лечение тех недугов, которые являются причиной мастопатии.

Самый достоверный метод обследования - маммография. Женщины после сорока лет должны хотя бы раз в году проходить эту процедуру, а после пятидесяти - раз в два года.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики мастопатии очень важно, **чтобы печень функционировала нормально.** Для этого можно рекомендовать витаминные комплексы, включающие **витамины А, В, Е.** Так как **йод** способствует сбалансированной работе эндокринной системы, в рацион нужно включать содержащие его продукты, - йодированную соль, йодированный хлеб, а также много морепродуктов. Благоприятно влияют на организм йодосодержащие биодобавки - **сплат, спирулина.** Однако следите за тем, чтобы в их составе отсутствовали гормональные добавки.

ФИТОТЕРАПИЯ

При мастопатии очень эффективен сбор лечебных трав - пустырника, зверобоя, корня валерианы, ромашки, череды, календулы и, наконец, подорожника, который уменьшает боль. Все перечисленные травы взять в равных количествах. 1 ст.л. смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 10 мин. Пить в два приема до еды.

Сбор принимать два месяца, потом сделать перерыв в один месяц. Повторить этот ритм в течение года.

Можно пользоваться и следующим рецептом: 7 ст.л. любой мочегонной травы на стакан кипятка. Кипятить на водяной бане 10 мин., пить два раза в день в течение 10 дней перед менструацией.

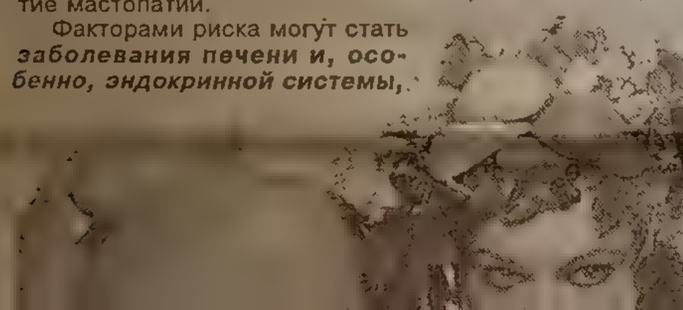
Мочегонные сборы помогают снять отеки и способствуют выведению воды из клеток тканей молочных желез. Ведь в определенный период цикла клетки набирают воду, и болевые ощущения появляются из-за ее избытка.

О пользе морковного и свекольного сока мы знаем уже давно. Так что надо не лениться и почаще их пить.

Полезно каждый день делать легкий массаж груди и побольше заниматься физкультурой.

НЕЛЬЗЯ!

Маммологи советуют воздержаться от такой стимулирующей процедуры, как иглоукалывание. Ни в коем случае нельзя загорать, сидеть в парилке. Вообще тепловых физиотерапевтических процедур лучше избегать.



ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

Заместительная гормональная терапия, применяемая для уменьшения нежелательных симптомов в период женской менопаузы, более чем в два раза увеличивает риск развития одной из форм рака молочной

которым в менопау-

ЕРЗАЙ В КРЕСЛЕ, ЕСЛИ...

У вас сидячая работа? Вы проводите весь день за столом, а вечером чувствуете себя такой усталой, что все развлечения, которые вам остаются, - это долгожданное свидание с постелью или креслом перед телевизором? Тогда знайте, какие опасности вас подстерегают.

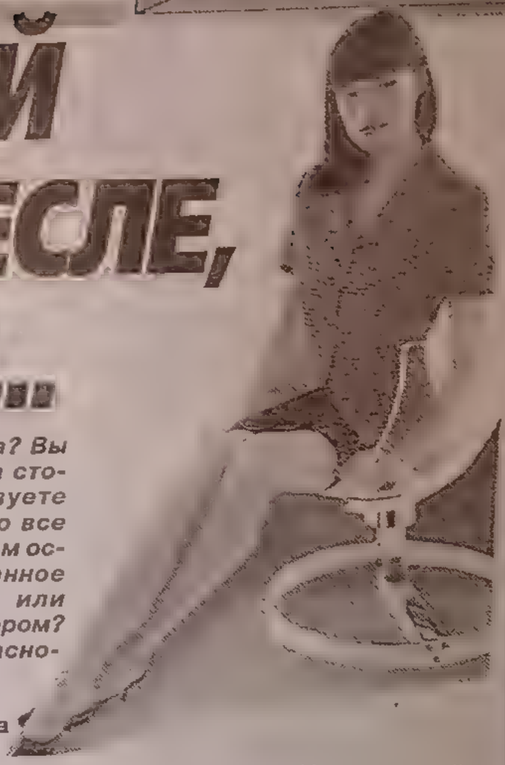
- Сильное давление на межпозвоночные диски. У сидящего человека давление на позвонки поясницы возрастает вдвое, жир откладывается на мышцах живота, которые расслаблены и не работают. Нередко и защемление нервов позвоночника, и ревматизм.

- Затекание связок ног и нижней части спины может сильно ограничить вашу подвижность: вам будет все труднее ходить и наклоняться.

- Нарушается снабжение кровью нижней части тела, ведь его вес заставляет сжиматься ткани седалища и ног, от чего перекрываются кровеносные сосуды. В результате ногам не хватает кислорода и возрастает нагрузка на сердце, которое безуспешно пытается протолкнуть кровь в нижнюю часть тела. Кстати, именно «неполадки» в циркуляции крови часто приводят к снижению сексуальности.

НО ВЕДЬ «ОТ СУДЬБЫ» - СВОЕГО РАБОЧЕГО МЕСТА - НЕ УЙДЕШЬ. ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

Держите осанку! Это поможет позвоночнику, снимет нагрузку с внутренних органов - легких, сердца и желудка. Когда позвоночник выпрямлен и



ложение тела. И не приучайте себя подолгу сохранять одно и то же положение. Не стыдитесь ерзать, потягиваться, разминать суставы - это займет немного времени и сил, зато сохранит вам хорошую работоспособность.

Не распускайте брюшной пресс. Старайтесь поддерживать его постоянно слегка напряженным. А время от времени устраивайте ему гимнастику: сначала напрягите пресс крепко-крепко, а затем расслабьте. Положив руку на живот, сделайте глубокий вдох, а затем - выдох. Это укрепит мышцы живота и поможет снять лишнюю нагрузку с позвоночника. Если у вас есть склонность к радикулиту и прострелу, для профилактики чаще потягивайтесь и делайте повороты и наклоны. Не избегайте их и тогда, когда спина ноет - это не ухудшит, а улучшит ваше состояние.

Чаще вставайте и делайте разминку. Старайтесь больше двигаться - ходить пешком хоть понемногу. Подумайте, может, **вам стоит отказаться от лифта?**

Слишком твердое и слишком мягкое сиденье кресла - ваши враги. На жестком перекрываются сосуды, а мягкое создает обманчивое чувство комфорта. Найдите

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

поздние роды, нередко и отказ от кормления ребенка грудью. Воспалительные заболевания половых органов, переходящие в хроническую стадию, тоже вносят свою лепту в развитие мастопатии.

Факторами риска могут стать **заболевания печени и, особенно, эндокринной системы,**

Благоприятно влияют на организм йодосодержащие биодобавки - **сплэт, спирулина.** Однако следите за тем, чтобы в их составе отсутствовали гормональные добавки.

процедуры, как иглоукалывание. Ни в коем случае нельзя загорать, сидеть в парилке. Вообще тепловых физиотерапевтических процедур лучше избегать.

ногам не хватает кислорода и возрастает нагрузка на сердце, которое безуспешно пытается протолкнуть кровь в нижнюю часть тела. Кстати, именно «неполадки» в циркуляции крови часто приводят к снижению сексуальности.

НО ВЕДЬ «ОТ СУДЬБЫ» - СВОЕГО РАБОЧЕГО МЕСТА - НЕ УЙДЕШЬ. ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ.

Держите осанку! Это поможет позвоночнику, снимет нагрузку с внутренних органов - легких, сердца и желудка. Когда позвоночник выпрямлен и плечи расправлены, крови легче циркулировать по телу.

Садитесь так, чтобы вы могли без труда менять по-

ка. Если у вас есть склонность к радикулиту и прострелу, для профилактики чаще потягивайтесь и делайте повороты и наклоны. Не избегайте их и тогда, когда спина ноет - это не ухудшит, а улучшит ваше состояние.

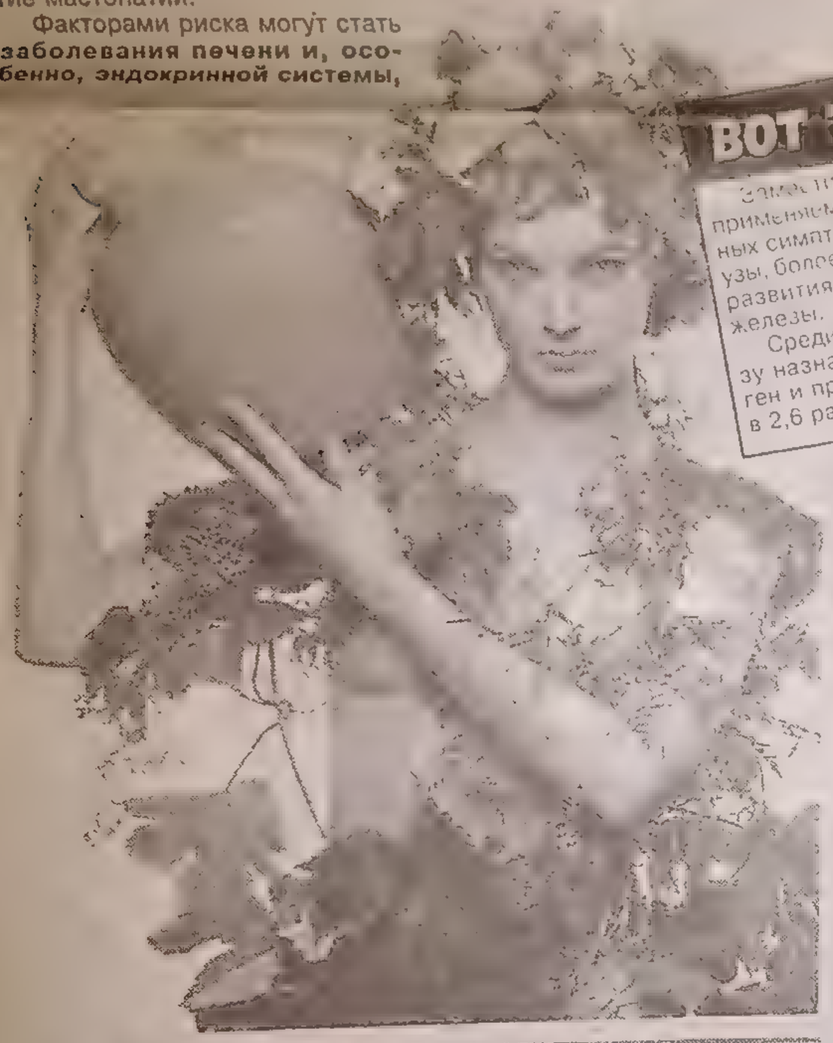
Чаще вставайте и делайте разминку. Старайтесь больше двигаться - ходить пешком хоть понемногу. Подумайте, может, *вам стоит отказаться от лифта?*

Слишком твердое и слишком мягкое сиденье кресла - ваши враги. На жестком перекрываются сосуды, а мягкое создает обманчивое чувство комфорта. Найдите компромисс. Если у вас в конце дня часто болит спина, вам стоит подумать о сеансах массажа или о визите к мануальному терапевту.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

Заместительная гормональная терапия, применяемая для уменьшения нежелательных симптомов в период женской менопаузы, более чем в два раза увеличивает риск развития одной из форм рака молочной железы.

Среди тех женщин, которым в менопаузу назначались половые гормоны эстроген и прогестин, частота рака груди была в 2,6 раза выше.



ГЕМАТУРИЯ

(КРОВЬ В МОЧЕ)

Кедр сибирский (орехи).

1 стакан скорлупы плодов настаивают 2-3 часа в 1 л кипятка и процеживают. Пьют по 100 мл три раза в день за 30 минут до еды.

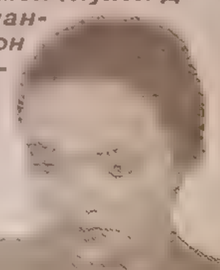
Крапива двудомная (листья) - 10 г, пастушья сумка (трава) - 10 г, хвощ (трава) - 10 г. 2 чайные ложки сырья настаивают 8 часов, заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, процеживают, добавляют 1 стакан кипятка. Пьют по 100 мл через день. При почечных кровотечениях принимают по 100 мл два раза в день.

Огурец (плети). 50 г высушенного и измельченного сырья заливают 500 мл воды, доводят до кипения, настаивают до охлаждения и процеживают. Пьют по 100 мл три раза в день.

Лен (семена) - 15 г, тыква (семена) - 15 г, ежевика (листья) - 15 г, липа (цветы) - 15 г, бузина травянистая (цветы) - 15 г, ромашка (цветы) - 15 г, зверобой (трава) - 15 г, конопля (плоды) - 15 г. 4 столовые ложки сырья заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Выпивают в 4 приема за день при появлении крови в моче.

ВАМ ПЛОХО?

Многие из нас безоружны перед кризисом именно потому, что в трудной ситуации мы остаемся, как правило, наедине со своей бедой и не в состоянии объективно оценить ситуацию. Кризис может ворваться в нашу жизнь в любое время. Поэтому в Дании в каждом городе и даже в самой глухой деревушке можно легко найти небольшую карманную брошюрку - в ней не только адрес и телефон ближайшего кризис-центра, но и теплые подбадривающие слова.



Цель такого центра - помочь человеку, попавшему в беду справиться самому со своим кризисом, обрести уверенность в себе, гармонию с обществом и, главное, с самим собой.

Каждое утро в кризис-центре начинается с чтения десяти пунктов, с которых и вам советуем начинать день.

1. Я проживу этот день так, как будто это последний день в моей жизни. Он действительно последний, потому что никогда больше не повторится.

2. Я уверен, что сегодня буду ощущать себя счастливым и смогу поделиться своими ощущениями с другими.

3. Сегодня я подарю своему телу праздник: приму ванну, приведу свою внешность в полный порядок, уложу волосы, воспользуюсь хорошим кремом, выйду на прогулку по свежему воздуху...

4. Сегодня я непременно прочту нечто новое и полезное для меня, для моей души и сердца.

5. Сегодня я проанализирую все свои недостатки, которые привели к моему негативному состоянию. Я найду причину этого прежде всего в себе самом и попытаюсь ее устранить. Я не буду критиковать и осуждать других, так как сам не совершенство.

6. Сегодня я заставлю себя совершать только хорошие поступки, которые отвлекут меня от моих дурных привычек и привязанностей, из-за которых я сейчас страдаю.

7. Сегодня я попытаюсь навсегда расстаться со своей проблемой. Просто забыть ее. Вытолкать ее из себя и захлопнуть за ней дверь в своем сознании.

8. Сегодня я составлю письменный план своего дня и буду по нему действовать. В конце дня подведу итоги, что удалось, что нет и, главное, почему. Эти записи дисциплинируют меня и помогут лучше контролировать себя.

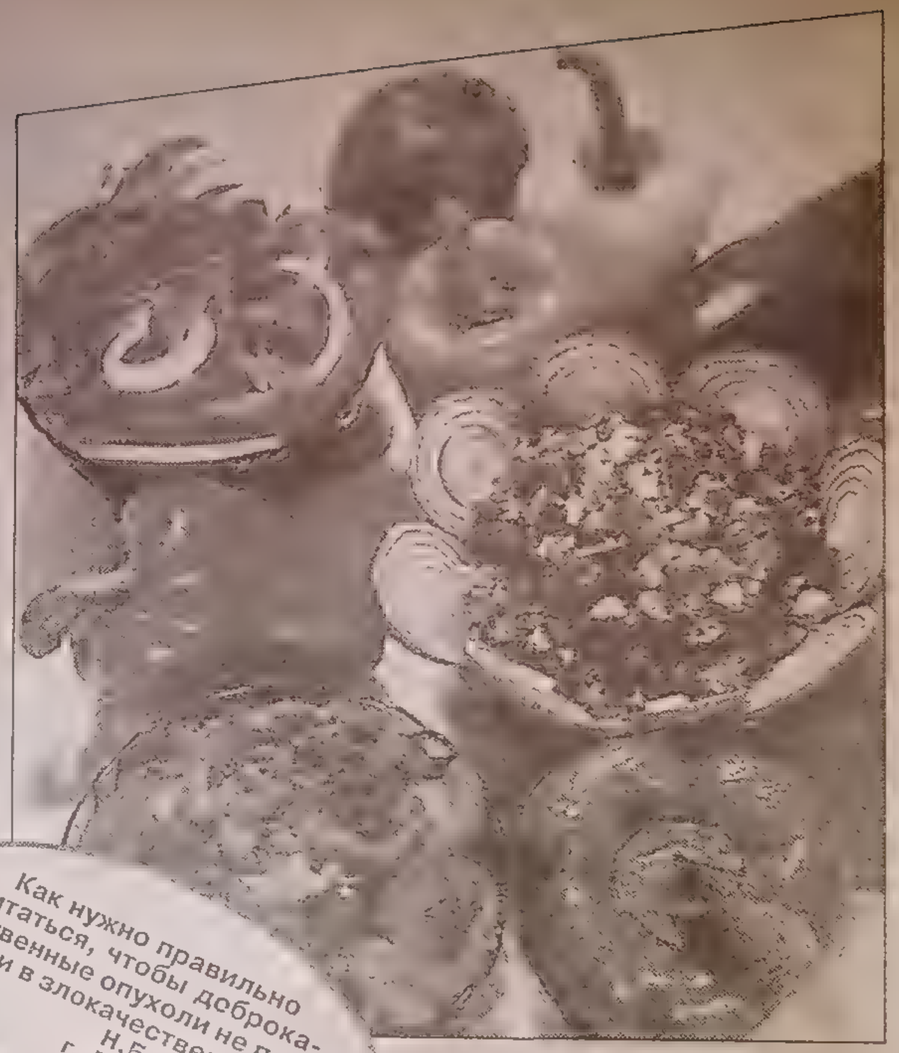
9. Сегодня в течение дня я выделю час на пассивный отдых. Один час я не буду ничего делать и ни о чем думать. Это даст мне запас энергии и сил для дальнейшей работы над собой и своими проблемами.

10. Сегодня я не буду бояться ничего. Все мои беды из-за страха перед ними. Отсутствие страха поможет мне с этой минуты стать счастливым. Я решил стать счастливым и стал им. Я уверен, что люди, которых я люблю, тоже любят меня.

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

ЧТОБЫ РАК НА ГОРЕ НЕ СВИСТНУЛ



Как должен вести себя человек, чтобы снизить вероятность возникновения у себя ракового заболевания, рассказывает известный фитотерапевт Александр Васильевич ПЕЧЕНЕВСКИЙ.

- Что вы советуете делать, чтобы избежать онкологического заболевания?

- Для начала необходимо перестроить свою систему питания. Прежде всего отказаться от так называемых тугоплавких жиров. Они содержатся в жирной говядине, баранине, свинине, сливочном масле. Лучше постепенно увеличивать употребление других, растительных масел - оливкового, соевого, кукурузного. Жарить и тушить нужно только с этими жирами. А самое лучшее - постепенно отказаться от жареного совсем, перейти на вареную, тушеную пищу, хорошо запекать рыбу, мясо, овощи в духовке. Копченого и консервированного мяса и рыбы тоже лучше избегать.

- А если человек все же не может отказаться от кусочка сала или грудинки?

- Сало иногда можно себе позволить, но обязательно с чесноком, зеленью, овощами. Овощи и фрукты вообще должны стать главным блюдом на вашем столе, если вы хотите обеспечить себе защиту от рака. В первую очередь это плоды желтого, зеленого и красно-оранжевого цвета: тыква, хурма, абрикосы, кабачки. Особо следует сказать о капусте. Советую подружиться не только с обычной белокочанной, но и с китайской салатной и брюссельской капустой, с кольраби, черной и зеленой редькой.

Полезны также свекла и шпинат.

- Есть научные данные, что вегетарианцы меньше болеют раком. Вы не рекомендуете совсем исключить мясо?

- Нет. Гораздо здоровее такая схема: два раза в неделю овощной день, два раза - рыба, один день - курица, а пару раз в неделю можно приготовить и красное мясо, отварное или запеченное.

- От чего нужно отказаться совсем?

- Желательно - от обычной соли. Худшая ее разновидность - рафинированная соль «Экстра». Лучше перейти на соль крупного помола, минерализованную, помогающую обеспечить ваш организм необходимыми минералами и микроэлементами, препятствующими развитию опухолей.

Кроме того, нужно исключить или хотя бы уменьшить поступление веществ, способствующих развитию рака. Для этого необходимо отказаться от консервов. Домашние заготовки можно оставить, но лишь те, для приготовления которых не нужен уксус. Вредны и даже опасны копченые продукты, нежелательны субпродукты - колбаса, сосиски.

Очень важно также поменьше употреблять сахара, лучше его заменить медом.

- Какие-то особенные продукты нужно включать в свое меню?

- В первую очередь отруби - пшеничные, овсяные, их сейчас нетрудно купить в магазине или аптеке. 2-3 столовые ложки отрубей в день обеспечат прекрасную чистку кишечника. Их нужно замачивать или запаривать кипятком, добавлять в каши, супы. Можно обвалять в них котлеты, заменив ими муку или панировочные сухари. Если желудок не принимает грубой пищи, залейте отруби горячей водой и, когда вода остынет, выпейте отвар.

Советую еще регулярно пить препараты из водоросли спирулины. Овес, пшеница, пшено, гречка должны чередоваться на вашем столе ежедневно. Причем желательно готовить кашу так, чтобы тепловая обработка была минимальной: например, залить кипящей водой, укутать и оставить на ночь. Наутро крупа будет уже готова или ее останется поварить минут пять.

Как нужно правильно питаться, чтобы доброкачественные опухоли не перешли в злокачественные?
Н.Е. КОРОЛЕВ, г. Дзержинск.

- Важно ли качество воды?

- Чрезвычайно важно. Воду, которая идет из крана, необходимо пропускать через очищающие фильтры. Они не обязательно должны быть какими-то суперсовременными и дорогими, годятся наши отечественные: «Аквафор», «Росинка», «Барьер».

- Что еще обеспечивает нам защиту от рака?

- Достаточное количество движений. Не обязательно изнурять себя долгими тренировками. Сделать утром небольшую гимнастику и пройти пешком, а не проехать на автобусе одну-другую остановку от метро до дома, подняться по лестнице, а не на лифте - это всем под силу.

- Некоторые считают, что риск заболеть раком зависит от внутреннего состояния. Как нужно себя вести, чтобы его снизить?

- Избегать сильных отрицательных эмоций: зависти, гнева. Стараться всем делать хорошее, не желать никому зла. И к себе относиться по-человечески: не загонять себя заботами и стрессами до полуживого состояния.

Наталья БЛАГОВА.

АРБУЗ В ДЕНЬ. И ВСЕ!

Все выше цены на необходимые продукты питания, и в то же

фруктов в виде рагу, салатов и т. д. - они приносят чувство сытости.

4. Строго придерживайтесь режима питания. Частое дробное питание 4-5 раз в день ма-

Арбузный день. 1,5 кг мякоти спелого арбуза.

Кефирный день. 1,2-1,5 л кефира или простокваши.

Мясной день. 300 г отварного без соли мяса с овощным гарниром. 2 стакана чая без сахара и 1 стакан отвара шиповника.

Рыбный день. 300-350 г отваренной без соли рыбы (окунь, треска, щука, минтай) с тем же количеством жид-

ДАВАЙТЕ НЕ БУДЕМ ЗАБЛУЖДАТЬСЯ...

Насчет витаминов в обществе существует множество заблуждений. Насчет их безоговороч-

Заблуждение третье:
Витамин Е усиливает потенцию!

- Есть научные данные, что вегетарианцы меньше болеют раком. Вы не рекомендуе-

желательны субпродукты - колбаса, сосиски.

Очень важно также поменьше

уже готова или ее останется поварить минут пять.

движений. Не обязательно изнурять себя долгими тренирov-

Наталья БЛАГОВА.

АРБУЗ В ДЕНЬ. И ВСЕ!

Все выше цены на необходимые продукты питания, и в то же время все больше тучных людей, страдающих от ожирения различной степени.

По всей видимости, объяснение таится в значительно ухудшившейся структуре питания. За последние годы мы стали значительно меньше есть качественных продуктов (нежирного свежего мяса, фруктов, овощей). Чтобы заглушить чувство голода, мы традиционно заполняем желудок избыточным количеством хлеба, макарон, каш, картофеля, да все это с маслом. Мы также потребляем невероятно много сладостей, сахара.

Итак, запомните основные принципы, предлагаемые Институтом питания для успешного похудания:

1. Необходимо увеличить физические нагрузки - делать зарядку, ходить на прогулки, если позволяет здоровье - бегайте трусцой, плавайте.

2. Максимально уменьшите потребление углеводов (сладкого, кондитерских изделий, конфет) и жиров (сливочного масла, сала, колбас и т. п.).

3. Введите в рацион больше овощей и фруктов в виде рагу, салатов и т. д. - они приносят чувство сытости.

4. Строго придерживайтесь режима питания. Частое дробное питание 4-5 раз в день малыми порциями создает определенный ритм пищеварения и помогает контролировать аппетит.

5. Исключите из меню жареные блюда, бульоны, специи, возбуждающие аппетит.

6. Проводите 1-2 раза в неделю разгрузочные дни, помогающие за день похудеть на 1-1,5 кг. Существует большое количество вариантов разгрузочных диет, которые можно чередовать.

Творожный день. 400 г обезжиренного творога либо в натуральном виде, либо для приготовления сырников. 2-3 стакана кофе с молоком без сахара и стакан отвара шиповника.

Яблочный день. 1,5 кг сырых или печеных несладких яблок, 2 стакана чая или кофе без сахара.

Огуречный день. 1,5 кг свежих огурцов с тем же количеством жидкости.

Салатный день. 1,2-1,5 кг различных сырых овощей (капуста, помидоры, редис, морковь, салат, огурцы) с добавлением растительного масла или небольшого количества сметаны.

Арбузный день. 1,5 кг мякоти спелого арбуза.

Кефирный день. 1,2-1,5 л кефира или простокваши.

Мясной день. 300 г отварного без соли мяса с овощным гарниром, 2 стакана чая без сахара и 1 стакан отвара шиповника.

Рыбный день. 300-350 г отваренной без соли рыбы (окунь, треска, щука, минтай) с тем же количеством жидкости.

Суточный набор продуктов делится на 4-5 приемов. Необходимо строго воздержаться от каких-либо других блюд в разгрузочный день.

В остальные (неразгрузочные) дни в малокалорийный рацион включают:

- **хлеб** - 100-150 г в день (3-4 ломтика);

- **молоко**, лучше обезжиренное, кефир, немного сметаны (1-2 ст. ложки), обезжиренный творог, неострый сыр (50 г);

- **овощи** - огурцы, помидоры, белокочанную капусту, тыкву - без ограничения; картофель, свеклу, морковь - не более 150 г в день каждого;

- **фрукты, ягоды** желательно кислые или кисло-сладкие (от сладких тоже можно пополнеть);

- **яйца** всмятку или вкрутую (не более 1 -2 в день);

- **нежирное мясо** или **нежирные сорта рыбы** (120-150 г в день);

- **растительные масла** и очень немного животных масел для приготовления пищи.

Из напитков можно рекомендовать - чай и некрепкий кофе без сахара, натуральные соки из несладких плодов, слабощелочные минеральные воды, отвар шиповника.

Если вы стали замечать, что пополнели, и решили избавиться от лишнего веса, знайте - вам понадобятся сила воли и терпение для достижения цели. Главная роль в борьбе с ожирением принадлежит не врачу, рекомендующему определенную диету и распорядок жизни или чудодейственные препараты, а самому человеку, желающему похудеть, восстановить утраченное здоровье.

Александр КОЧЕТКОВ, кандидат медицинских наук, зав. отделением Института питания РАМН. Фото А.ВАХРОМЕЕВА.

ДАВАЙТЕ НЕ БУДЕМ ЗАБЛУЖДАТЬСЯ...

Насчет витаминов в обществе существует множество заблуждений. Насчет их безоговорочной полезности мы уже выяснили. Немецкий эксперт по витаминам и специалист по питанию Ульрике Гондер развенчивает самые распространенные из них.

Заблуждение первое:

Чем больше витаминов я ем, тем лучше мое здоровье!

Из организма выводятся только водорастворимые витамины (витамин С и некоторые из группы В). Но прежде чем покинуть организм вместе с мочой, они должны пройти по нему, и всякая их передозировка приносит только вред. Жирорастворимые витамины - А, D, Е - накапливаются в жировой ткани и в печени. Поэтому их передозировка тем более опасна. Так, например, при беременности могут возникнуть уродства и прочие патологии плода.

Заблуждение второе:

Тот, кто ежедневно потребляет много аскорбинки, доживет до 100 лет без инфаркта!

Американский идеолог витамина С Линус Поллинг, как выяснилось, был не прав. Для того чтобы полностью обеспечить организм витамином С, вполне достаточно ежедневной дозы в 75 мг. При ударных дозах могут возникнуть явления дефицита другого витамина - B_{12} и как следствие - расстройство желудка, кровоточивость десен, могут даже образоваться камни в мочевыводящих путях. Таковы последние исследования медиков Гарвардского университета.

Заблуждение третье:

Витамин Е усиливает потенцию!

Как считают ученые всего мира, витамин Е не имеет никакого отношения как к мужской, так и к женской потенции. А вот его передозировка может привести к уменьшению количества сперматозоидов в сперме и, соответственно, к мужскому бесплодию.

Заблуждение четвертое:

Витамин А и БЕТА-каротин защищают от рака!

Только не курильщиков! Последние исследования американских медиков, в которых участвовало 19 тысяч тестируемых, показали, что в группе, которая ежедневно принимала комбинацию из 30 мг бета-каротина и 7,5 мг витамина А, на 28 процентов было больше случаев заболевания раком легких по сравнению с теми курильщиками, которые этих витаминов не принимали.

Заблуждение пятое:

Тот, кто много получает витамина D, защищен от остеопороза и других заболеваний костной системы!

В нашем организме витамин D регулирует кальциевый обмен и необходим нам в максимальной ежедневной дозе в 0,005 мг. Однако ученые предупреждают о серьезных последствиях передозировки: возникает опасность атеросклероза, а его сверхвысокие дозы - просто чистый яд.

Так что давайте не будем заблуждаться!

С НОВЫМ ГОСТОМ

До 2000 года натуральность соков определялась по старинке: на вкус, цвет и запах. Что касается соотношения компонентов, до этого дело дошло только сейчас. Новый ГОСТ уже разработан, он называется «Соки, нектары и сокосодержащие напитки. Определения и термины». С 1 января 2001 года на прилавках не должно быть ни одной упаковки этих продуктов без детального указания их состава.

Мы за свои двадцать-тридцать рублей, конечно же, хотим получить не только вкусный, но и полезный сок. В ГОСТе есть очень важный пункт, который гласит, что натуральные соки не должны содержать консервантов, красителей, искусственных ароматизаторов. Добавляются лишь натуральные ароматические вещества, полученные из фруктов. Очень важна и доля натурального сока в купленной упаковке, чтобы знать, пьешь ты полезный во всех отношениях сок или просто утоляешь жажду. А вот в нектары и напитки добавлять красители, химические консерванты можно.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№35, август 2001 года

В ЛЮБВИ У ТЕБЯ ВСЕ О'КЕЙ?

ДА, ЕСЛИ...

1. Ты забываешь о полагающейся тебе вечером половине шоколадки.

2. Ты не обращаешь внимания на молодого человека с наружностью Брэда Питта, пялящего на тебя глаза в кафе.

3. В твоих мечтах и фантазиях неизменно присутствует фигура мужчины, которого при необходимости можно всегда позвать из соседней комнаты или кухни.

4. После секса единственное твое желание - заняться этим самым сексом снова.

5. Все мужчины, которыми ты прежде восхищалась на расстоянии, рвут удила, чтобы с тобой познакомиться.

6. Ты просыпаешься до звонка будильника, спускаешься по лестнице бегом и употребляешь втрое меньше кофе.

7. Его голос в телефонной трубке учащает твое сердцебиение.

8. Когда ты рассказываешь ему свой сон или подробно излагаешь вчерашний диалог с матерью, он не только слушает, но и задает вопросы.

9. Тебе нравится запах не только его одеколона, но и тела.

10. Даже когда тебе скучно, тебе скучно не с ним.

11. Когда ты едешь в машине, светофоры светятся только зеленым светом.

12. На работе к твоим замечаниям прислушиваются и восхищаются твоими новыми нарядами.

13. Тебе кажется, что его низкая зарплата и редеющая шевелюра делают его более сексапильным.

14. В разговоре с ним твои мысли не вступают в противоречие со словами.

15. Возникающие в общении с ним проблемы не приводят к конфликтам.

ВСЕ СОВСЕМ НЕ О'КЕЙ, ЕСЛИ...

1. Ты чувствуешь себя спокойнее в одиночестве.

2. Ты полагаешь, что секс в жизни - пятая спица в колеснице.

3. Его храп выводит тебя из себя.

4. Когда ему хочется спать, у тебя сна ни в одном глазу.

5. Когда он приглашает тебя в лучший ресторан в городе, тебе не хочется надевать свой лучший костюм.

6. Во время отдыха вдвоем ты томишься от безделья.

7. У тебя не возникает даже намека на ревность, когда он принимается флиртовать с какой-то молодухой на вечеринке.

8. Он благодарит тебя за то, что ты занялась с ним любовью.

9. Во время секса ты не тратишь время на поцелуи.

10. Тебя раздражает, когда перед сексом он выключает телевизор.

11. Ты всегда успеваешь перед сексом смыть косметику.

12. Он считает, что ваши отношения вошли в новую фазу.

13. Ты делаешь макияж в ванной, закрыв дверь на крючок.

14. При просмотре объявлений в газете твои глаза непроизвольно натыкаются на информацию о сдаче в наем квартир.

15. У тебя есть много причин продолжать жить вместе, но в их круг не входит объяснение: «Я не могу жить без него».

© «Клео».

МУЖЧИНА И ЕГО ДРУЖОК

Какова нормальная величина пениса у мужчин?

В спокойном состоянии размер пениса в среднем бывает 9-10 см длиной и около 2,5 см в диаметре. На размер пениса могут влиять различные обстоятельства: например, холод или страх приводят к его сокращению, а тепло и состояние возбуждения - к увеличению.

В состоянии эрекции длина пениса колеблется от 12 до 17 см, а его диаметр - около 3 см. Рекордная длина пениса в состоянии эрекции - 32,5 см.

Существует ли связь между величиной пениса и тем удовольствием, которое испытывают женщина и мужчина?

Величина пениса не может служить критерием эротических способностей. Ведь наиболее чувствительная зона вагины расположена в пределах 5 см от входа в нее. Соответственно, если длина пениса достигает этой величины, мужчина в состоянии доставить женщине удовольствие.

Может ли половая активность стать причиной переутомления?

Вряд ли. Во время нормального полового акта расход энергии таков же, как если бы человек поднимался пешком на третий этаж. В момент, предшествующий оргазму, сжигается по 7 калорий в минуту.

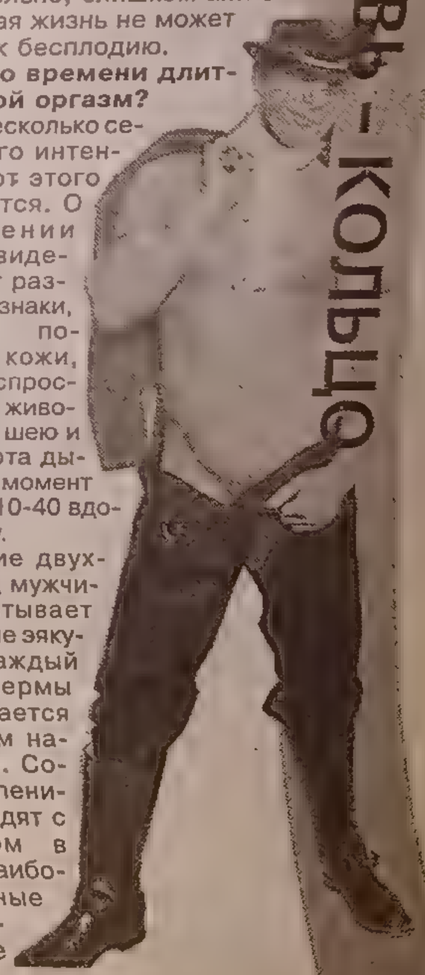
Прекращается ли в старости образование сперматозоидов?

Нет. С подросткового возраста и до последних дней мужчина производит 72 миллиона сперматозоидов ежедневно, или 50 000 в минуту. Эякулирует ли он ежедневно или раз в месяц, результат остается неизменным. Естественно, что при слишком частой эякуляции количество спермы может незначительно уменьшиться, но оно восстанавливается в течение дня - двух. Следовательно, слишком активная половая жизнь не может привести к бесплодию.

Сколько времени длится мужской оргазм?

Всего несколько секунд, но его интенсивность от этого не снижается. О приближении оргазма свидетельствуют различные признаки, например, покраснение кожи, которое распространяется с живота на грудь, шею и лицо. Частота дыхания в этот момент составляет 10-40 вдохов в минуту.

В течение двух-трех секунд мужчина испытывает приближение эякуляции. Каждый выброс спермы сопровождается ощущением наслаждения. Сокращения пениса происходят с интервалом в 0,8 сек., наиболее сильные из них - первые три-четыре. Интенсивность оргазма может быть у каждого мужчины различной и меняться в зависимости от обстоятельств у одного и того же мужчины.



ЛЮБОВЬ - КОЛЬЦО

ВЕС ИСЧЕЗ. ВМЕСТЕ С МУЖЧИНОЙ

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

«Мой-то пьет»... Увы, такие сето-

ПОСЛЕ ЛИТРЫ ВЫПИТОЙ

...ющаются твоими новыми нарядами.

13. Тебе кажется, что его низкая зарплата и редеющая шевелюра делают его более сексапильным.

в лучший ресторан в городе, тебе не хочется надевать свой лучший костюм.

6. Во время отдыха вдвоем ты томишься от безделья.

7. У тебя не возникает даже мацию о сдаче в наем квартир.

15. У тебя есть много причин продолжать жить вместе, но в их круг не входит объяснение: «Я не могу жить без него».

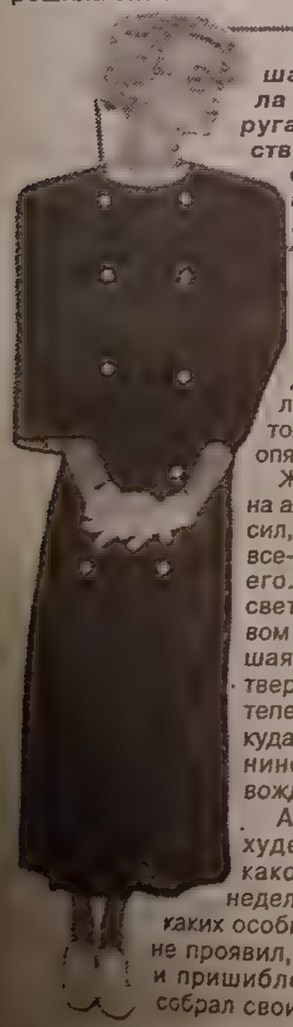
© «Клео».

Нет. С подросткового возраста и до последних дней мужчина производит 72 миллиона сперматозоидов ежедневно, или 50 000 в минуту. Эякулирует ли он ежедневно или раз в месяц, три-четыре. Интенсивность оргазма может быть у каждого мужчины различной и меняться в зависимости от обстоятельств у одного и того же мужчины.

ВЕС ИСЧЕЗ. ВМЕСТЕ С МУЖЕМ

Вот о чем обязан я предупредить наших дам.

Много раз в моей практике встречались случаи, похожие как близнецы. Замужняя женщина задалась упрямой целью похудеть любой ценой, не спрашивая мнения мужа. Долго и упорно шла к своей цели. Заставляло ее добиваться этого одно: у них с мужем появились проблемы в общении, в том числе в постели. И несчастная дама решила окончательно и бесповоротно, что



Почему же похудевшая жена так оттолкнула от себя дорогого супруга, ради которого, собственно, и претерпела все физические, моральные и финансовые лишения?

муж к ней охладел по одной причине: за сколько-то лет совместной жизни она достаточно поправилась! Вот стоит ей только похудеть - и все опять будет хорошо!

Женщина положила на алтарь худобы массу сил, времени и денег и все-таки добилась своего. Появилась пред светлы очи мужа в новом обличье - похудевшая, улыбающаяся и твердо уверенная, что теперь не будет знать, куда деваться от мужниного обожания и вожделения.

А муж пожил с похудевшей супругой какое-то время - от недели до месяца, никаких особых пылких чувств не проявил, ходил угрюмый и пришибленный, а потом собрал свои манатки.

Супруга, конечно, в слезы - еще бы, такое крушение всех надежд!

Причина первая. Супруги отдалились друг от друга окончательно «в процессе похудения». Процесс этот настолько долгий, сложный и трудоемкий, что бедной жене после тех же тренажеров было абсолютно не до мужа - падала бедная от усталости... Диету соблюдает или от пищи закодировалась - то же самое: с супругом за один стол не садится, а то и вовсе не готовит. Ночью она вся в депрессии от недоедания - какая уж тут любовь.

Причина вторая. А вы спросили у мужа его мнение, прежде чем худеть? Может, ему нравятся как раз пухленькие женщины - по крайней мере, жену бы он хотел видеть такую, какая есть? И когда она наперекор ему отняла у него один из серьезных сексуальных раздражителей - свое прежнее тело, ему больше нет смысла и желания жить с такой женщиной... Ведь она его самым натуральным образом ограбила!

Причина третья, самая банальная - у женщины после похудения снизилось половое влечение. Может, муж активно поддерживал почин жены похудеть и даже его оплачивал, потому что сам втайне надеялся, что в результате все в постели встанет на свои места. И когда рушатся в первую очередь ЕГО надежды, потому что супруга стала еще фригиднее, чем была, - он плюет на все и с досады бросает ее на произвол судьбы.

...И пусть не говорят, что охлаждение супружеских отношений было вызвано исключительно лишним весом жены. В подобных ситуациях причина всех бед в том, что супруги утратили взаимопонимание, стали психологически чужими. И когда женщина пытается решить глубинную проблему методом коррекции внешности - она может семейные проблемы усугубить, но не решить.

Н.Н.НАРИЦЫН,
врач-психотерапевт,
психоаналитик.

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

«Мой-то пьет»... Увы, такие сетования можно слышать от женщин все чаще. Что ж, поговорим об этой проблеме. Что делать, если муж пьет?

Советует терапевт-нарколог Александр ВЛАСЕНКО.

Не жизнь - ад!

Если муж пьет, жизнь женщины превращается в ад. Она страдает, хочет отучить его от бутылки, но не знает, каким образом.

Нередкое следствие: игра в прятки. Если он в стельку пьяный засыпает в комнате, она отволакивает его на кровать, раздевает и прикрывает теплым одеялом. Если утром он не держится на ногах, со скорбью в голосе звонит на его работу и говорит, что муж заболел. Она защищает его от последствий пьянки и одновременно не дает ему понять и почувствовать все ее негативные стороны. В таких случаях, как правило, женщина никогда не добьется успеха: не сможет отучить мужа от бутылки.

Что же нужно делать, чтобы изменить эту жуткую действительность?

Анализ

1. **Сколько ваш муж выпивает в день?** Как выпивка действует на остальных членов семьи? Напишите на листе бумаги конкретные примеры. Совершенно точно вспомните: когда это было? Кто был в компании? Где это было? Что случилось потом? Как вы сами себя при этом чувствовали?

2. **Вспомните о том, что вы предприняли?** Вы умоляли его не пить больше? Или вы громко ругались, обвиняя во всех смертных грехах? Или вы сами позаботились, чтобы у него на столе появилась очередная бутылка, дабы хоть на время отдохнуть от него?

3. **Осознайте свои безуспешные старания** и ненужную стратегию защиты. Запишите их на бумаге, еще раз переживите всю горечь ситуации, в которой находитесь. Задумайтесь, какие чувства вы испытываете, когда он снова напился. Вы раздражены, злитесь, печалитесь или совершенно разбиты? Вы разочарованы и потеряли всякую надежду?

Бездействие

Вдумайтесь в свои чувства злобы, печали и безнадежности. Это ясные сигналы беды. Откажитесь от своих попыток контроля за ним и манипуляций - просто капитулируйте перед его пьянством. **Никогда не берите на себя ответственность за последствия его пьянства.** Не старайтесь больше защищать его. Оставьте ему возможность самому понять, что так продолжаться не может.

Лучшая помощь для пьющего мужчины - никакой помощи. Только таким образом вы в полную силу дадите почувствовать ему всю тяжесть ситуации, что, в свою очередь, заставит его что-то предпринять. Пока члены семьи пьяницы стараются смягчать негативные последствия его выпивок, у него нет повода позабыть о бутылке.

Признание собственной беспомощности по отношению к пристрастию партнера поможет не только пьющему мужчине, но и вам. Вы вновь сможете удовлетворять собственные потребности, которыми так долго пренебрегали, отдавая всю себя мужу-пьянице. **Начните думать о себе.** Если вы душевно и физически истощены, запишитесь на прием к врачу, чтобы он порекомендовал вам лечение.

ПОСЛЕ ЛИТРЫ ВЫПИТОЙ...

"ТРЕЗВОЕ"
№ 35, август 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

4 СЕНТЯБРЯ, ВТОРНИК

День положительных эмоций, раскрытия новых физических и умственных возможностей. Благоприятны массаж, йога, гимнастика, все виды физической активности. Посещение целителей, практикующих энергетические и экстрасенсорные методы, исключительно результативно.

5 СЕНТЯБРЯ, СРЕДА

День энергетического «отката» после гармоничного вторника. Чувствительные люди могут ощущать нехватку сил. Повышается чувствительность нервной системы, особенно головного мозга. Запрещены операции на голове и лице. Опасность травм, ожогов и других несчастных случаев.

6 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Сегодня возможны неожиданные перепады настроения, смена периодов повышенной активности и застоя. Уязвимы зубы: визит к стоматологу лучше отложить. Полезна чистка желудочно-кишечного тракта. Нежелательно проводить серьезные операции.

7 СЕНТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Эта пятница, в соответствии с распространенной приметой, неудачна для начала новых дел. Болезни этого дня могут отличаться затяжным характером, с трудом поддаваться исцелению. Велика травмоопасность, возможны вывихи, ушибы, переломы.

8 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Окончание недели может быть отмечено разгулом страстей. Нежелательно начинать дела, требующие внимательности, сосредоточения и холодной головы. *Удачны поездки. Полезна чистка печени - можно есть больше моркови, свеклы и клюквы.*

9 СЕНТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Прекрасный день для начала

КОЛЛЕКЦИИ ПАТОЛОГОАНАТОМОВ

В Великобритании продолжается скандал, связанный с изъятием органов умерших детей без согласия их родителей. Юристы недавно созданной Комиссии по учету органов, взятых у умерших пациентов, направили в Верховный суд страны иск с требованием выплаты денежной компенсации родственникам.

В этом иске, поданном от имени пятисот семей, упоминаются 134 больницы. Отдельное заявление сделано в отношении ливерпульской больницы Alder Hey, в которой без ведома родителей были взяты органы более 800 умерших детей.

В случае положительного решения суда британским медицинским властям придется раскошелиться на миллионы фунтов стерлингов.

Это только начало судебных расследований, отметила координатор Nacor Рут Уэбстер. В больницах одного только Лидса у умерших пациентов было изъято 4700 органов, в том числе более 650 сердец детей. Представитель управления здравоохранения Лидса отказался комментировать эти сообщения.

Lenta. Ru.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

Москалёв

Москаль - так в Польше и на Украине до сих пор называют и москвичей, и вообще русских.

Мосолов

Мосол - кость. Понятно, с какой стати человеку могло быть дано прозвище, от которого образовалась эта фамилия, а также **Маслаков, Мослов, Мосло-ков, Мосягин, Мосяжин, Мосяев, Мыслоков.** То же значение имеют фамилии **Мотлыгин** и **Мотолыгин**: мотлыга - кость, мосол с мясом.

Мотовилов

Орудие труда мотовило - моталка для пряжи - имеет здесь косвенное отношение: так же в переносном смысле называется долговязый, а чаще - непостоянный, лукавый человек. Родственные фамилии: **Мотнов, Мотовкин.**

Мошнин

Мошна - карман. Эта фамилия породила презабавные родственные: **Мошанов, Мошенин, Мошенников** (буквально: тот, кто лазит в мошну), **Мошенский, Мошонов.** А вот близкие по звучанию **Мошкин** и **Мошков** рождены обычной мошкой - мушкой.

Муралеев

В основе слово муралей - мастер каменного дела. Варианты - **Муравлеев** (муравленная печь, каменка с изразцами); **Мурин, Муранов, Мураев** от мура - каменная стена.

Мусатов

Мусат - стальная полоса для точки ножей. А в самарских, саратовских и симбирских краях так называли огниво, кресало для добывания огня. Стало быть, прозвище Мусат давалось либо надежному, несгибаемому человеку, либо вспыльчивому, горячему.

Нагишкин

Возможно, в основе фамилии слово нагой - голый, нагишом - голышом, и тогда нагишка - оборванный, бедный человек. Не следует также забывать, что в архангельских говорах нагиш, нагыш - это название рыбы корюшки.

Названов

Названый - очень популярное слово в старину. Названый брат, названая сестра - человек не родной, а ставший очень близким либо по дружбе, побратим, либо названный (позванный) на житье в семью.

КОГДА УЕЗЖАЕТ ТЕЩА?

- Дорогой! Мне приснилось, что я беременна!
- Гм, тебе бы провериться...
- Я была так безумно счастлива!
- Да, и у психиатра тоже...

***

- Девушка, что будет, если я вас поцелую?
- Ты анатомию изучал? Ничего не будет, ничего!

***

- Доктор! У меня шум в ушах, том детей уже никак не может быть. Вот сделайте мне такую.
- Ну, мой дорогой, такие решения с кондачка не принимают. Сегодня вы детей не хотите, а завтра захотите. Взвесьте все, обсудите с семьей...
- Да уж обсуждали. Голосование такое: жена - против, но все 17 детей - за.

***

- Доктор! У меня шум в ушах,

СМЕХОТЕРАПИЯ

- Ты чего ржешь?
- Да над хирургом смеюсь - я уже здесь, а он меня еще оперирует там...

***

В день своего столетия юбилярша говорит участковому врачу:

- Ах, я так к вам привыкла! Кто еще будет так заботиться обо мне, если вы, не дай Бог, помрете!

ФАРМАЦЕВТЫ ТОРГОВАЛИ ЗАРАЖЕННОЙ КРОВЬЮ

Власти Австрии расследуют деятельность фармацевтической компании, которая подозревается в торговле кро-

затяжным характером, с трудом поддаваться исцелению. Велика травмоопасность, возможны вывихи, ушибы, переломы.

8 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Окончание недели может быть отмечено разгулом страстей. Нежелательно начинать дела, требующие внимательности, сосредоточения и холодной головы.

Удачны поездки. Полезна чистка печени - можно есть больше моркови, свеклы и клюквы.

9 СЕНТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Прекрасный день для начала цикла лечения. Эффективно приобретение новых знаний, повышение мастерства. В медицинском плане следует обратить внимание на состояние горла, шеи, щитовидной железы. Сны в ночь на понедельник могут сбываться.

10 СЕНТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Сегодня следует обратить внимание на состояние легких. Категорически противопоказано курение, зато облегчается возможность расставания с этой вредной привычкой. Благоприятный день для консилиумов и консультаций у «светил» классической медицины.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Фитотерапия при слабой печени
- Морозник: лекарство или яд?
- Паралич лицевого нерва
- Аритмия сердца
- Отчего возникает зоб?
- Вульгарные угри
- Жирные волосы

УЕЗЖАЕТ ТЕЩА?

- Дорогой! Мне приснилось, что я беременна!
- Гм, тебе бы провериться...
- Я была так безумно счастлива!
- Да, и у психиатра тоже...

***

- Девушка, что будет, если я вас поцелую?
- Ты анатомию изучал? Ничего не будет, ничего!

***

Два психа сидят в коридоре психушки. Мимо проходит медсестра и пытается открыть какую-то дверь. У нее не получается. Психи: «Дергай сильнее».

Она дергает ручку сильнее, дверь все равно не открывается. Медсестра, задумчиво: «Закрыто».

Психи: «Да, закрыто... А мы думали, тебе ручка нужна».

***

- Доктор, я слышал, что можно сделать такую операцию, что потом детей уже никак не может быть. Вот сделайте мне такую.
- Ну, мой дорогой, такие решения с кондачка не принимают. Сегодня вы детей не хотите, а завтра захотите. Взвесьте все, обсудите с семьей...
- Да уж обсуждали. Голосование такое: жена – против, но все 17 детей - за.

***

- Доктор! У меня шум в ушах, дрожь в коленях, я чувствую себя полным ничтожеством.
- Понятно. Когда уезжает ваша теща?

***

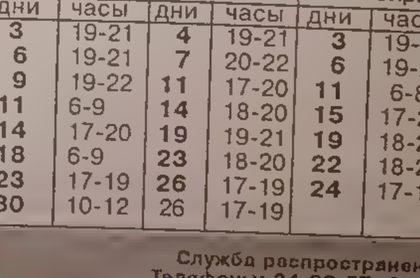
Попадает мужик в рай и хохочет... Его ангелы спрашивают:

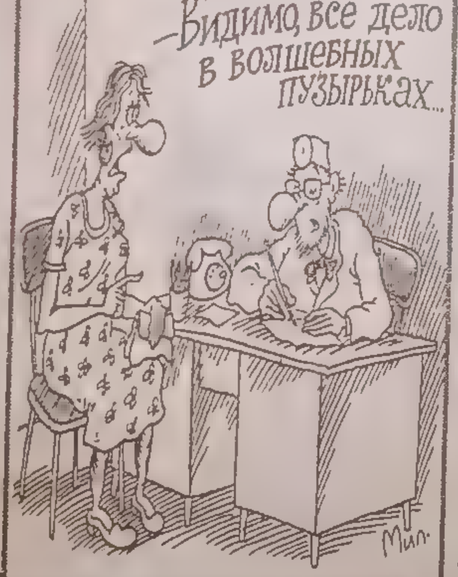
- Ты чего ржешь?
- Да над хирургом смеюсь - я уже здесь, а он меня еще оперирует там...

***

В день своего столетия юбилярша говорит участковому врачу:

- Ах, я так к вам привыкла! Кто еще будет так заботиться обо мне, если вы, не дай Бог, помрете!





КАК ОТКАЗАТЬ ОТ АРМИИ

В военкомате работает призывная комиссия. К военкому обращается один призывник и умоляет:

- Товарищ полковник, отстраните меня от армии, а я вам пятьдесят тысяч дам!
- Не обманешь? Хорошо, приходи сегодня на кладбище в два часа ночи с деньгами.

В назначенное время призывник пришел на кладбище и видит такую картину: сидит военком на кресте, весь голый, в руках гитара и песни поет. Увидел призывника, слез с креста, взял деньги и говорит:

- Завтра к 10 приходи на призывную комиссию, я все устрою.

Приходит на следующий день призывник, а ему говорят:

- Зачислен ты на флот.

У призывника чуть сердце не остановилось:

- Как же так? Я сегодня ночью военкому 50 тысяч отдал, а вы меня на флот!

Военком поражен:

- Когда? Клевета! Ничего не давал!

ПОЧИТАЛКА

- Как же, товарищ полковник, вы еще голым на кресте сидели, песни на все кладбище орали.

Военком и говорит:

- Товарищи члены комиссии! Да у парня с головой не все в порядке. Его не то, что во флот, вообще от армии надо отстранить!

Комиссия согласилась: психов только в армии не хватало!

ТОРГОВЛЯ ЗАРАЖЕННОЙ КРОВЬЮ

Власти Австрии расследуют деятельность фармацевтической компании, которая подозревается в торговле кровью, зараженной гепатитом и вирусом иммунодефицита человека, сообщает BBC News.

Прокурор города Линц объявил, что четыре руководителя компании, название которой не разглашается, а также их деловые партнеры в Швейцарии и США, находятся под следствием по обвинению в продаже зараженной крови в Индию и Китай.

Согласно закону, кровь, предназначенная для использования в медицинских целях, должна пройти обязательную проверку на гепатит и ВИЧ, тогда как непроверенная кровь годится только для лабораторных исследований.

Прокурор Линца утверждает, что компания в целях получения более высокой прибыли получала непроверенную кровь из Соединенных Штатов и Африки и продавала ее для медицинского использования.

Lenta.Ru

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ СЕНТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы
3	19-21	4	19-21	3	19-21	6	20-22	4	12-14
6	19-21	7	20-22	6	19-21	12	7-9	6	19-21
9	19-22	11	17-20	11	6-8	14	17-19	11	16-18
11	6-9	14	18-20	15	17-20	19	19-21	15	17-18
14	17-20	19	19-21	19	18-20	23	19-21	19	18-20
18	6-9	23	18-20	22	18-20	25	7-9	24	17-19
23	17-19	26	17-19	24	17-19	28	9-11	27	8-19
30	10-12	26	17-19						

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье»
№35 (196), август 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnpress.nnov.ru
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 28 августа 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ГИПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 21777. Заказ № 1078035.
Цена в розницу договорная
Подписной индекс 51309

АРИТМИЯ - БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ
Отчего, у кого, что делать? 4 стр.

ПОМОГИ БОЛЬНОЙ ПЕЧЕНИ
Советы знахарей 5 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№36 (196) 2001 г.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

СУСТАВАМ ПОПРАВКА

Сама я человек уже немолодой, и меня волнуют проблемы пожилых. Хочу поделиться рецептом, при помощи которого я лечу свои больные суставы. Они болят у меня давно, но с тех пор, как я стала пить отвар из травы сабельника болотного (или по-другому декопа) и натирать суставы настойкой из него, я почувствовала себя заново родившейся. Ломоты этой изнуряющей не стало, мне кажется, и сил у меня прибавилось. А тут недавно прочитала, что сабельник еще и обладает способностью повышать иммунитет.

Отвар делаю следующим образом: 2 столовые ложки измельченной травы заливаю 1 стаканом холодной воды, ставлю на водяную баню и с момента закипания варю 30 минут, потом охлаждаю, процеживаю, довожу кипяченой водой полученный отвар до объема полного стакана и принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Для настойки беру 10 столовых ложек измельченной травы с корнями, заливаю 0,5 л водки и ставлю в темное место на 10 суток, регулярно встряхиваю содержимое, потом процеживаю.

Травку эту чудесную заготавливаю сама.

Могу выслать всем, кому нужна эта трава - сабельник болотный. Пишите мне по адресу: 612096, Кировская обл., Оричевский район, п. Торфяной, ул.Юбилейная, д.30, кв.13. Дресвяских Римме Андреевне.

МОРОЗ-ТРАВА

Бессмертник песчаный, способный длительное время развиваться без воды, известен еще под названиями цмин песчаный, кошачьи лапки, сухоцвет, золото песчаное. Величают его и мороз-травой: неувядающие цветы часто выставляют между двойными рамами, и они всю зиму напоминают о лете. Отвар цветков бессмертника - эффективное средство при острых хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей, гепатите. Достаточно всего 10 г растения на 200 мл кипятка. Настоять час, процедить и употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Цмин также прекрасное средство от моли.

В.СМИРНОВА, г.Киров.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

11 сентября – Усекновение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна.
День постный.
12 сентября – Перенесение мощей блгв. кн. Александра Невского. Обретение мощей блгв. кн. Даниила Московского.
День постный.
13 сентября – положение честного пояса Пресвятой Богородицы.
14 сентября – начало индикта – церковное новолетие.
День постный.
15 сентября – Калужской иконы Божией Матери.
16 сентября – сщмч. Анфима, еп. Никомидийского, и иже с ним.
17 сентября – Обретение мощей сват. Иоасафа, еп. Белгородского.

ПРИГОДИТСЯ

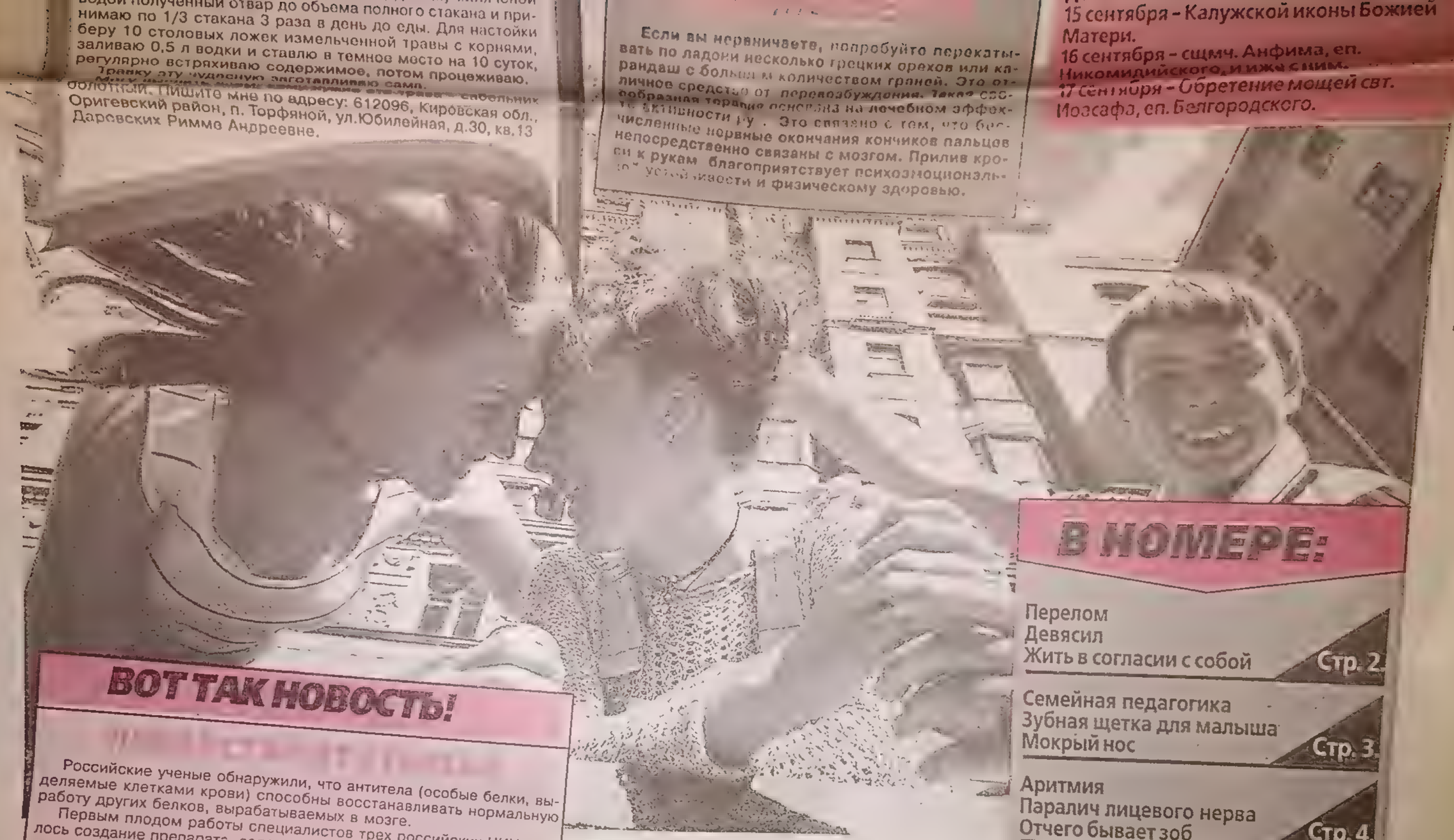
Если вы нервничаете, попробуйте перекатывать по ладони несколько грецких орехов или каранда с большим количеством граней. Это отличное средство от перевозбуждения. Такая сообразная терапия основана на лечебном эффекте активности рук. Это связано с тем, что бесчисленные нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом. Прилив крови к рукам благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

водой полученный отвар до объема полного стакана и принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Для настойки беру 10 столовых ложек измельченной травы с корнями, заливаю 0,5 л водки и ставлю в темное место на 10 суток, регулярно встряхиваю содержимое, потом процеживаю. Траву эту чудесную заготавливаю сама.

Могу прислать семена этого растения. Спасибо за отзывчивость и физическому здоровью. болотный. Пишите мне по адресу: 612096, Кировская обл., Оригевский район, п. Торфяной, ул.Юбилейная, д.30, кв.13 Даревских Римме Андреевне.

Если вы нервничаете, попробуйте перекатывать по ладони несколько грецких орехов или карандаш с большим количеством граней. Это отличное средство от перевозбуждения. Такая своеобразная терапия основана на лечебном эффекте активности ру . Это связано с тем, что бесчисленные нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом. Прилив крови к рукам благоприятствует психоэмоциональ-

15 сентября – Калужской иконы Божией Матери.
16 сентября – сщмч. Анфима, еп. Никомидийского, и иже с ним.
17 сентября – Обретение мощей свт. Иоасафа, еп. Белгородского.



ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

Российские ученые обнаружили, что антитела (особые белки, вырабатываемые клетками крови) способны восстанавливать нормальную работу других белков, вырабатываемых в мозге.

Первым плодом работы специалистов трех российских НИИ явилось создание препарата, содержащего антитела к белку, восстанавливающего деятельность мозга, нарушенную стрессами, переутомлением, травмами. Новое лекарство приводит к быстрой нормализации настроения, сна, снятию тревоги.

К врачу-психиатру приходит больной и говорит:

- Доктор, вокруг меня постоянно мелькает целый рой бабочек и стрекозок...

Врач начинает интенсивно отмахиваться руками:

- Но не всем же ко мне, не всем же ко мне лететь!!!

Диалог двух надзирателей:

- Ты прикинь, Вась, восемьдесят седьмой-то у меня убежал.

- Слава Богу! А то все скрипел своим напильником, спать не давал!

В НОМЕРЕ:

Перелом
Девясил
Жить в согласии с собой — Стр. 2

Семейная педагогика
Зубная щетка для малыша
Мокрый нос — Стр. 3

Аритмия
Паралич лицевого нерва
Отчего бывает зоб — Стр. 4

Морозник: лекарство или яд?
Гастрит с пониженной кислотностью
Физкультура при запорах
Фитотерапия лечит печень — Стр. 5

Жирные волосы
Вульгарные угри
Как поправиться?
Мешки под глазами
Диета Клаудии Шиффер — Стр. 6

Гороскоп на сентябрь — Стр. 7

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, сентябрь 2001 года

ПЕРЕПИСКА

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Дорогие друзья! Мы вновь объявляем конкурс на лучшее письмо номера. Ждем ваших рецептов оздоровления (условие одно: они должны быть проверены на себе, своих родных или знакомых, а не списаны из книжки), размышлений, предложений. За собой мы оставляем право выбора лучшей публикации за подписью читателя. Размер письма значения не имеет, главное - степень полезности и читабельность.

Приз за лучшее письмо номера - 50 рублей, которые мы будем высылать по почте. Поэтому не забывайте указывать свой полный адрес, фамилию, имя и отчество.

"СВЕРХУНИКАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ"

Глубокоуважаемые сотрудники газеты "Твое здоровье"!

Я выиграл у вас бесплатную подписку на I полугодие 2001 года. К сожалению, перебои с доставкой были, но после обращения к вам я получил все положенное. Знаю из личного опыта, что такое бывает не всегда даже по подписке, а потому выражаю вам самую искреннюю, самую сердечную благодарность. И главное для меня в данном случае отнюдь не бесплатность: если бы не выиграл, то непременно подписался бы.

Главное для меня то, что в нынешней рыночной России, где изо дня в день, из года в год безжалостно душат людей ценами, ваша порядочность - явление прямо-таки сверхуникальное, не в пример, скажем, нашему экс-президенту, не выполнившему ни одного предвыборного обещания.

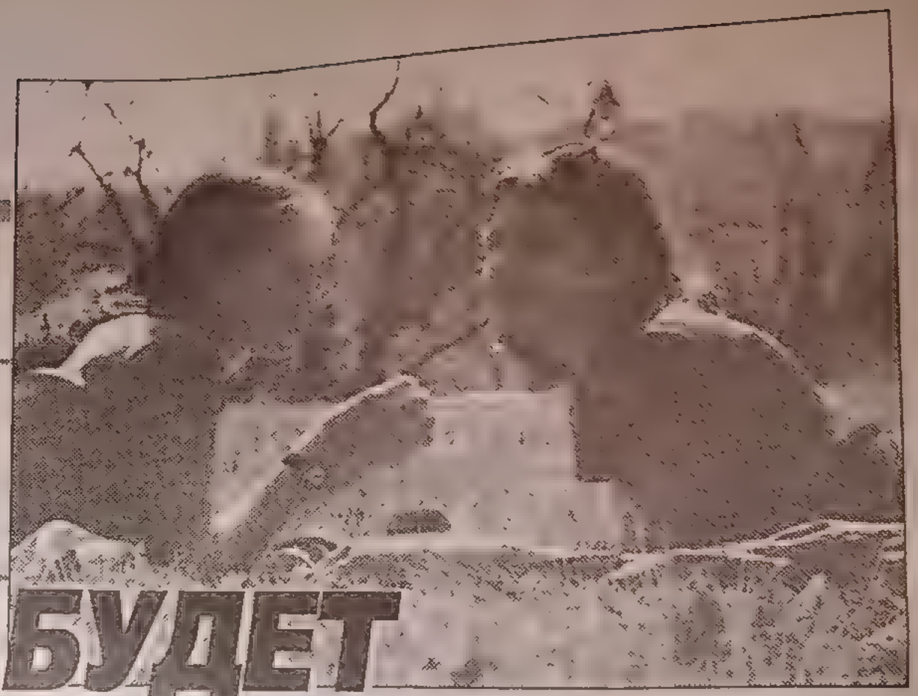
Я прочитал немало и других медицинских газет, журналов ("Помоги себе сам", "Домашний доктор", "Здоровье", "Будь здоров" и др.), а потому могу сказать смело: ваша газета не хуже любой из них. И цена у вас божеская. А для россиян, проживающих ныне в стране торгашей (то бишь - спекулянтов) это очень даже немаловажно.

От души желаю вам всего самого наилучшего. Ваш подписчик "на всю оставшуюся жизнь".

КАЛАГИН В.В., ветеран труда, инвалид II группы, Московская обл., с.Вороново.

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Спаситель сказал: "Не судите". Что это значит, какой смысл заключен в этих словах? Возможно, Он говорил о том, что человеку дано только созерцать окружающий мир, принимать его таким, каков он есть?



"...ДА БУДЕТ ВОЛЯ ТВОЯ..."

Любое событие можно понять и принять. А можно тут же сделать вывод. Осудить, навесить ярлык, заклеймить. Плохо, не нравится, не надо. Или, наоборот, не разобравшись, восхвалить. Принимаем решения, делаем выводы, руководствуясь эмоциями. Они затмевают разум, лишают энергии, силы. Разве может быть решение правильным, если оно принято только с точки зрения выгоды, корысти, зависти?

Можно рассмотреть любой жизненный пример, и вы увидите, что ваши выводы, ваше стремление судить никому не нужны, бесполезны, мешают жить. Уже полночь, а близкого, любимого человека все еще нет дома. Вы не спите, ждете возвращения, нервничаете. Вы решили, что произошло что-то плохое, страшное. Вроде бы надо что-то предпринять, как-то изменить ситуацию. Хоть как судите, хоть сколько нервничайте, переживайте, торопите события - ничего не измените: будет то, что должно быть. Ваши эмоции - страх, гнев, беспокойство - приведут только к потере энергии, значит, заболит душа, потом сердце.

Все идет по плану, все закономерно, правильно, целесообразно. Примите это! Ваш единственный любимый сын, ваша ненаглядная дочь живут по своим программам, с ними случится только то, что должно случиться. Ваши переживания, ваши страхи, кипучая деятельность ничего не изменит. Пустые хлопоты! Поймите это, вам сразу станет легче, "гора свалится с плеч". Вы оставите в покое своего сына, мужа, не будете придираться, поучать, контролировать, стоять над душой, переживать - он тотчас почувствует свободу, перестанет самоутверждаться, что-то доказывать вам. Как только вы ослабите свою "хватку", он вернется домой, потому что дома станет тихо, по-доброму. Эта доброта, как вакуум, притянет его. Быть добрым к ближнему - значит, согласиться со всем, как бы трудно это не было. Попробуйте, и вы увидите результат. Измените себя, и все вокруг вас изменится: и сын, и муж, и соседи. Ситуаций много, а причина во всех случаях одна - несогласие, и следствие одно - больная душа.

Для того, чтобы спокойно, счастливо жить, надо быть в согласии с собой и людьми, "не судить". В этом мудрость жизни, основа основ.

А. ИВАНОВА, г. Екатеринбург.

ПРОШУ ПОМОЩИ

КАК ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ?

Тяжело заболела единокровная сестра. Ей 50 лет. Она одинока. Ее муж умер 3 года назад. Детей у нее нет. Живет она в Ленинградской области. Ее адрес: 188760, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п.Рощино, ул.Ленинградская, д.1, кв.1. Надежда Ивановна Ефимова.

*Я обращаюсь к вам с просьбой помочь ей. Может, кто-нибудь из ваших читателей знает, как ей помочь. Может, кто-нибудь из ваших читателей знает, как ей помочь. Может, кто-нибудь из ваших читателей знает, как ей помочь

...рядочной России, где изо дня в день, из года в год безжалостно душат людей ценами, ваша порядочность - явление прямотаки сверхуникальное, не в при-

...на всю оставшуюся жизнь"

КАЛАГИН В.В., ветеран труда, инвалид II группы, Московская обл., с.Вороново.

...дома. Вы не спите, ждете возвра-

...ность ничего не изменит. Пустые

А. ИВАНОВА, г. Екатеринбург

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

ЕШЬ ВИТАМИНЫ, ЯБЛОКИ ЖУЙ!

По данным ученых, дефицит в организме определенного набора витаминов может стать причиной депрессии. В особенности это касается витаминов группы В - В1, В2 и В. Употребление 10 мг каждого из этих витаминов ежедневно позволяет значительно ослабить симптомы депрессии и поднять настроение.

Справиться с депрессией помогает также фолиевая кислота - также витамин группы В. Среди продуктов, содержащих фолиевую кислоту, - зелень, апельсиновый сок. Наиболее эффективен прием витаминов группы В в сочетании с витамином С.

ПРОШУ ПОМОЩИ

КАК ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ?

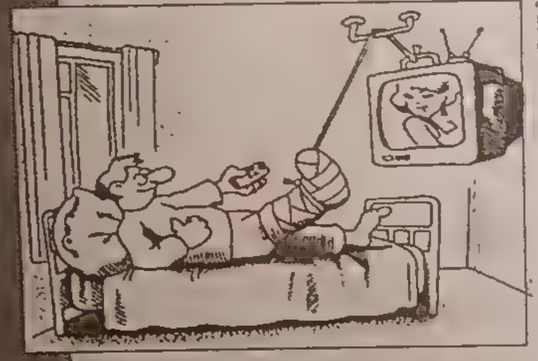
Тяжело заболела единственная и любимая моя младшая сестра. У нее поликистоз почек и печени. Болеет она уже 8 лет. Моя сестра сильная женщина, болезни не сдается, даже работает над изданием книги, но силы покидают ее. Состояние ее ухудшается. Врачи сказали, что официальная медицина помочь не в силах. У нее очень низкий гемоглобин, отеки ног, лица, эритроциты в моче. Она инвалид без надежды на выздоровление. Но, читая газету "Твое здоровье", я вижу, как многие безнадежные больные излечивают себя сами народными средствами. Если кто знает рецепты или средства от этой болезни, напишите, прошу вас, через газету или лично.

ШАПОВАЛОВА Галина Павловна, 606684, Нижегородская обл., Сокольский р-н, д. Коренево.

СРАСТАЙСЯ ПОСКОРЕЙ!

- Можно ли ускорить процесс заживления при переломе костей?

И.КИРИЧЕК, Нижний Новгород



ДА. Предлагаем вам следующий рецепт: тщательно смешивайте 20 г ёловой смолы (живицы), 1 луковицу, растолченную деревянной толкушкой, 50 г растительного масла (лучше оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Этот состав подогреть на слабом огне 25- 30 минут, не доводя до кипения. Полученной смесью смазывайте места перелома. В пищу в процессе выздоровления употребляйте продукты, содержащие желатин (мармелад, желе, студень).

С. ТОКАРЕВ, врач-травматолог

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ДЕВЯСИЛ ДАСТ ДЕВЯТЬ СИЛ

С заболеваниями желудочно-кишечного тракта, при повышенной или пониженной кислотностью, с туберкулезом помогает бороться девясил высокий. Для этого нужны корни растения, собранные осенью или весной. Мелко их нарежьте, залейте стаканом кипятка, кипятите на водяной бане 10 мин. Настаивайте до остывания, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Всего хорошего.

А. ШАЛАШОВ, д. Зубово Нижегородской обл.

КУДА ПОДЕВАЛОСЬ ЛЕКАРСТВО?

Подскажите, пожалуйста, почему и куда пропало лекарство "карнитина хлорид"? Может его совсем не выпускают, тогда и искать его не стоит. И еще вопрос. Я слышала, что "карнитина хлорид" выпускают в ампулах и только внутривенно, капельно, но ведь ребенку, наверное, нельзя назначать в уколах, т.к. мы принимаем внутрь. (Проходили курс лечения).

Может быть, это лекарство просто по другому называется или есть заменитель какой-то.

Маргарита, г.Лысково Нижегородской обл.

Лекарство "карнитина хлорид" не пропало, его выпускает Сибирский химфармзавод. Торговые наименования: L-карнитин, Карнитен, Карнитина хлорида раствор 20%, Карнитина хлорида р-р для инъекций 10%, Элькар и др. Как видите, формы выпуска разные, как для инъекций, так и для приема внутрь.

Если в вашей аптеке нет такого лекарства, воспользуйтесь системой заказа. Как это сделать, знают в аптеке.

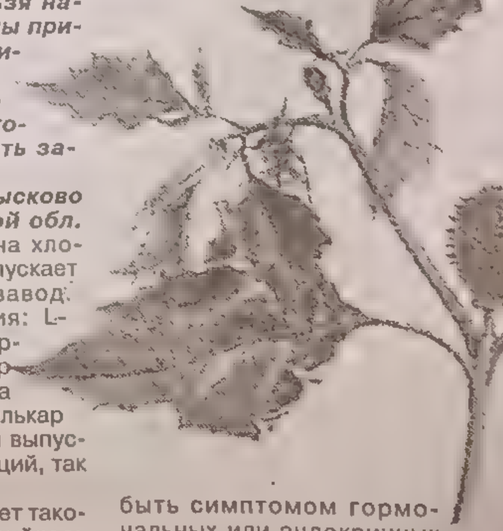
ПРЕЖДЕ ЧЕМ "ДУРМАНИТЬСЯ"...

Мне 18 лет, но у меня большая проблема - это чрезмерная волосатость рук и ног. Я очень переживаю. Я читала в одной книге, что от нежелательных волос на теле можно избавиться с помощью ядовитого растения дурмана. Прошу вас, если это так, расскажите, где его можно собрать в Нижегородской области и опишите, как оно выглядит. И вообще, чем может быть вызвана чрезмерная волосатость у девушек?

Очень прошу откликнитесь на мое письмо, помогите пожалуйста!

Лариса, г.Дзержинск.

Дорогая Лариса, мы думаем, что прежде чем искать дурман или какой-либо другой способ избавления от нежелательных волос, вам нужно проконсультироваться у врача. Чрезмерная волосатость у девушек (если это не наследственная особенность) может



быть симптомом гормональных или эндокринных нарушений. Поэтому прежде всего надо получить ответ на вопрос, не страдаете ли вы каким-нибудь серьезным заболеванием, и если это так, начать лечиться от него.

А решение чисто косметических проблем оставьте на потом. Есть множество способов избавления от нежелательных волос (о некоторых из них вы могли прочитать и в нашей газете). *О дурмане как о депилляторном средстве мы знаем следующее.* 150 г травы с корнями растереть, кипятить в 1 л воды до тех пор пока получится крепкий отвар. Этим отваром удаляют волосы. Осторожно: дурман ядовит!

ВОПРОС - ОТВЕТ

СТО БОЛЕЗНЕЙ У ОДНОЙ

Мне 14 лет, прошлым летом у меня стало не слышать ухо, врачи сказали: отит, сужение слуховой трубы. И до сих пор я как заболею гриппом, простудой - ухо не слышит, а в остальное время все нормально. Прошлой зимой, я стала очень часто болеть - почти через каждую неделю, у меня воспалились лимфатические узлы и возникла герпес-ангина, которая стала повторяться при каждой простуде. Очень вас прошу, ответьте, как лечить ухо, герпес-ангину, лимфатические узлы, ринит и тонзилит. Помогите мне, вы - последняя надежда.

Л.П., г. Дзержинск.

Так уж и "последняя"? Печально, конечно, что у столь юного человека столько болезней, но все они поддаются лечению. Надо только следовать рекомендациям врачей, постараться не простужаться и закаливаться в теплое время года.

На страницах газеты невозможно дать подробный ответ на вопросы, поставленные в письме. Как лечить отит, скажет врач-отоларинголог, лимфатические узлы, скорее всего, реагируют на общее болезненное состояние организма при простуде или ОРВИ (это защитная реакция), ринит лечат по-разному, т.к. причины его различны... А вот герпес-ангина - это уже посерьезнее, здесь необходима консультация инфекциониста (врач такой специальности обязательно есть в каждом районе). Словом, вам необходимы индивидуальные врачебные советы. А наша газета - лишь помощник для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и побольше узнать о своем организме.

"Твое здоровье"
№36, сентябрь 2001 года

«МАМА, Я ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ НА ТЕБЕ»

Вы вдруг всеми фибрами души ощутили, что ваш малыш влюбился. И объект его любви - вы и никто иной. Причем он даже не пытается скрыть свое чувство, а выставляет его напоказ, весь сияя от счастья. Он восхищен, что вы - его родители. В его глазах вам просто нет равных. Ни за какие блага на свете он вас ни на кого бы не променял. Но надо помнить, что как бы ни была сильна любовь ребенка, желание «я сам» еще сильнее.

Поэтому не заставляйте его постоянно выбирать между собой и вами. А постарайтесь продлить возраст преклонения ребенка перед собой на самый долгий срок. Потому что пройдет время, и ребенок уже не просто будет любить вас как маму и папу, а станет подражать вам во всем, чтоб стать на вас похожим. Вы для него - вершина, на которую хотелось бы взобраться, и каждый день ребенка - отрезок восхождения к этой вершине.

На фоне беспредельной любви к матери малыш пытается отождествить себя с родителями того же пола, что и он. Отождествляя, мальчик может целыми часами не отводить восторженного взгляда от отца, стремясь во что бы то ни стало превратиться в его копию.

Девочка часами кокетничает перед зеркалом, примеривая мамину одежду и туфли на высоких каблуках. Она неравнодушна к бижутерии и пользуется маминой косметикой, которая так украшает маму, но почему-то превращает ее в маленькое чучело, измазанное тушью и румянами. Но девочка согласна быть чучелом, лишь бы только походить на свою мать.

Однако мало-помалу любовь-зависимость ребенка от родителей сменяется восторженной любовью-тайною, любовью с романтическим оттенком.

И фокус ее сконцентрирован теперь лишь только на родителе другого пола. Поэтому дочь преклоняется перед отцом, а сын влюбляется еще сильнее в мать. Он с удовольствием женился бы на ней и даже обещает ей исполнить это, вот если бы не папа, если б не отец... Малыш в нем видит главное препятствие задуманному. Отец - помеха на пути ребенка. Не понимая точно смысла слов «любовь», «жениться», малыш, вслепую подражая своему отцу, который все-таки когда-то раньше сумел взять в жены себе его мать, считает необходимым проделать то же самое сейчас, ведь он, в конце концов, как папа, он - мужчина. Почему же его собственный отец - помеха?

И, сам того уже не сознавая, ребенок переполнен ревностью, ревнуя мать к отцу.

И временами ваш ребенок хочет, чтобы отец ушел, исчез из дома или, как в сказке, улетел за мамы. Ну, конечно, эта мама - главная виновница прохладных отношений между дочкой и отцом... Вот если бы мама вдруг исчезла, дочь, безусловно, покорила бы отца, который наконец бы понял, как ему невероятно повезло, что у него такая дочь. Дочь, в которую, пожалуй, невозможно не влюбиться. Даже лучшие принцессы несравнимы с ней.

Романтика чувств вашего ребенка напоминает фирменный коктейль, в котором воедино вдруг смешались страх, ревность и горячая любовь.

КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ ВО ВРЕМЯ «ПЕРВОЙ РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ РЕБЕНКА»

Не разрушайте иллюзии ребенка и станьте действительно достойным его любви и преклонения.

Стремитесь к собственному совершенству, чтобы ребенок, подражая, перенял только ваши лучшие черты.

Попытайтесь сделать так, чтобы романтическое чувство малыша к родителю другого пола и в самом деле было романтичным. Не превращайте ребенка в «яблоко раздора».

Стремитесь вырвать с корнем даже самый маленький зачаток ревности ребенка к родителю аналогичного с ним пола.

А если уже ревность налицо - уменьшите угнетающее чувство вины за эту ревность у вашего ребенка, вины, являющейся подсознательным источником ночных кошмаров малыша.

Не смейтесь над ребенком сами и не пытайтесь превратить его в предмет насмешек для других, когда вдруг сын вам заявляет, что женится на маме, а дочь - что выйдет замуж за отца.

СИНТЕТИКА - ЛУЧШЕ

Примерно с 2 лет, как только у малыша прорежутся все молочные зубы - их необходимо чистить каждый день с помощью зубной щетки и пасты. Только вот и то, и другое должны быть специальными.

Начнем со щетки. Во-первых, никогда не покупайте зубные щетки для детей (впрочем, и для себя тоже не советую) на лотках, в киосках и палатках. Не экономьте на здоровье вашего малыша. Зайдите в аптеку или специализированный магазин и купите детскую щетку.

Форма головки зубной щетки большого значения не имеет, размер контролируется при производстве. Ребенок не может почистить зубы взрослой щеткой, даже самой мягкой, - она слишком велика для него. Обратите внимание на ручку щетки - если она слишком длинная - малыш может нечаянно поранить себе небо при резком движении.

Зубные щетки для детей бывают двух степеней жесткости - мягкие (soft) или средней жесткости (middle). Щетина обязательно должна быть синтетической.

Через три месяца щетку нужно поменять. Не ждите, пока она потеряет внешний вид. Через три месяца использования зубная щетка просто перестает соответствовать гигиеническим нормам.

Хранить ее нужно вертикально, щетиной вверх. Всевозможные колпачки - «головы драконч иков» - дома неприемлемы, поскольку они не дают щетке высохнуть, закрывают доступ свежего воздуха. А во влажной щетине бактерии размножаются очень быстро.

Что касается зубной пасты для маленьких - тоже не все просто. Детские пасты содержат гораздо меньшее количество фторидов и практически не пенятся - дети во время чистки глотают пасту. Если на упаковке не указан возраст, для которого паста предназначена, значит, для детей до семи лет она не подходит. Им нужны только специальные пасты. Количество фторидов в детской пасте не должно превышать 500 мг на 1 кг продукта. Количество подсластителей и ароматизаторов также должно быть минимальным. Вся эта информация обязательно должна

мамину одежду и туфли на высоких каблуках. Она неравнодушна к бижутерии и пользуется маминой косметикой, которая так украшает маму, но почему-то превращает ее в маленькое чучело, измазанное тушью и румянами. Но девочка согласна быть и чучелом, лишь бы только походить на свою мать.

Однако мало-помалу любовь-зависимость ребенка от родителей сменяется восторженной любовью-тайною, любовью с романтическим оттенком вслепую подражая своему отцу, который все-таки когда-то раньше сумел взять в жены себя его мать, считает необходимым проделать то же самое сейчас, ведь он в конце концов, как папа, он мужчина. Почему же его собственный отец - помеха?

И, сам того уже не сознавая, ребенок переполнен ревностью, ревнуя мать к отцу.

И временами ваш ребенок хочет, чтобы отец ушел, исчез из дома или, как в сказке, улетел за тридевять земель. Малыш не прочь, чтобы папа повстречался с Бармалеем, Бабой Ягой и чтобы Кощей Бессмертный, Змей Горыныч его задержали на пути. Ведь в этом случае, конечно, его мама только ему отдаст свою любовь.

Точно так же, как и мальчикам, не дают покоя эти мысли девочкам. Только девочкам мешают вращайте ребенка в «яблоко раздора».

Стремитесь вырвать с корнем даже самый маленький зачаток ревности ребенка к родителю аналогичного с ним пола.

А если уже ревность налицо - умейте угнетающее чувство вины за эту ревность у вашего ребенка, вины, являющейся подсознательным источником ночных кошмаров малыша.

Не смейтесь над ребенком сами и не пытайтесь превратить его в предмет насмешек для других, когда вдруг сын вам заявляет, что женится на маме, а дочь - что выйдет замуж за отца. Все это преходяще.

Вам надо знать, что, как бы сильно ни любил вас ребенок, больше всего в любви нуждается он сам. И, выставляя свое чувство напоказ, малыш как будто приглашает вас последовать его примеру и сделать так, чтобы любовь была ответной.

Алла БАРКАН.

© «АиФ-здоровье».

в киосках и палатках. Не экономьте на здоровье вашего малыша. Зайдите в аптеку или специализированный магазин и купите детскую щетку.

Форма головки зубной щетки большого значения не имеет, размер контролируется при производстве. Ребенок не может чистить зубы взрослой щеткой, даже самой мягкой, - она слишком велика для него. Обратите внимание на ручку щетки - если она слишком длинная, малыш может нечаянно поранить себе небо при резком движении.

Зубные щетки для детей бывают двух степеней жесткости - мягкие (soft) или средней жесткости (middle). Щетина обязательно должна быть синтетической (взрослым тоже рекомендуется), ни в коем случае не натуральной. Дело в том, что форма натуральной щетины - это полая трубочка, в которой скапливаются бактерии и грязь. Концы щетины на детской щетке должны быть закругленными, чтобы не поранить десны. Уважающие себя производители обязательно размещают такую информацию на упаковке.

сохнуть, закрывают доступ свежего воздуха. А во влажной щетине бактерии размножаются очень быстро.

Что касается зубной пасты для маленьких - тоже не все просто. Детские пасты содержат гораздо меньше количество фторидов и прочих «химии», но это не повод - дети по-прежнему чистят пасту. Если на упаковке не указан возраст, для которого паста предназначена, значит, для детей до семи лет она не подходит. Им нужны только специальные пасты. Количество фторидов в детской пасте не должно превышать 500 мг на 1 кг продукта. Количество подсластителей и ароматизаторов также должно быть минимальным. Вся эта информация обязательно должна указываться на упаковке.

Ребенку до двух лет нужно чистить зубки один раз в день, после двух - два раза в день. Размер выдавленной пасты для разовой чистки должен быть не больше горошины.

Полное соблюдение всех рекомендаций специалистов поможет вам сохранить зубы вашего малыша здоровыми.

© «Глобус».

МЕДИНФОРМ

РАЗВЕЯН МИФ О ВРЕДЕ ВАКЦИН

Профилактическая иммунизация против кори, эпидемического паротита и краснухи не имеет никакого отношения к развитию у детей аутизма и воспалительных заболеваний кишечника. Как сообщает ВВС, к такому выводу пришла группа независимых британских экспертов.

Сомнения в безопасности вакцинных препаратов для детского здоровья в Великобритании возникают регулярно. Последний всплеск антипрививочной активности населения начался два года назад, когда была опубликована статья о возможной взаимосвязи иммунизации против кори, свинки и краснухи с развитием у детей тяжелого психического расстройства - аутизма.

Группа независимых экспертов, руководимая профессором Аланом МакГрегором из Лондонского Королевского колледжа, в течение двух лет прицельно занималась проверкой данной гипотезы. Выводы, сделанные группой МакГрегора, позволяют отрицать какую-либо связь между прививками против распространенных детских инфекций и последующим развитием аутизма. То же самое касается и воспалительных заболеваний кишечника.

Медики надеются, что очередной «оправдательный вердикт» в отношении вакцин против распространенных детских инфекций будет способствовать росту профилактической активности родителей.

Lenta.Ru.

МОКРЫЙ НОС

Вы, конечно, знаете, что под словом «насморк» скрывается воспаление слизистой оболочки носа. Снять его в мгновение ока, как и любое воспаление, невозможно. Но приостановить процесс - в ваших силах.

Если у ребенка нет аллергии на морковь, приготовьте из нее сок и закапайте в каждую ноздрю по 2 капли (детям младше 6 лет разбавьте сок кипяченой водой в соотношении 1:1). Процедуру повторяйте 3-4 раза в день. Хороший эффект дают чесночные ингаляции - очищенную дольку разрежьте вдоль и приложите к ноздрям с обеих сторон, ни в коем случае не вводя в полость носа - чеснок едок для воспаленной слизистой (процедуру можно проделывать несколько раз в день детям старше 6 лет). Чтобы чесночный сок не раздражал и нежную кожицу носа, слегка смажьте ее любым растительным маслом.

В качестве отвлекающей терапии помогут тепловые процедуры - на разогретую сковородку насыпьте 1/2 стакана гречневой крупы, а когда хорошо прогреется, пересыпьте ее в тряпичный мешочек и держите на области переносья и «скатов» носа ребенка по 10-20 минут 2-3 раза в течение дня.

Подросткам в самом начале, когда только-только першит в горле и «щекочет» в носу, неплохо выпить 1/2 стакана теплой воды с растворенными 5 каплями йода. Если дома есть нашатырный спирт, пусть нюхает его каждые полчаса, но не обеими ноздрями сразу, а поочередно, закрыв «лишнюю». Перед сном хорошо смазать пятки йодом, надеть шерстяные носки и так лечь спать.

Детям любого возраста (да и взрослым) облегчат дыхание ватные фитильки, смоченные нафтизином и введенные в носовые ходы. Через 2-3 минуты удалите их и поочередно отсморкайте каждую ноздрю (если ребенок еще не умеет сморкаться, воспользуйтесь как отсосом небольшой спринцовкой). Затем закапайте 2%-ный раствор протаргола (по 2 капли), причем обязательно наклонив голову к плечу (в правую ноздрю к правому, в левую - к левому). После этого, закрывая поочередно ноздри, ребенок должен вдохнуть порошок стрептоцида (таблетку предварительно растолките). Процедуру проделывать обязательно в указанной последовательности до 3 раз в день.

Остерегайтесь давать неизвестные вам медикаменты без рекомендации специалиста. Полость носа имеет густую сеть кровеносных сосудов, и всасывание лекарства здесь происходит очень быстро. А это уже может привести к развитию столь нежелательных осложнений, как аллергия, с которой бороться значительно сложнее.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

РАХИТ ПЕРЕДАЕТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

В начале 20-го века стало ясно, что возникновение рахита связано с дефицитом витамина D. Его функция - помогать организму усваивать кальций и фосфор, чтобы кости были крепкими. Он посредник между костной системой и кальцием. Витамин D был открыт в 1922 году. Но вскоре медики поняли, что не все формы рахита связаны с нехваткой этого витамина. Рахит условно разделился на витамин-D-дефицитный и рахитоподобные заболевания. Последние обладают признаками традиционного рахита, но передаются по наследству и связаны с генетическими нарушениями.

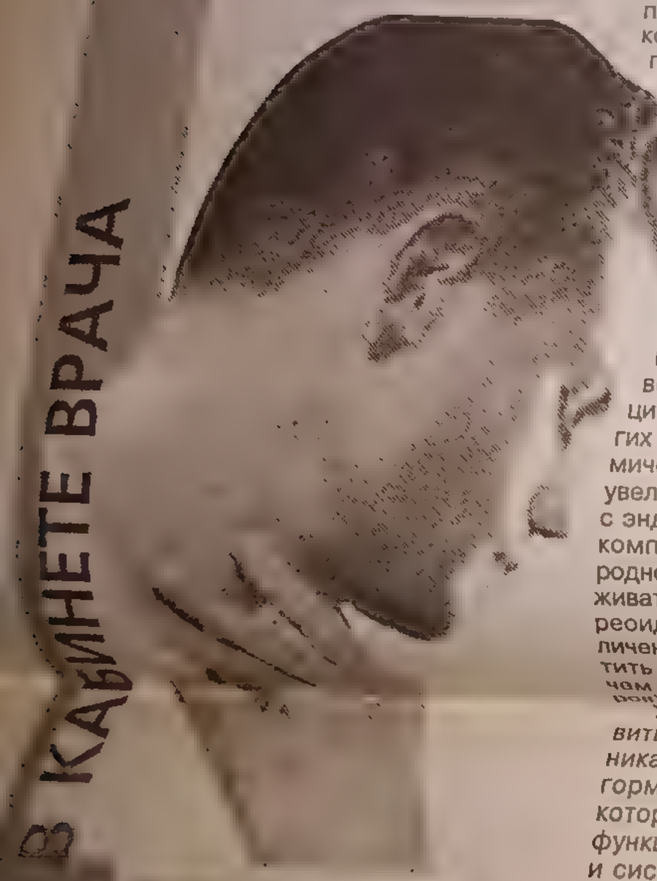
По данным разных исследователей, обычный рахит поражает 30-40% малышей первого года жизни.

InfoArt.

"[illegible]ЗДОРОВЬЕ"
№36, сентябрь 2001 года

ЩИТ ДЛЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА



ВРОЖДЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

Существует заболевание - врожденный гипотиреоз, когда по ряду причин щитовидная железа у ребенка отсутствует или значительно уменьшена в размерах. Поэтому сейчас применяется массовое обследование на это заболевание всех новорожденных. **Если диагноз установлен в первый месяц после рождения и начато лечение, то ребенок растет и развивается совершенно нормально. Чем позже начато лечение, тем хуже прогноз для ребенка, особенно в плане его психического, интеллектуального развития, так как больше всего страдает от недостатка тиреоидных гормонов (которые вырабатывает щитовидная железа) центральная нервная система.**

Очень важно поставить правильный диагноз именно в первый месяц жизни ребенка, так как клинические проявления заболевания в большинстве случаев появляются гораздо позже (на 3-4-м месяце жизни). К ним относятся: повышенная сонливость ребенка, плохой аппетит, запоры, плохая прибавка в весе, сухость кожи, пупочная грыжа и другие признаки, свидетельствующие о недостатке гормонов щитовидной железы.

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В структуры гормонов щитовидной железы входит йод. Без йода гормоны щитовидной железы синтезироваться не могут. Ввиду того, что большинство населения нашей страны живет в условиях йодного дефицита, щитовидная железа у многих увеличена. Возникает эндемический зоб. Благодаря этому увеличению большинство людей с эндемическим зобом успешно компенсируют недостаток природного йода и способны поддерживать нормальную секрецию тиреоидных гормонов (так как увеличенная железа способна захватить йода из кровотока больше, чем железа нормальных размеров).

У части же из них может развиться гипотиреоз, то есть возникает недостаток в организме гормонов щитовидной железы, который приводит к нарушению функционирования всех органов и систем.

КАКОВЫ РАЗМЕРЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

Щитовидная железа в нормальном состоянии не должна быть видна и даже не должна прощупываться. Если щитовидная железа пальпируется руками - это I степень увеличения. Если она видна при нормальном положении шеи или при глотании - II степень. Если щитовидная железа видна с расстояния - это III степень увеличения.

ПОЧЕМУ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО У ДЕТЕЙ?

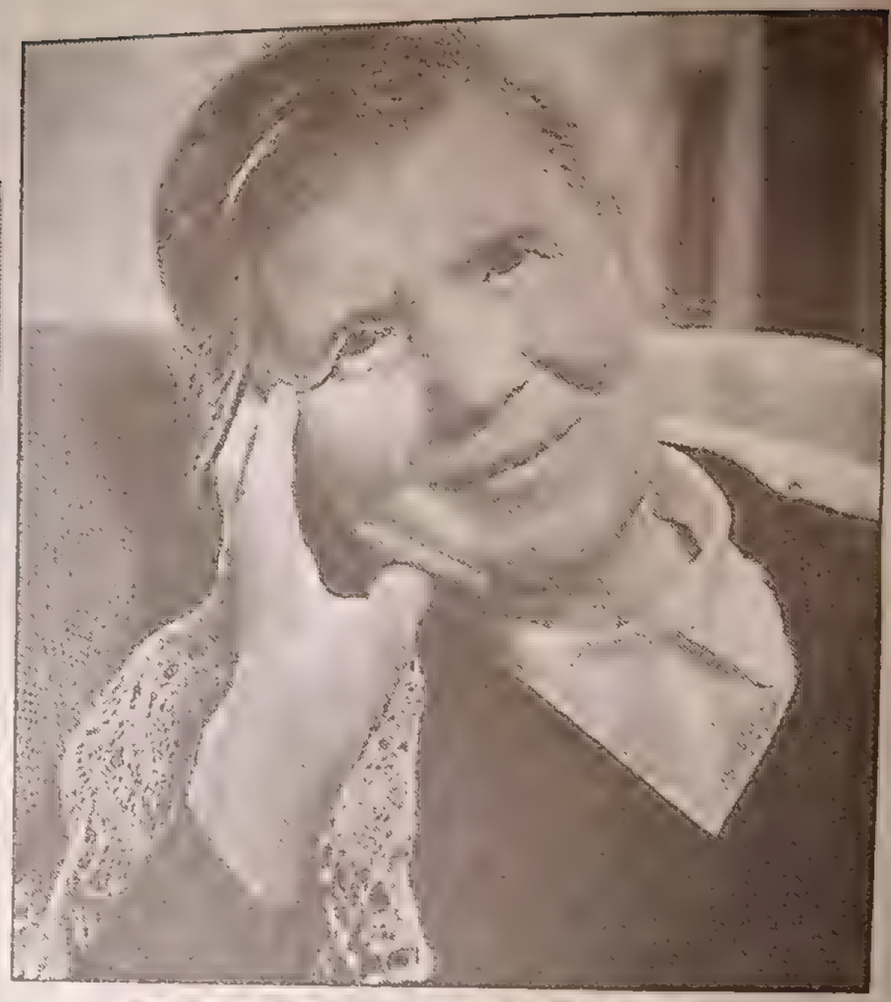
Потому что детский организм - растущий и ему требуется гормонов щитовидной железы больше, чем взрослому человеку. Они влияют на рост ребенка, его умственное развитие. Детям особенно необходима йодная профилактика.

Суточная потребность в йоде для взрослых 130-150 мкг, для детей несколько меньше: до 10 лет - это 60-110 мкг/сут., после 10 лет 100-120 мкг/сут. Если бы мы употребляли постоянно йодированную соль, то набирали бы необходимое количество йода в сутки. Из продуктов наиболее богаты йодом продукты моря - морская капуста, рыба. Йод входит в состав многих поливитаминов, которых сейчас большое количество (например «Юникап-М», «Центрум»; в них содержится 150 мкг йода в одном драже).

ПРОФИЛАКТИКА

МАЗАТЬСЯ ЙОДОМ?

Ни в коем случае! Избыток йода в организме - это тоже очень плохо и приводит к другим заболеваниям щитовидной железы.



АРИТМИЯ - БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

Я вдруг начала ощущать, что у меня сердце бьется как-то не так: то вдруг замрет, то как будто повернется в груди, то это заглушит быстро-быстро. В чем дело?

Д.ОВСЯННИКОВА, г.Тамбов.

Эти ощущения свидетельствуют о мерцательной аритмии. Приступы этого заболевания могут выражаться и иначе: нередко неприятные ощущения сопровождаются болями в груди, чувством нехватки воздуха, [illegible]

аритмией, проходят самостоятельно через несколько минут или часов или после приема лекарства. Если этого не произойдет в привычные сроки, с обращением к врачу ждать нельзя. Принцип простой - чем раньше будет ликвидирована аритмия, тем лучше. Очень плохо, если приступ затянется более чем на сутки-двое.

Бывает, внезапно начавшаяся аритмия так пугает человека, что он начинает глотать таблетки без разбора. Этого делать ни в коем случае нельзя. Побочные эф-

НОВОЕ ЛЕКАРСТВО РАСТВОРИТ ТРОМБ ЗА 5 СЕКУНД

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

ОЖИРЕНИЕ [illegible]

...робовидных гормонов (так как увеличенная железа способна захватить йода из кровотока больше, чем железа нормальных размеров).

У части же из них может развиться гипотиреоз, то есть возникает недостаток в организме гормонов щитовидной железы, который приводит к нарушению функционирования всех органов и систем.

...личество (например «Юникап-М», «Центрум», в них содержится 150 мкг йода в одном драже).

МОЖНО В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ МАЗАТЬСЯ ЙОДОМ?

Ни в коем случае! Избыток йода в организме - это тоже очень плохо и приводит к другим заболеваниям щитовидной железы.

НОВОЕ ЛЕКАРСТВО РАСТВОРИТ ТРОМБ ЗА 5 СЕКУНД

В Америке появилось новое лекарство, растворяющее тромбы в коронарных артериях при инфаркто миокарда. В отличие от существующих препаратов, тенектоплаза разрушает тромб за 5 секунд.

Действие тенектоплазы изучено у 17 тысяч больных инфарктом миокарда. Препарат оказался не менее эффективным, чем тромболитические лекарства предыдущего поколения. В то же время существенным преимуществом нового медикамента является возможность быстрого введения, тогда как для введения активазы, предыдущего препарата компании Genentech Inc., требуется полтора часа.

Следует учитывать, что новое лекарство, как и другие представители этого класса, не лишено побочных эффектов: в частности, у небольшого числа больных возможны кровоизлияния в головной мозг.

Lenta.Ru.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

ОЖИРЕНИЕ ХУЖЕ КУРЕНИЯ

Американские медики выяснили, что по вреду, наносимому здоровью, ожирение опережает курение и пристрастие к спиртному.

Люди, страдающие ожирением, в 2 раза чаще имеют сердечные заболевания, чем люди с нормальным весом. Курение же повышает риск сердечных расстройств в 1,4 раза для женщин и в 1,3 раза для мужчин.

Россия-Он-Лайн.

Я вдруг начала ощущать, что у меня сердце бьется как-то не так: то вдруг замрет, то как будто повернется в груди, а то застучит быстро-быстро. В чем дело?

Д.ОВСЯННИКОВА, г.Тамбов.

Эти ощущения свидетельствуют о мерцательной аритмии. Приступы этого заболевания могут выражаться и иначе: нередко неприятные ощущения сопровождаются болями в груди, чувством нехватки воздуха, головокружением, слабостью. Каждое из этих проявлений может быть единственным. Мерцательная аритмия нередко протекает без всяких симптомов, но от этого не менее опасна для сердца. Вам пора обратиться к врачу.

Подскажите, что делать, когда начинается приступ аритмии?

Е.СТЕПАНЕНКОВ, г.Орел.

Бывает так, что все неприятные ощущения, связанные с аритмией, проходят самостоятельно через несколько минут или часов или после приема лекарства. Если этого не произойдет в привычные сроки, с обращением к врачу ждать нельзя. Принцип простой - чем раньше будет ликвидирована аритмия, тем лучше. Очень плохо, если приступ затянется более чем на сутки-двое.

Бывает, внезапно начавшаяся аритмия так пугает человека, что он начинает глотать таблетки без разбора. Этого делать ни в коем случае нельзя. Побочные эффекты антиаритмических препаратов не заставят себя долго ждать.

Иногда я просыпаюсь оттого, что мне не хватает воздуха. Знаю, что это следствие мерцательной аритмии, но обращаться в больницу среди ночи не хочется. Можно ли помочь себе?

Р.АРУСТАМОВА, Н.Новгород.

При аритмии, возникшей во сне, иногда помогают нехитрые приемы: сжимание и разжимание кулаков, можно сдавливать небольшой резиновый мячик, можно походить.

У меня мерцательная аритмия. Я долго обследовался, но врачи так и не нашли ее причину. Из-за чего она могла возникнуть?

И.АНУЧИН, г.Львов.

Причин очень много. Достаточно, например, быть просто пожилым человеком. Ведь у людей старше 70 лет мерцательная аритмия встречается в 100 раз чаще, чем у молодых. Этот вид аритмии нередко возникает на фоне заболеваний, которые ведут к повышению нагрузки на сердце. Среди них такие распространенные, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и сердечная недостаточность.

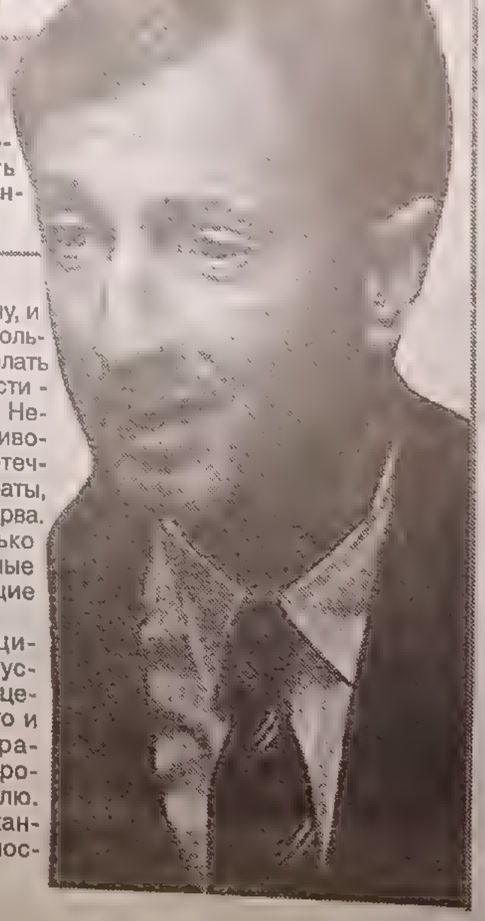
Люди, длительно страдающие бронхиальной астмой или хроническим бронхитом, также предрасположены к мерцательной аритмии. К этому заболеванию может приводить и поражение клапанов сердца. Часто мерцательная аритмия возникает у людей с повышенной активностью щитовидной железы, сахарным диабетом и ожирением.

Все эти, а также многие другие причины аритмии легко установить при обычном обследовании. Но иногда бывает и так, что заболевание начинается как бы на пустом месте. Всевозможные диагностические методы не позволяют выявить его причину. Но тем не менее лечиться все-таки нужно.

ПЕРЕКОСИЛО!

ПАРАЛИЧ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Больные свое состояние определяют кратко - «лицо перекосило»... Это заболевание - односторонняя слабость лицевой мускулатуры в результате острого нарушения функций лицевого нерва.



КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Болезнь буквально «написана на лице». При нахмуривании бровь не поднимается, не образуются складки на лбу при попытке наморщить лоб, не закрывается глаз, один угол рта не поднимается.

Часто основные признаки болезни дополняются нарушением вкуса, слуха, слезотечением или, наоборот, сухостью глаза.

ЧТО СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНИ?

Одностороннее переохлаждение лица: отсюда и еще одно название этой болезни - простудный паралич лицевой мускулатуры.

Реже причиной могут быть опухоли слухового нерва, травма височной кости, диабет, но в этих случаях слабость лицевой мускулатуры развивается постепенно, не так резко, как при простудном параличе.

Паралич, как правило, развивается за несколько дней, и начинается с небольшой боли за ухом.

ЭТО СЕЗОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Нет. Больше всех рискуют те, кто работает у окна, из которого непрерывно дует. Рискованно также продолжительное пребывание в одной позе на одном месте без головного убора, когда ледяной ветер направлен на одну половину головы. Например, на остановке общественного транспорта, на железнодорожной платформе в ожидании электрички. Зимой и летом риск одинаково велик - ведь сквозняк можно устроить в любое время года... В жару опасны умывания ледяной водой, зимой - ледяной ветер.

КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ ВСЕХ?

Паралич лица развивается не у всех, а лишь у предрасположенных к нему. Если канал лицевого нерва в височной кости узкий и длинный - риск развития паралича велик, широкий - опасность значительно меньше.

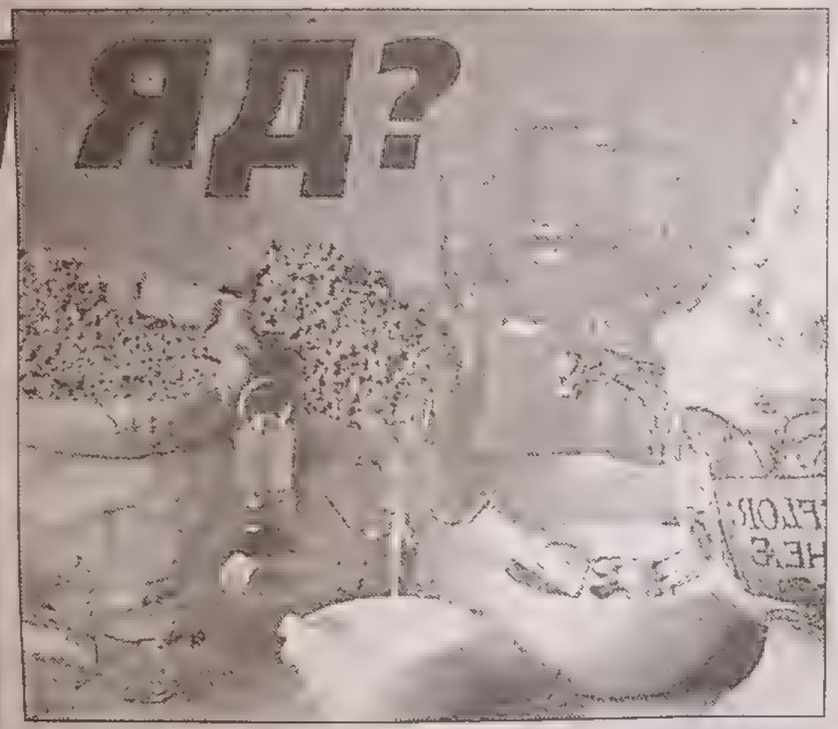
КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

- Надо сразу же идти к врачу, и чем быстрее, тем лучше для больного. Особенно важно это сделать в первые дни, а по возможности - в первые часы заболевания. Необходимо принимать и противовоспалительные, и противоотечные средства, а также препараты, улучшающие проводимость нерва. Но подобрать их может только врач, учитывая индивидуальные особенности и сопутствующие заболевания пациента.

Обязательно нужна специальная гимнастика. Причем успех определяется энергией, целеустремленностью больного и его желанием активно справиться с недугом. Но этот процесс занимает не одну неделю. Восстановление обычно заканчивается в первые полгода после начала заболевания.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, сентябрь 2001 года

МОРОЗНИК: ЛЕКАРСТВО ИЛИ ЯД?



Если возможно, расскажите на страницах вашей газеты подробнее о целительных свойствах травы морозник и о том, какие имеются противопоказания при ее использовании.

У нас в Выксе эта трава приобрела необычайную популярность, ее пьют все мои знакомые, кто «худеет», кто врачует женские болезни, я лично пила морозник 2 месяца (в надежде, что это противоопухолевое средство, т.к. 8 месяцев назад перенесла операцию по удалению опухоли кишечника). Надо заметить, что нормализуется стул, исчез метеоризм, действительно похудела на 1,5-2 кг, только вот воспалился желчный пузырь, появились горечь, сухость во рту и отеки под глазами. Лечение решила прервать и уже через 1,5 недели снова появились запоры, снова метеоризм, а вот отечность стала меньше...

Что же делать? Не могли бы вы подробнее и точнее написать, как правильно принимать морозник, и про все его плюсы и минусы.

Л.ПАВЛОВА,
Нижегородская область

- Есть вопросы, на которые человек должен отвечать сам, не прибегая к чьей-либо помощи. Наша задача, задача газеты и журналистов, - чисто просветительская. Увы, мы не заменим вам врача и не можем [illegible] ответить

сморк и не мозоль, чтобы можно было давать заочные советы.

По поводу морозника. Народные целители, которые используют его в лечении самых различных заболеваний (в том числе опухолевых, кожных, болезнях ЖКТ), считают, что общий курс лечения должен составлять 12 месяцев. При употреблении внутрь за первые 5-6 месяцев вы проходите предварительное очищение организма. Затем обязателен перерыв - на 1-2 месяца, затем продолжение курса.

Морозник способен пробуждать хронические болезни, что сопровождается ухудшением самочувствия. (Возможно, это и произошло у вас.) Считается, что в это время прием не надо прекращать, достаточно убавить дозировку до первоначальной.

У морозника есть противопоказания - беременность, индивидуальная непереносимость

дозах свыше 300-400 мг может вызвать отравление. Морозник содержит сердечные гликозиды, которые способны накапливаться в организме и давать токсический эффект.

Поэтому фармакологический комитет России запретил продажу морозника через аптеки. Врачи против его применения именно из-за того, что он очень плохо выводится из организма. Когда гликозиды накапливаются в печени и масса достигает критической, следует сильнейший удар по сердцу, увеличивается нагрузка на почки, барахлит печень. Ведь, по сообщению во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), по степени ядовитости мо-

ЖАРЕНОЕ ПРИДЕТСЯ РАЗЛЮБИТЬ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Режим питания: 4-5 раз в день с равномерными промежутками между приемами пищи.

Температура пищи: горячие блюда - не выше 60°С, холодные - не ниже 15°С.

Продукты и блюда

Пшеничный хлеб белый и черный вчерашней выпечки, несдобные сорта булок и печенья.

Супы на обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на овощных отварах с протертыми овощами и крупами.

Блюда из мяса и рыбы, котлеты из нежирной говядины, птицы, рыбу перед обжариванием не обваливают в сухарях, чтобы не образовывалась грубая корочка. Рыбу и курицу желательно давать в отварном виде.

Из тушеных овощей можно делать гарниры, овощные котлеты. Хороши для этого тыква, кабачки, цветная капуста с маслом. Из помидоров можно делать салат.

На гарнир готовьте также каши и вермишель.

Раннюю зелень можно добавлять к различным блюдам. Молоко дают с чаем и в составе разных блюд. Творог, простокваша, кефир, ацидофильное молоко разрешаются. Фрукты и ягоды желательно использовать в киселе, можно их протереть или сделать желе.

Яйца - всмятку или омлетом. Закуски: сыр неострый (натертый), вымоченная сельдь, колбаса докторская, нежирная ветчина. Жиры: масло сливочное, подсолнечное. Соусы: мясные, рыбные, сметанные.

Запрещаются: изделия из сдобного теста, жареные мясо и рыба, обваленные в сухарях, мясные, грибные консервы, сырые овощи и фрукты, бобовые, молоко в натуральном виде, черный хлеб, газированные напитки, сало, гуси, утки, соления, копчения, маринады, очень горячие и холодные блюда.

Э.Л.СЕРЛИНА,
врач-диетотерапевт, кандидат медицинских наук.

КИШЕЧНИК ТРЕБУЕТ СВОБОДЫ

Гигиенисты много пишут о полезной привычке утром и вечером умываться и чистить зубы. Но, видимо, из какой-то ложной стыдливости умалчивают о необходимости очищать кишечник и мочевой пузырь. Между тем это жизненно необхо-

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Что же делать? Не могли бы вы подробнее и точнее написать, как правильно принимать морозник, и про все его плюсы и минусы.

Л.ПАВЛОВА,
Нижегородская область

- Есть вопросы, на которые человек должен отвечать сам, не прибегая к чьей-либо помощи. Наша задача, задача газеты и журналистов, - чисто просветительская. Увы, мы не заменим читателям врача и не можем взять на себя смелость ответить, что делать в вашей ситуации. Опухолевые заболевания - не насмешка, не повод для шуток. Они требуют серьезного лечения. Вам необходимо обратиться к врачу-онкологу, который назначит вам курс лечения.

Морозник - ядовитое растение. Его применение требует строгого соблюдения дозировки. Поэтому в России запретил продажу морозника через аптеки. Врачи против его применения именно из-за того, что он очень плохо выводится из организма. Когда гликозиды накапливаются в печени и масса достигает критической, следует сильнейший удар по сердцу, увеличивается нагрузка на почки, барахлит печень. Ведь, по сообщению во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), по степени ядовитости морозник кавказский идет сразу за моментально убивающими ядами.

Морозник способен пробуждать хронические болезни, что сопровождается ухудшением самочувствия. (Возможно, это и произошло у вас.) Считается, что в это время прием не надо прекращать, достаточно убавить дозировку до первоначальной.

У морозника есть противопоказания - беременность, индивидуальная непереносимость, младенческий и старческий возраст. Применение в больших дозах может вызвать отравление. Поэтому, прежде чем принимать морозник, вам необходимо пройти курс очищения организма. Затем обязателен перерыв - на 1-2 месяца, затем продолжение курса.

СПАСАЕТ ПЕЧЕНЬ «ЗЕЛЕНЫЙ ДОКТОР»

Несмотря на различное происхождение болезней печени и желчного пузыря, принципы фитотерапии при их лечении схожи. Главное назначение - улучшить отделение желчи и секрецию ферментов.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Цветки бессмертника песчаного, трава спорыша, трава зверобоя - по 200 г; березовые листья, кора крушины, листья крапивы двудомной, плоды шиповника - по 100 г. 1 полную столовую ложку измельченной смеси заварить 300 мл кипящей воды, 5 минут кипятить, настаивать в теплом месте (лучше в термосе) в течение 4 часов. Пить в теплом виде по 1/2 -стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЕПАТИТЕ И ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Трава зверобоя, цветки пижмы, трава тысячелистника, цветки ромашки, корень лопуха, плоды шиповника, листья шалфея, корень девясила, трава горца птичьего, трава череды. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Корень цикория, трава хвоща, трава тысячелистника, трава зверобоя. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Принимать по 3/4-1 стакану 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Цветки тмина, корень ревеня, трава тысячелистника. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Принимать на ночь по 3/4-1 стакану.

Листья мелиссы (культивируется в садах), листья мяты, цветки ромашки. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ ЧАЙ

Березовые листья, трава зверобоя - по 150 г; листья мяты перечной, плоды шиповника - по 200 г; кукурузные рыльца, трава почечного чая - по 100 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 3/4-1 стакану утром и вечером.

Трава полыни горькой - 2 части, плоды фенхеля - 2 части, листья мяты перечной - 2 части. 2 чайные ложки смеси настаивать в 2 стаканах горячей воды в термосе 8-12 часов, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15-20 мин. до еды.

Особенности лечения травяными чаями хронических заболеваний состоит в том, что их принимают длительное время. Во избежание привыкания к ним и снижения эффективности лечебного воздействия рекомендуется после каждого курса лечения (обычно 1-1,5 месяца) делать перерыв на 1-2 недели. После 2-3 курсов одним из описанных сборов желательно перейти на лечение другим, обладающим аналогичным действием.

Что же делать? Не могли бы вы подробнее и точнее написать, как правильно принимать морозник, и про все его плюсы и минусы.

Л.ПАВЛОВА,
Нижегородская область

- Есть вопросы, на которые человек должен отвечать сам, не прибегая к чьей-либо помощи. Наша задача, задача газеты и журналистов, - чисто просветительская. Увы, мы не заменим читателям врача и не можем взять на себя смелость ответить, что делать в вашей ситуации. Опухолевые заболевания - не насмешка, не повод для шуток. Они требуют серьезного лечения. Вам необходимо обратиться к врачу-онкологу, который назначит вам курс лечения.

Морозник - ядовитое растение. Его применение требует строгого соблюдения дозировки. Поэтому в России запретил продажу морозника через аптеки. Врачи против его применения именно из-за того, что он очень плохо выводится из организма. Когда гликозиды накапливаются в печени и масса достигает критической, следует сильнейший удар по сердцу, увеличивается нагрузка на почки, барахлит печень. Ведь, по сообщению во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), по степени ядовитости морозник кавказский идет сразу за моментально убивающими ядами.

Морозник способен пробуждать хронические болезни, что сопровождается ухудшением самочувствия. (Возможно, это и произошло у вас.) Считается, что в это время прием не надо прекращать, достаточно убавить дозировку до первоначальной.

У морозника есть противопоказания - беременность, индивидуальная непереносимость, младенческий и старческий возраст. Применение в больших дозах может вызвать отравление. Поэтому, прежде чем принимать морозник, вам необходимо пройти курс очищения организма. Затем обязателен перерыв - на 1-2 месяца, затем продолжение курса.

КИШЕЧНИК ТРЕБУЕТ СВОБОДЫ

Гигиенисты много пишут о полезной привычке утром и вечером умываться и чистить зубы. Но, видимо, из какой-то ложной стыдливости умалчивают о необходимости очищать кишечник и мочевой пузырь. Между тем это жизненно необходимая привычка. Нельзя привыкать к задержкам стула, переполнению кишечника.

Поможет справиться с этой задачей комплекс упражнений:

1. Подтяните ноги к животу и обнимите их руками. Полежите в этом положении, подышите.

Продолжая лежать, потяните стопы на себя и от себя - медленно, спокойно. Еще раз подышите.

2. Опустите ноги и погладьте живот в направлении часовой стрелки, по спирали: от пупка к бокам. Согните ноги и повторите такое же поглаживание. А теперь положите ладони по бокам живота и слегка подавайте живот вправо - влево. Согните пальцы, положите кисть чуть ниже пупка и сделайте несколько легких круговых поглаживаний сначала правой, потом левой рукой в направлении часовой стрелки. Положите ладони на низ живота, большие пальцы у пупка. Начните «похватывание» мышц низа живота.

3. Опустите ноги, подышите, погладьте живот по часовой стрелке поверхностными движениями.

4. Положите ладони на живот, подышите. Контролируйте руками движение диафрагмы и верхней стенки живота во время дыхания.

5. Положите ладони так, чтобы мизинец правой руки был на пупке, а большой палец - на груди, ладонь левой руки - внизу живота. Подышите, на выдохе подтяните слегка низ живота. Достаточно.

6. Оставьте ладони на животе. Проглотите слюну. Делайте языком, губами сосательное движение. В их ритме шевелите ладонями на животе. Сосательные и глотательные движения мышц рта передаются по пищеводу в желудок, из желудка в тонкий кишечник. Глотательные движения, элементы массажа живота рассчитаны на щадящую тонизацию перистальтики.

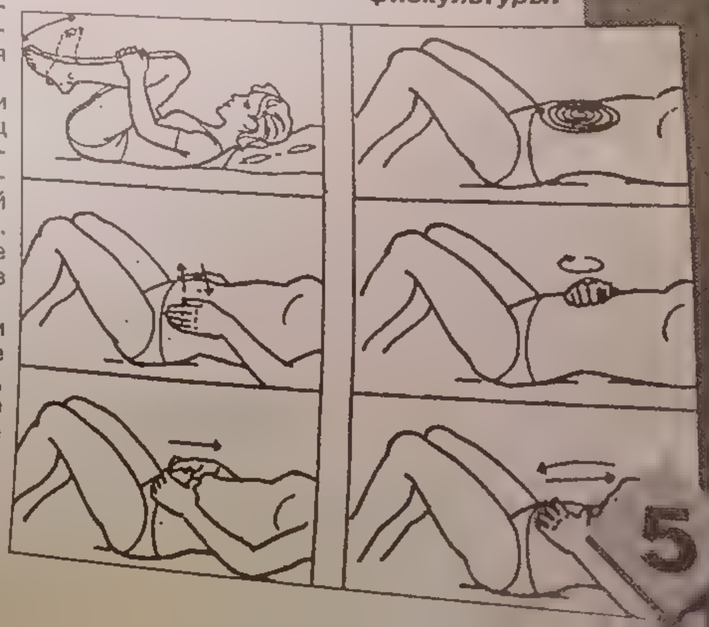
7. Встаньте с постели, походите, движение ног не от колен, а от бедер. Руки свободны. Каждый шаг активизирует брюшной пресс, улучшает обмен в области живота, помогая перистальтике кишечника.

8. Подскоки на месте. Постарайтесь слегка расслабить брюшные мышцы. Легко, невысоко подскакивайте то на одной, то на другой ноге, затем на обеих ногах.

9. Вращение туловища. Для вытягивания и сжатия кишечника справа налево: ноги на ширине плеч, руки свободны. Сядьте, расслабьтесь, подышите.

Первые дни повторяйте упражнения по 8-10 раз. А через 1-2 недели - до 15-20 раз. Дыхание свободное. Вначале занимайтесь и утром, и вечером (эти упражнения улучшат и ваш сон).

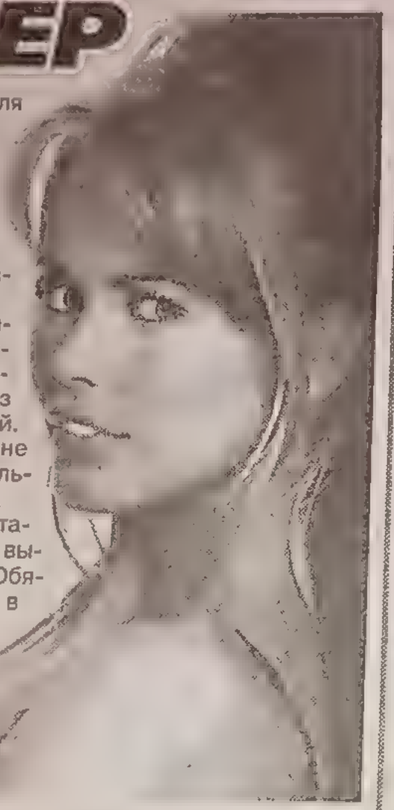
Лариса БОДРОВА,
инструктор лечебной физкультуры.



"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№36, сентябрь 2001 года

СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА!

ДИЕТА ОТ КЛАУДИИ ШИФФЕР



Считается, что манекенщицы для поддержания идеальной фигуры вообще ничего не едят. Это не совсем так, ведь для работы на подиуме, когда приходится проходить во время показа большие расстояния, нужны силы. Например, Клаудия Шиффер периодически питается вот так:

Утром съедает одно яйцо, сваренное всмятку. Через три часа - примерно 150 гр. нежирного творога, который запивается чаем, еще через три часа снова 150 гр. творога и чай. Потом в течение всего дня ничего не ест, только выпивает много минеральной воды. И никакого сахара и соли.

Для человека неподготовленного такую диету невозможно долгое время выдержать, достаточно двух - трех дней. Обязательно принимать поливитамины в таблетках. Люди знающие, испытавшие диету на себе, утверждают, что теряется от трех до пяти килограммов за три дня. Диету можно повторить только спустя три - четыре недели, так как она слишком тяжела для организма.

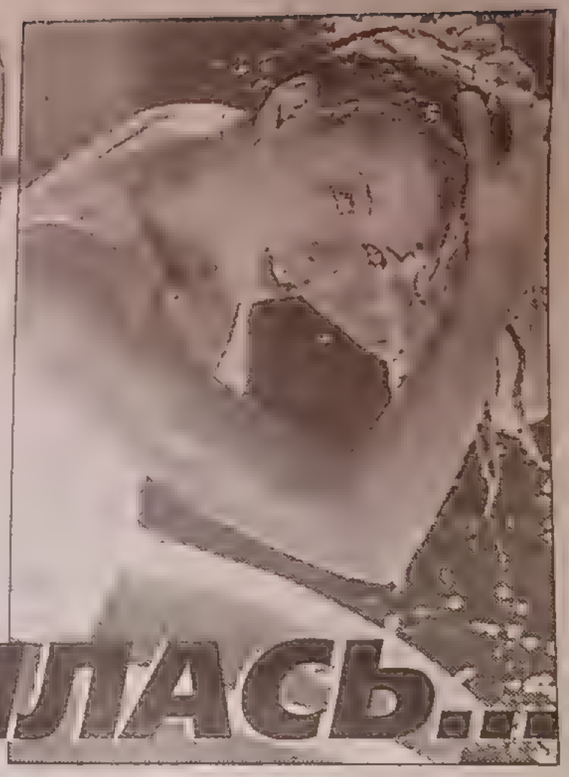
Я "ПЛОСКАЯ", А ХОЧУ БЫТЬ "КРУГЛЕНЬКОЙ"

Втайне каждая женщина мечтает о безупречных формах. Но где найти время на занятия? Ответ прост - в метро, автобусе, в очереди...

Упражнения, которые мы предлагаем, входят в систему

У меня жирная себорея, причем очень сильная. Применяю шампунь "Деготь" (Фридерм), но мало помогает. Даже слой этой жирной перхоти не могу до конца омыть. Но хуже всего то, что выпадают волосы, и уже давно. Что делать? Я в отчаянии, пожалуйста, помогите!

Н. ИЧЕТКИНА, г. Екатеринбург.



ЗАМАСЛИЛАСЬ...

При этом заболевании не только повышается или понижается секреторная функция сальных желез, но и изменяется химический состав кожного сала. Возникает при нарушении в организме гормонального равновесия. Отклонения в составе секрета приводит к подавлению его бактерицидных свойств и создает благоприятные условия для размножения в сальных железах разнообразной микрофлоры.

Для лечения нужно нормализовать функции вегетативной нервной системы. Рекомендуются препараты кальция, бромкамфора, беллоид, белласпон, транквилизаторы. Предусмотрена также нормализация функции желудочно-кишечного тракта (панзинорм-форте, вигератин, холензим и др.). Назначается диета, лишенная грубых жиров, с ограничением углеводов, поваренной соли, холестеринсодержащих продуктов. Полезно вегетарианское питание с обилием овощей, салатов, винегретов, фруктов. Необходима терапия очагов инфекции - хронического тонзиллита, гайморита и т.д. Полезны витамины группы В, С, Д, Е, а также препараты серы, мышьяка, железа, фосфора и др., регулярные занятия физкультурой, прогулки, достаточный сон.

Стафилококки и угревые бактерии вызывают острую воспалительную реакцию, которая проявляется угревой сыпью, атеромой (киста сальных желез), заболеванием волос.

Жирная себорея локализуется на лбу, крыльях носа, подбородке, волосистой части головы. Пораженные участки как бы смазаны жидким маслом, волосы жирные и блестящие, пропитываются кожным салом уже на 2-3-й день после их мытья. Появляется зуд кожи головы, затем начинается выпадение волос, вначале малозаметное, в дальнейшем способное привести к облысению.

Правильно ухаживайте за кожей. При жирной себорее начинают с ее протирания водными 1-2 % растворами натрия тиосульфата, натрия тетрабората или натрия гидрокарбоната, 3-5 % серы очищенной. По мере стихания острых явлений переходят на спиртовые растворы с настойкой валерианы, ландыша, боярышника, танином, резорцином, салициловой и борной кислотами. При резко выраженном салоотделении можно часто мыть кожу с мылом, протирать камфорным, салициловым спиртом. Прогноз у больных себореей, как правило, благоприятный.

ГЛАЗКИ ТРЕБУЮТ

Чаще всего отечность и припухшие веки появляются при заболеваниях сердца и почек. Но они могут быть следствием и нервного перенапряжения, и хронической усталости. Каковы же самые эффективные меры борьбы с мешками под глазами?

Во-первых, пересмотрите свой пищевой рацион, попробуйте ограничить себя в потреблении жидкости и соли.

Во-вторых, помните, что нередко отеки появляются из-за неправильного положения головы во время сна. Никогда не спите, уткнувшись лицом в подушку.

1. Натрите на мелкой терке одну сырую картофелину и слегка отожмите. Приложите к каждому глазу марлевую салфетку, аккуратно выложите на нее картофельную массу и *расслабьтесь на 10-15 минут.* Затем маску снимите, а на кожу век толстым слоем нанесите питательный витаминизированный крем и подержите его 15 минут. Затем крем надо промокнуть салфеткой и протереть глаза ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое ромашки.

А ХОЧУ БЫТЬ "КРУГЛЕНЬКОЙ"

Втайне каждая женщина мечтает о безупречных формах. Но где найти время на занятия? Ответ прост - в метро, автобусе, в очереди...

Упражнения, которые мы предлагаем, входят в систему очень популярных в мире изометрических, или статических, упражнений, которые можно делать как бы между делом, без отрыва от основных занятий. Главная польза, которую приносит изометрика, помимо гармонического телосложения и красивой осанки, - это правильный обмен веществ, замедление процессов старения, готовность организма к нагрузкам.

1. Четырехглавая мышца бедра - незаменима для красоты ног женщины, с нее лучше и начинать тренировку. Сидя на стуле, опора ног в пол на полную ступню. Напрягая мышцы бедра, чуть приподнимем туловище (на 1-2 см) от сиденья и удерживаем его в этом положении, пока хватит сил. Руками ни обо что не опираемся, не помогаем ногами. Затем 10-15 секунд отдыха и снова напряжение. Для желающих увеличить свои мышцы - 5-7 повторов, после чего минута отдыха. Для "сжигания" жира мышцы - 20 и более повторов, но более кратковременных.

2. Передняя часть бедра. Упражнение очень полезно для женщин, желающих увеличить объем бедер. Стоя упираемся носком ноги, не сгибая ее, в стену, шкаф, любое препятствие. Давим вперед, как бы пытаясь его сдвинуть. Продолжительность, частота повторов и т.д. те же, что и в первом упражнении.

3. Внутренняя часть бедра. Зажимаем между внутренними частями стоп какой-либо предмет - ножку стола, мяч и сдавливаем этот предмет ногами. Если предмета нет, сдавливаем ноги до соприкосновения стоп и прижимаем одну стопу к другой. Можно выполнять это упражнение и поочередно для каждой ноги, пытаясь сдвинуть вбок любой предмет внутренней частью стороны.

4. Задняя часть бедра. Стоя у стены, упираемся в нее пяткой прямой ноги и давим ногой назад, пытаясь "сдвинуть" стену. Полезное упражнение для увеличения объема бедер и рельефа задней части бедра.

5. Наружная часть бедра. Упражнение создает "пышные бедра", особенно при их плоских наружных частях. Стоя у стены, пытаемся "отодвинуть" ее вбок, упираясь внешней частью стопы.

6. Мышцы голени. Сильная икроножная мышца - это красота голени. Она развивается при переносе тела на носок одной ноги. Пятка чуть оторвана от пола, другая нога чуть-чуть приподнята от пола. Схватимся руками за косяк двери, батарею и т.п. и, как бы поднимая эти предметы вверх, пригружаем ногу дополнительно.

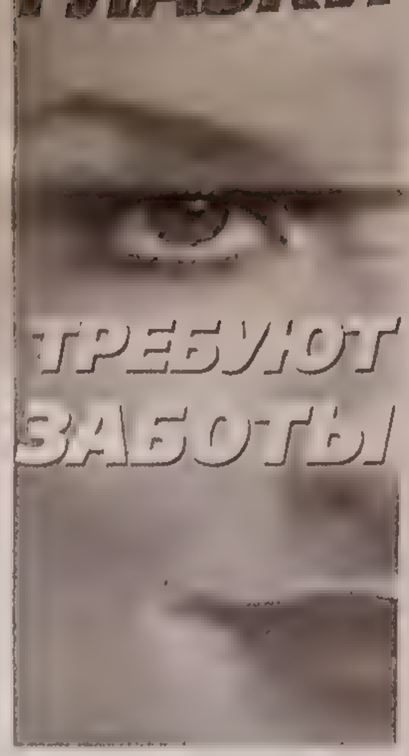
7. Передняя часть голени. Исходное положение, как в предыдущем упражнении, но опора не на носок, а на пятку. Носок оторван от пола. Желателен "пригруз" руками, как и для икроножной мышцы.

8. Ягодичные мышцы. Прижмите какой-нибудь предмет - толстую книгу, подушку - к нижней части живота и, сжимая ягодицы, пытайтесь отодвинуть этот предмет вперед.

Становитесь красивыми и здоровыми!

Зинаида КРУГЛОВА,
мастер спорта по аэробике.

ГЛАЗАМ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ



Чаще всего отечность и припухшие веки появляются при заболеваниях сердца и почек. Но они могут быть следствием и нервного перенапряжения, и хронической усталости. Каковы же самые эффективные меры борьбы с мешками под глазами?

Во-первых, пересмотрите свой пищевой рацион, попробуйте ограничить себя в потреблении жидкости и соли.

Во-вторых, помните, что нередко отеки появляются из-за неправильного положения головы во время сна. Никогда не спите, уткнувшись лицом в подушку. Кстати, подушка не должна быть слишком высокой - ухудшается отток крови от глаз и, кроме того, из-за слишком "задранной" головы во время сна появляется двойной подбородок.

Хорошо снимают отеки компрессы на глаза из настоя шалфея, ромашки, укропа, спитого чая, теплой 1-2% борной кислоты. Для приготовления травяного настоя залейте чайную ложку травы 2,5 стаканами кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите и остудите. Намочите 2 ватных тампона и приложите их к глазам на 10 минут. Такие процедуры можно делать ежедневно.

От отеков и мешков помогают специальные маски для глаз. Их можно приготовить самостоятельно:

1. Натрите на мелкой терке одну сырую картофелину и слегка отожмите. Приложите к каждому глазу марлевую салфетку, аккуратно выложите на нее картофельную массу и расслабьтесь на 10-15 минут. Затем массу снимите, а на кожу век толстым слоем нанесите питательный витаминизированный крем и подержите его 15 минут. Затем крем надо промокнуть салфеткой и протереть глаза ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое ромашки.

2. Хорошее средство от мешков под глазами - обыкновенная петрушка. Проверните ее корни через мясорубку или смешайте ее измельченные листья с натертым сырым картофелем или со сметаной. Подержите маску 15-20 минут, а затем смойте водой.

3. 2 столовые ложки мелко нарезанной тыквы смешайте с 2 ложками воды и поставьте на медленный огонь. Постоянно помешивая, доведите смесь до однородной массы и добавьте в нее 0,5 чайной ложки меда. Полученную массу выложите на 2 марлевые салфетки и наложите их на глаза. Время действия маски - 15-20 минут.

ФУ, КАКИЕ ВУЛЬГАРНЫЕ!

Мне 25 лет, и уже два года я страдаю вульгарными угрями. С каждым месяцем их на спине становится больше. Я пыталась лечиться у разных врачей. Я уже попробовала на себе все. Кварцевание спины, переливание крови, протирала спину и "болтушкой", и соком алоэ, и настойкой корней лопуха, и лосьоном "Улетай" для проблемной кожи, и раствором яблочного уксуса, пила витамины и настои различных трав (фиалку трехцветную, тысячелистник, крапиву и корень лопуха), "Иммунал". Полностью отказалась от жирной пищи, сладостей и солений. Проверялась у гинеколога-эндокринолога, говорит: все нормально. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь. Пройдут ли эти ужасные прыщи когда-нибудь?

В. ЧАЛМАЕВА,
г. Великий Новгород.

В вашем случае можно порекомендовать наружно применение следующих средств: лосьон "Зинерит", крем "Ретин - А". Эти препараты могут вызвать незначительное раздражение на коже лица, но в данном случае, учитывая локализацию высыпаний на спине, где кожа более грубая, возникновение этих проблем мало вероятно. Продолжительность курса лечения "Зинеритом" составляет 10-12 недель. Иногда значительное улучшение может наступить уже через 2 недели лечения.

В период лечения не рекомендуется посещение солярия, так как эритромицин усиливает действие УФ лучей, что может привести к развитию пигментации на месте высыпаний. Крем "Ретин-А" воздействует на все местные механизмы развития угрей: нормализует секрецию кожного сала, снижает адгезию клеток, способствует выравниванию поверхности кожи без признаков воспаления, предотвращает образование новых угрей. В первую неделю лечения возможно усиление угревой сыпи, что не является показанием для прекращения лечения. В период лечения нельзя применять спиртовые растворы и избегать попадания прямого солнечного света.

Не рекомендуется начинать лечение в период беременности.

Максимальный терапевтический эффект достигается через 8-12 недель лечения. Если по каким-либо причинам необходимо быстро, в течение 1-2 дней, чтобы кожа видимых участков была косметически привлекательной, можно использовать как средство "скорой помощи" препарат "Скин-Кап" в виде аэрозоля, который наносят на элементы не чаще одного раза в сутки (лучше на ночь). Постоянное использование этого препарата в лечении угрей, особенно с локализацией на лице, не рекомендуется.

ГРЯЗНЫЙ ВОЗДУХ ПРОВОЦИРУЕТ ИНФАРКТЫ

Загрязненный городской воздух может спровоцировать развитие сердечного приступа. К такому выводу пришли ученые, которые опросили 772 бостонских пациента, перенесших инфаркт, и сравнили результаты с данными о содержании вредных частиц в воздухе в соответствующий период времени. Оказалось, что риск инфаркта в некоторые дни возрастал более чем в полтора раза.

Ученые выявили два пика, в которые человек с заболеваниями сердца более всего уязвим. Первый пик наступает через два часа после попадания вредных веществ в легкие. Вероятность инфаркта в этот момент на 48 процентов выше. Второй пик наблюдается через 24 часа. Опасность развития сердечного приступа в этот момент возрастает на 62 процента. Грязный воздух приводит также к повышению давления.

Исследователи изучали влияние веществ, которые выбрасываются в атмосферу автомобилями, промышленными предприятиями и выделяются при горении древесины. Они характеризуются диаметром частиц менее 2,5 микрометра. Частицы проникают в легкие и другие ткани, вызывают воспаление и формирование тромбов. Последние оказывают крайне неблагоприятное воздействие на работу сердца.

Результаты этого исследования появились в свежем номере Circulation, журнала Американской кардиологической ассоциации.

Lenta.Ru.

КАРЬЕРИСТЫ РИСКУЮТ...

Быть в центре внимания и всегда добиваться поставленной цели - приятно, однако это свойство характера может сократить продолжительность жизни. Как показали исследования, риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у карьеристов и задавак на 60% выше, чем у их скромных и неприхотливых сослуживцев.

Ученые считают, что такая опасность исходит от тех, кто стремится навязать свою точку зрения другим, главенствовать в любой компании, часто перебивает собеседника. Дело в том, что у таких людей кровь "перенасыщается" гормонами стресса, и это пагубно отражается на сердце. Стоит заметить, что женщины по своей природе более склонны к компромиссам, чем противостоя-

ГОРОСКОП

ОСЕННЯЯ ПЕРЕСТРОЙКА

ПРОГНОЗ НА СЕНТЯБРЬ 2001 ГОДА

ОТ ИРИНЫ ГУЩИНОЙ

Овны будут охотно выполнять предписания, от кого бы они ни исходили: от врача, от начальства или учителей. Это как раз то время, когда лучше делать, чем говорить (особенно с 5 по 7). 2 и 17 - хорошие дни, чтобы начать курс лечения гомеопатией или фитотерапией. После 22 сентября уделяйте больше внимания своему питанию и заменяйте сладости фруктами.

Тельцам придется просвещать неразумных. Ваши советы могут действительно помочь, поэтому не скупитесь на них! В начале месяца (с 1 по 7) и 26-27 числа строго дозируйте физические нагрузки и берегите сердце. В этот период надо проявлять особую осторожность беременным женщинам. С 22 по 29 очень хорошее время для профилактических процедур или диспансерного обследования.

Близнецы займутся перестройкой - прежде всего своего домашнего устройства и личной жизни. Наиболее благоприятными для этого будут 17, 22, 28. 7 и 27 вы можете испытать несколько приступов отчаяния или уныния. В качестве лекарства можно обратиться к детским забавам, бесхитростным

нять диету и выбрать для себя подходящий рацион.

Весы будут суетиться. Им придется выступать посредником и устранять недоразумения. Не берите на себя слишком много, иначе с 5 по 7 вы можете почувствовать физическую и моральную усталость, а 9 обозначатся или обострятся проблемы с желудком. После 23 вы почувствуете большую уверенность в себе и сможете заняться своим имиджем: особенно интересные решения в этом плане могут быть найдены 29.

Скорпионы проявят милосердие, и это им зачтется. Начало месяца будет очень напряженным, и здоровье подвергнется очередным испытаниям. Но после 9 вы почувствуете облегчение. Накопившаяся энергия найдет выход в горячих спорах. 5 и 25 - **хорошее время для оздоравливающих водных процедур**, таких как баня или ножные ванны.

Стрельцы смогут претворить свои планы в жизнь, хотя и с трудом, поскольку сопротивление среды будет очень сильным. Вы должны перевести свои отношения с

ПОЗНАЙ СЕБЯ

ми, промышленными предприятиями и выделяются при горении древесины. Они характеризуются диаметром частиц менее 2,5

ют воспаление и формирование тромбов. Последние оказывают крайне неблагоприятное воздействие на работу сердца.

Circulation, журнала Американской кардиологической ассоциации.

Lenta.Ru.

КАРЬЕРИСТЫ РИСКУЮТ...

Быть в центре внимания и всегда добиваться поставленной цели - приятно, однако это свойство характера может сократить продолжительность жизни. Как показали исследования, риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у карьеристов и задавак на 60% выше, чем у их скромных и непритязательных сослуживцев.

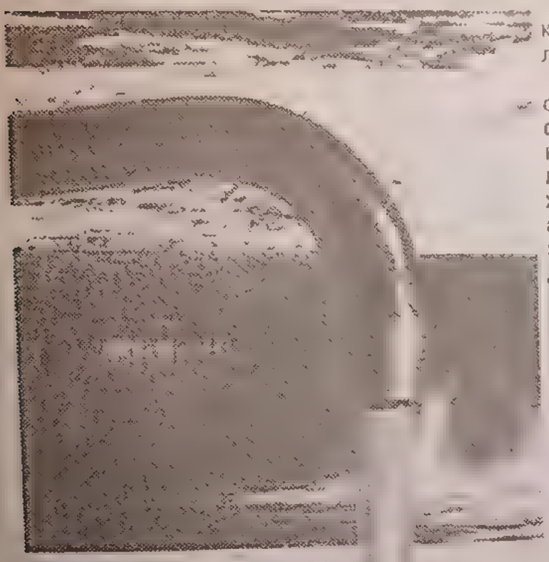
Ученые считают, что такая опасность подстерегает прежде всего тех, кто стремится навязать свою точку зрения другим, главенствовать в любой компании, часто перебивает собеседника. Дело в том, что у таких людей кровь "перенасыщается" гормонами стресса, и это пагубно отражается на сердце. Стоит заметить, что женщины по своей природе более склонны к компромиссам, чем противостоянию, и поэтому могут, не опасаясь за здоровье, делать карьеру.

ЗАСИДЕЛАСЬ!

Специалистами замечено, что число случаев бесплодия среди женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, значительно выше, чем среди активных, энергичных женщин. Как показывает практика, у женщин, по роду службы ведущих сидячий образ жизни, чаще, чем у других, происходит нарушение регионального кровообращения в органах малого таза и в области половых органов.

Риск повышается в том случае, если мало двигающаяся женщина переболела инфекцией половых путей, подверглась операции прерывания беременности, страдает гормональными нарушениями. Хотя, как показала практика, многие как мужские, так и женские формы бесплодия сейчас легко поддаются коррекции, не стоит надеяться на всемогущество медицины. Лучше самому поддерживать себя "в форме". Обязательно делайте небольшую зарядку и больше ходите пешком.

НИЗКОЕ КАЧЕСТВО ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ...



Низкое качество питьевой воды - это не только риск инфекционных заболеваний. Такая вода оказывает хроническое химическое воздействие на организм, что влечет за собой рост злокачественных опухолей, ухудшение состояния зубов, щитовидной железы и даже генетической системы. За последние 10-15 лет положение с водоснабжением в РФ ухудшилось как из-за загрязнения источников, так и из-за оседания на дно водоемов "неэкологичных" соединений. Лишь в одной Москве-реке 18 млн. тонн "химического" ила. Дополнительное загрязнение создают разводящие водопроводные сети, где используются не защищенные от коррозии черные металлы низкого качества.

Наиболее дешевый способ улучшения качества воды - ее кипячение. Оно позволяет вывести из воды пары хлора и его соединений, а в осадок выпадает значительная часть содержащихся в жесткой воде солей, способных накапливаться в организме и приводить к мочекаменной болезни. При кипячении также погибают вирусы и возбудители паразитарных заболеваний, однако для уничтожения бактериальных спор кипятить воду нужно не менее 5 минут. Между тем, при кипячении дольше 1-3 минут, разрушается структура жидкости, так что лучше использовать фильтры и различные системы очистки.

Наконец, можно покупать бутилированную воду, добываемую из особо чистых источников. Следует только учесть, что часто бутилированная вода отличается пониженным содержанием веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, таких как фтор. Особое внимание на потребление биологически полноценной и чистой воды специалисты советуют обратить беременным женщинам.

InfoArt.

ВАРЕНАЯ МОРКОВЬ ПОЛЕЗНЕЕ

Ученые из университета штата Арканзас пришли к заключению, что в вареной моркови содержится в три раза больше антиоксидантов, чем в сырой, сообщает "АиФ Здоровье". Антиоксиданты защищают организм от рака. Люк Ховард, руководитель исследования, отметил, что при хранении вареной моркови образуются новые химические соединения из группы фенолов с высокой антиоксидантной активностью.

лять особую осторожность беременным женщинам. С 22 по 29 очень хорошее время для профилактических процедур или диспансерного обследования.

Близнецы займутся перестройкой - прежде всего своего домашнего устройства и личной жизни. Наиболее благоприятными для этого будут 17, 22, 28. 7 и 27 вы можете испытать несколько приступов отчаяния или уныния. В качестве лекарства можно обратиться к детским забавам, бесхитростным играм и развлечениям. 9 - день повышенной агрессивности, вам будет трудно держать себя в руках.

Раки в каждом будут видеть потенциального собеседника. Если в период с 5 по 7 вы сможете преодолеть внутренние барьеры и поделиться сокровенными мыслями, то решите многие проблемы и развеете многие опасения. 5, 10, 11 - хорошие дни, чтобы пригласить на чашку чая друзей и родных. 1 и 14 не стоит злоупотреблять лекарствами, а вот 8, напротив, неплохо начать лечение застарелых болезней.

Львы предпримут практические шаги. Ваш энергетический потенциал в первую неделю месяца настолько возрастет, что вы сможете буквально пробить стены, и если не используете эту энергию в созидательных целях, она обратится против вас. 9 - замечательный день для того, чтобы сделать ревизию в домашней аптечке и избавиться от просроченных лекарств. 1 и 14 воздержитесь от похода в парикмахерскую и косметический салон.

Девы захотят покрасоваться, и для этого будет множество поводов. Однако 6 не стоит бурно праздновать, а 9 - перенапрягаться, поскольку это может отрицательно сказаться на вашем здоровье и благополучии. В этом месяце вы сможете нормализовать свое здоровье на долгое время. 5, 10, 18 и 29 есть шанс удачно поме-

Стрельцы смогут претворить свои планы в жизнь, хотя и с трудом, поскольку сопротивление среды будет очень сильным. Вы должны перевести свои отношения с окружающими в более спокойное и размеренное русло. 8 и 17 - хорошие дни для психического и физического очищения организма.

Козероги будут на редкость активны. Ваше воодушевление не останется незамеченным: есть шанс заслужить поощрение как в служебных, так и в личных делах. 5 возможны проявления аллергических реакций. 1, 14 и 18 женщины могут забеспокоиться по поводу гинекологических заболеваний, но после 22 все опасения будут развеяны.

Водолеи смогут сдвинуть горы, если найдут точку приложения своим силам. Вам необходимо поле для творчества, для нового бизнеса или нового хобби. С 4 по 9 будьте особенно осторожны на дорогах и не вступайте в конфликты. Это особенно актуально для подростков. 7 и 27 родителям напомнят об их обязанностях, а 8 и 18 возникнут благоприятные ситуации для налаживания отношений между поколениями.

Рыбы займутся самоанализом, и можно только пожелать, чтобы они не разочаровались в самих себе. 5, 10, 23 и 29 - хорошие дни для консультации с психологом или начала психоаналитических сеансов. 1 и 14 вы можете быть озабочены состоянием своей кожи. Причина ваших огорчений, скорее всего, в неправильном питании. 8 и 18 - хорошие дни для нормализации деятельности пищеварительной системы.

©"Здоровье".

«Твоё здоровье»
№36, сентябрь 2001 года

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

11 СЕНТЯБРЯ, ВТОРНИК

День нерезультативный. Сохраняется повышенная чувствительность нервной системы: противопоказаны ссоры, открытые конфликты, переживание сильных чувств. Противопоказано голодание. Вечером следует осторожно обращаться с острыми предметами.

12 СЕНТЯБРЯ, СРЕДА

Этот день подходит для восстановления сил, латания энергетических «прорех» в организме. Период с 13 до 19 часов особенно благоприятен для приема лекарств и проведения оздоровительных процедур. Вечером может быть уязвим желудок. Сны имеют значение.

13 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

День высокой агрессивности. Нежелательны хирургические операции, особенно затрагивающие грудь и брюшную полость. Также не рекомендуется прокалывать уши. Противопоказана поспешность. Успешно проходят чистки кишечника.

14 СЕНТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Этот день «славен» растратами энергии по пустякам. Болезни дня трудно диагностируемы, возможны ошибки при назначении методики лечения. Следует воздержаться от крупных денежных трат. Нежелательны интенсивные физические нагрузки.

15 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Благоприятный день для лечения, особенно с применением [illegible] консервативных методов. «Умный» организм сам может разобраться со своими болезнями - надо только помочь

КОМПЬЮТЕР ИСПРАВЛЯЕТ ОШИБКИ ВРАЧА

Специалисты из университета Бирмингема разработали и опробовали компьютерную систему, которая находит ошибки в выписанных врачами рецептах.

За 11 месяцев работы она выявила 58 неправильных рецептов, и более 700 раз выдавала предупреждение о том, что назначенное лекарство в выбранной дозе может представлять для пациента опасность.

Известно, что в выписанных вручную рецептах может содержаться до 5 процентов ошибок, которые являются одной из самых частых причин возникающих во время лечения осложнений. В данном случае сделать ошибочное назначение очень непросто: выбрав лекарственный препарат, врач сразу получает на экране подобранные компьютером дозы, хотя может выписать препарат в любой дозировке.

В этом случае система проанализирует рецепт, сравнивая его с информацией о пациенте, которая заложена в базу данных, и предупредит врача, если лекарство может представлять для больного опасность. Специалисты надеются, что система найдет широкое применение.

Lenta.Ru

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

НАЗИМОВ

Одна из многих русских фамилий, которые кажутся родом с Востока. Но самое смешное, что назим - это назем, навоз, а назимь - первый снег. Более русской фамилии и представить трудно!

НАМЕТКИН

Слово наметка - это, по Далю, «Бабий головной убор из белой режи (т.е. редкой, легкой ткани); род головного покрывала».

НАПРАВНИК

Одна из немногих русифицированных фамилий чешского происхождения образована от названия главы городской администрации.

НАРЫШКИН

Фамилия могла быть образована различными способами: 1) нарыж - прозвище рыжеватого человека; 2) нарышни - воинские доспехи, мастер, их изготавливающий, вполне мог обрести прозвище Нарышка; 3) нарышка - рысканье, поиск, вынюхивание, а в Поволжье - спуск по течению без парусов и весел, когда судно рыскает и ему легко на что-либо наткнуться; 4) отрыжка; 5) слуга, ярыжка.

НАСОНОВ

Насон - дикий мак, его истари употребляли как средство от сглаза, порчи, скорби и дурных мыслей. Мирское имя Насон было магическим, «охранительным» Так что Насонов - однофамилец Макову.

НАХИМОВ

Нахим - народная форма имени Анхим, разговорное от Анфим - покрытый цветами (греч.).

НАЩОКИН

Нащека, нащока - пощечина, оплеуха; румянец во всю щеку; флюс, опухоль на щеке; заплатка на обуви. Нащечить - натаскать, наворовать, отсюда нащека - мелкий воришка.

НЕБОЛЬСИН

Небольса - небольшой человек: или ростом, или знатностью не вышел. Варианты - Неболсин, Неборсин.

НЕВЗОРОВ

Невзорный - то же, что невзрачный: некрасивый, неприглядный, неказистый.

НЕВОДЧИКОВ

Неводчик - тот, кто делает рыбацкие сети, неводы. Подобных фамилий на -чиков и -щиков от названий профессий в старину было образовано немало. Вытчиков (сборщик налога - выти), Садчиков (тот, кто селил крестьян на новые земли) и т.д.

РУССКАЯ КУХНЯ

Дорогие друзья! По вашим многочисленным просьбам начинаем публикацию кулинарных рецептов с использованием доступных дешевых продуктов. Постараемся соблюдать в них как правила здорового рационального питания, так и традиции православной церкви (православный календарь). И поскольку сегодня у нас - осенний мясоед (он продлится до 27 ноября), то и на столе у нас мясо и пироги.

ВКУСНЫЙ ОБЕД

СМЕХОТЕРАПИЯ

Девушка заходит в аптеку и видит на прилавке тампаксы по рублю за пять коробок. Она тут же вытаскивает кошелек и покупает их все. На выходе она обернулась и спросила продавца:

- А почему так дешево?

Продавец неохотно промямлил:

- Вы знаете, они все без ниточек...

[illegible] ми ртами, потом кто-то тихо говорит:

- Гениальный! Гениальный пес! Мадам Гольдберг!

- Ай! Гениальная, гениальная,

а в медицинском провалился.

* * *

Бабушка спрашивает внучку:

- Что бы ты хотела получить в подарок от Деда Мороза?

- Противозачаточные таблет-

лезни дня трудно диагностируемы, возможны ошибки при назначении методики лечения. Следует воздержаться от крупных денежных трат. Нежелательны интенсивные физические нагрузки.

15 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Благоприятный день для лечения, особенно с применением щадящих, консервативных методов. «Умный» организм сам может разобраться со своими болячками - надо только помочь ему. Благоприятны консультации у психолога.

16 СЕНТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня повышается чувствительность кишечного тракта. Следует придерживаться диеты, соблюдать умеренность в пище и питье. Рекомендуется голодание. Вечером избегайте повышенной нагрузки на глаза. Ночь может принести вещие, весьма значимые сны.

17 СЕНТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Заключительный день лунного месяца по традиции считается неблагоприятным - классический «тяжелый понедельник». Сегодня противопоказана раздражительность - старайтесь сохранять хорошее настроение. После 14.30 (новолуние) можно строить планы на месяц вперед. Сны значения не имеют.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

- Голова одна , а болит по-разному
- Бронхит как осложнение
- Валериану вырастим сами
- Апитерапия
- Бабушкины рецепты от простуды

КУХНЯ

Дорогие друзья! По вашим многочисленным просьбам начинаем публикацию кулинарных рецептов с использованием доступных дешевых продуктов. Постараемся соблюдать в них как правила здорового рационального питания, так и традиции православной церкви (православный календарь). И поскольку сегодня у нас - осенний мясоед (он продлится до 27 ноября), то и на столе у нас мясо и пироги.

ВКУСНЫЙ ОБЕД НА ОСЕННИЙ МЯСОЕД

Телятина, запеченная с помидорами

500 г телятины, 1 кг помидоров, 100 г топленого масла, соль, молотый перец, зелень по вкусу.

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие тонкие ломтики, посыпать красным перцем, посолить. Положить в глубокую сковороду масло, кусочки телятины, уложить кругом помидоры, подлить немного горячей воды и запекать в духовом шкафу до готовности мяса.

Подать телятину с жареным картофелем, полив соком, образовавшимся при тушении.

Свательные пироги

2 стакана муки, 1-2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки жирных сливок или сгущенного молока, 1 столовая ложка сахара, щепотка соли, вода.

Замесить крутое тесто, дать постоять 20-30 мин, разделить тесто на 20 равных частей. Раскатать тонкие лепешки, подпылить мукой. Каждую лепешку еще раскатать как можно тоньше, одну половинку лепешки посыпать сахаром, закрыть другой половиной и защипать в виде полумесяца, обжарить в масле.

Вместо сахара для начинки можно использовать грибы, мясо, рисовую кашу с яйцами.

Яблочный кисель

4-5 свежих яблок, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6,5 стакана воды.

Яблоки промыть, нарезать дольками, удалить сердцевину с семечками, залить горячей водой и варить в течение 15-25 мин (в зависимости от сорта яблок). Когда яблоки разварятся, процедить отвар через сито с мелкими ячейками. Разваренные яблоки протереть, соединить с отваром, добавить лимонную кислоту, сахар, размешать и нагреть до кипения. В полученный горячий сироп влить разведенный холодной водой крахмал, быстро размешать, довести до кипения, охладить.

Девушка заходит в аптеку и видит на прилавке тампаксы по рублю за пять коробок. Она тут же вытаскивает кошелек и покупает их все. На выходе она обернулась и спросила продавца:

- А почему так дешево?

Продавец неохотно промямлил:

- Вы знаете, они все без ниточек...

* * *

Беременная женщина спрашивает у врача:

- Мой муж хотел бы присутствовать при родах. Это возможно?

- Думаю - да, все специалисты сходятся в этом вопросе: очень хорошо, когда отец присутствует при рождении своего ребенка.

- Как раз это совсем нежелательно. Каждый раз, когда он встречается с моим мужем, они ссорятся.

* * *

Мадам Гольдберг звонит друзьям и приглашает всех на обед:

- Обязательно приходите к нам. Вы так давно у нас не были. У нас сейчас такой пес живет, его выучили на рояле играть, это просто чудо.

Приходят гости, псина залезает на табурет, открывает рояль и начинает вдохновенно играть Шопена, потом Моцарта... Гости все с открытыми ртами, потом кто-то тихо говорит:

- Гениальный! Гениальный пес!

Мадам Гольдберг:

- Ай! Гениальный, гениальный, а в медицинском провалился.

* * *

Бабушка спрашивает внучку:

- Что бы ты хотела получить в подарок от Деда Мороза?

- Противозачаточные таблетки, - отвечает девочка.

- Галочка, зачем тебе эта гадость?! - в ужасе восклицает бабушка.

- Бабушка, ну ты подумай: у меня уже четыре куклы, куда мне еще пятую?

ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГЕОМАГНИТНЫЙ ПРОГНОЗ НА ДНИ СЕНТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы
6	19-21	7	20-22	6	19-21	12	7-9	6	19-21
9	19-22	11	17-20	11	6-8	14	17-19	11	16-18
11	6-9	14	18-20	15	17-20	19	19-21	15	17-18
14	17-20	19	19-21	19	18-20	23	19-21	19	18-20
18	6-9	23	18-20	22	18-20	25	7-9	24	17-19
23	17-19	26	17-19	24	17-19	28	9-11	27	8-19
30	10-12	26	17-19						

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-86-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-86-22
E-mail: reklama@idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№36 (197), сентябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-92-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka@idnpress.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 3 сентября 2001 года в 15 часов (по графику - в 16 часов)
ФГУИПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 21534 Заказ № 1078036.
Цена в розницу договорная
Подписной индекс 51309

КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ
Советы специалиста 4-я стр.

ЕСЛИ «БАСТУЕТ» СПИНА
Упражнения для всех 5-я стр.

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ

№38 (199) 2001 г.

УРА! АРБУЗНЫЙ СЕЗОН

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Про чистку почек черным хлебом и мякотью арбуза слышали все. Неделю жить на арбузах и ржаных буханках - это бы еще ладно. Так ведь надо сидеть при этом в горячей ванне, чтоб облегчить выход песка. У меня, например, этот метод не получается. Мало того, что ванны нет, так я еще и не могу жить только на арбузах и хлебе. Четвертое лето пытаюсь заставить себя - никак, хватает меня только на 2 дня подвига. На третий наедаюсь, и все пошло насмарку.

К чему я это пишу. Когда чистишься арбузами, много корок уходит в мусорное ведро. Однажды где-то я вычитала рецепт чистки арбузными корками. Корки (чисто вымытого арбуза, конечно) режутся на кусочки с ноготь и сушатся. Но арбуз не трава - при комнатной температуре он не сохнет, а в духовке к противню прилипает. Будете сушить - застилайте противни белой бумагой. А в остальном - как грибы: температура невысокая, дверца чуть приоткрыта.

Когда высохнет - почти готово. До окончательной готовности надо еще размолоть сухие корочки не очень мелко на кофемолке. И пить: полстакана арбузных крошек залить 2 стаканами воды, 30 минут кипятить под крышкой на медленном огне, потом процедить. За день отвар выпить. Тут можно не соблюдать рецептуру и сроки приема: хоть 5 стаканов в день выпейте.

Так 1-2 месяца попьете - и всю зиму не будете потом мучиться. Настой действует на обмен веществ, дробит камни, выводит песок, помогает моче- и желчевыводящим путям.

Ф.П.КОНОВНИЦЫНА, г. Кимры.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

25 сентября - отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы.

26 сентября - Память обновления (освящения) храма Воскресения Христова в Иерусалиме. День постный.

27 сентября - Воздвижение честного и животворящего Креста Господня. Великий двухнадесятый праздник.

День постный.

28 сентября - вмч. Никиты.

День постный.

29 сентября - суббота по Воздвижении.

30 сентября - мцц. Веры, Надежды, Любови и матери их Софии.

1 октября - мц. Ариадны. Мц. Софии и Ирины.

МИНИ-СОВЕТИК

Если вы страдаете ревматическими болями, принимайте перед сном ванну с сенной трухой. Для этого возьмите 650 г сенной трухи, положите ее в марлевый мешочек и кипятите

МИНИ-СОВЕТИК

Если вы страдаете ревматическими болями, принимайте перед сном ванну с сенной трухой. Для этого возьмите 800 г сенной трухи, положите в ситцевый мешочек и кипятите в 2 л воды полчаса. Полученный отвар влейте в ванну, до половины наполненную очень горячей водой. Сядьте в ванну и накройте ее пленкой так, чтобы края свисали вниз (для головы придется сделать отверстие). Это делается для того, чтобы не испарялись эфирные масла, содержащиеся в сенной трухе.

Продолжительность процедуры - от 45 мин. до 1 часа (по мере остывания добавляйте горячую воду). Такую ванну принимайте через день.

ЕСЛИ У ВАС ЗАЛОЖЕН НОС

По себе знаю, как плохо, когда заложен нос. У меня был хронический ринит. Дошло до того, что ничего не помогало, капель хватало на полчаса, а сколько я выкапал пузырьков, один Бог знает. И вот что мне помогло. Купил в аптеке персиковое масло (можно кукурузное, а если нет денег, то и подсолнечное) и стал капать по 2-3 капли в носовой ход, как только становилось плохо. Важное условие: необходимо отказаться от любых капель (если уж невмоготу, то только на ночь). И придется терпеть. Я терпел 2 дня. А потом без всяких капель нос стал свободно дышать.

Будьте здоровы.

Виталий ШЕВЕЛЕВ,
Свердловская область.

Продолжается подписка на газету

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России» (Зеленый Каталог) Т.1, стр.104, местные каталоги Кировской обл., Алтайского края

Фото Анатолия ЧЕПЕЛЫ.

СМЕХОТЕРАПИЯ

***.

Главная медсестра сопровождала группу молоденьких выпускниц медучилища, знакомя их с больницей:

- А вот больные на этом этаже представляют для вас наибольшую опасность. Тут мужчины уже почти здоровы...

* * *

- Сестра! Я вам поручал взять кровь у... м-м-м-м... Петрова из пятой палаты?

- Да, доктор! Я все сделала!

- Да? И каков результат?

- Ровно шесть литров, доктор!

Надежды, Любови и матери их Софии.

1 октября - мц. Ариадны. Мц. Софии и Ирины.

В НОМЕРЕ

Туберкулез — Стр. 2

Свежее дыхание
Болезнь Бехтерева — Стр. 3

Аппендицит
Мед лечит язвы — Стр. 4

Что такое дерматит
Гимнастика для больной спины
Сомнение — Стр. 5

Чайный гриб
А вам хватает железа?
Кому полезны баклажаны — Стр. 6

Насколько вы обаятельны?
Начинай дела при растущей Луне
Как улучшить настроение — Стр 7

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№38, сентябрь 2001 года

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Дорогие друзья!

Мы приглашаем вас принять участие в очередной телефонной «горячей линии», которая стала традиционной в газете «Твое здоровье».

Тема очередного разговора:

ЧТО ВЫ ХОТИТЕ УЗНАТЬ У ВРАЧА О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ?

Звоните нам с 16.00 до 17.30 ежедневно, в течение двух недель, начиная с 18 сентября.

Телефоны:

32-75-87 - читателям из Н.Новгорода

8-22-32-75-87 - читателям из Нижегородской области

8-8312-32-75-87 - читателям из других регионов страны

Наш оператор запишет ваши вопросы, которые мы передадим **главному офтальмологу Нижнего Новгорода АННЕ МИХАЙЛОВНЕ КОЛИНОЙ,** которая любезно согласилась прокомментировать их.

Большая просьба!

Учтите, что врач не видит заочно ваших глаз, поэтому не просите поставить диагноз. Заранее сформулируйте ваш вопрос, чтобы оператор правильно его записал.

Те из наших читателей, кто не сможет позвонить, могут обращаться письменно. Желательно, чтобы вы не затягивали с письмом: по опыту предыдущих «горячих линий» мы знаем, что почта работает медленно и корреспонденция опаздывает к адресату. Ждем ваших писем до 5 октября.

Наш адрес прежний: 603126, Н.Новгород, ул.Родионова, 192д, редакция газеты «Твое здоровье», «горячая линия».

ЗАОЧНАЯ ЧИТАТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Дорогие друзья!

Продолжаем хорошую традицию наших читательских конференций.

Объявляем сегодня новую тему:

РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Мы ждем ваших писем как с вопросами, так и с ответами о том, чем и как лечить суставы, что помогает при ревматизме, подагре, остеохондрозе и т.д. Мы надеемся, что вы поделитесь друг с другом домашними средствами спасения от недуга. Многие травники, вероятно, захотят рассказать о фитотерапии, а знахари раскроют секреты народной медицины.

Мы попросили принять участие в конференции **главного ревматолога Нижнего Новгорода Нонну Николаевну НАДИРОВУ.** Она ответит на вопросы, которые встретятся в ваших письмах.

Пишите нам, пожалуйста, по адресу: 603126, Н.Новгород, ул.Родионова, 192д, редакция газеты «Твое здоровье», читательская конференция.

А сегодня мы предлагаем вашему вниманию письмо читателя, которое пришло в редакцию на заочную конференцию «Туберкулез: каждый в группе риска».

ОРЕХОВЫЙ БАЛЬЗАМ

Уважаемая редакция! Регулярно читая ваши издания, которые приобретаю в киосках, т.к. из почтового ящика их, к сожалению, вытаскивают, обратил внимание на рубрику «Рука помощи» по поводу лечения туберкулеза. Я тоже хочу поделиться своим опытом. Когда в 1991 году в России произошла либерализация цен, я, как и многие, оказался на грани нищеты. Пенсия 90 рублей, а цены на продукты питания, одежду, обувь, лекарства стали расти с каждым днем. Я, инвалид Великой Отечественной войны, был вынужден искать работу. Устроился на завод, где производилась продукция, связанная с использованием нефтепродуктов. Через несколько лет у меня появились признаки профессионального заболевания на нефтепродукты. Был взят на вооружение более «мягкий» вариант - медово-спиртовая вытяжка из незрелых плодов ореха с добавлением прополиса. В кругу моих знакомых он ходил под названием «Бальзам Герасимо-

ПИСЬМО-ПРИЗЕР

КАК Я ЛЕЧИЛА ВНУКА

Вы помните, что мы объявили конкурс на лучшее письмо номера? Перед вами письмо-призер. Приз - 50 рублей - автор, Галина Михайловна Евсеева, получит по почте.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ПОЛГОДА С ЗАБИНТОВАННОЙ НОГОЙ

Весной этого года на ноге у меня появились незаживающие ранки. В больнице поставили диагноз: трофические язвы. Лечили вначале кварцем, стало еще хуже, теперь только обрабатывают раны перекисью водорода и посыпают стрептоцидом. Вот уже полгода я хожу с забинтованной ногой, постоянная ноющая, тянущая боль, трудно ходить, даже стоять. Еще врач посоветовал купить лекарство «Детролекс», на курс 3 упаковки, но одна упаковка стоит в аптеке 320 руб.

Я одна воспитываю ребенка, сыну сейчас 15 лет, он помогает мне как может, но денег на лекарство нам не накопить, только-только хватает на питание.

Случайно попалась ваша газета (№ 31 за июль 2001 г.), а в ней советы о лечении разных заболеваний. Вот я и подумала, может быть, среди ваших читателей найдутся добрые люди, которые знают какое-нибудь народное средство, помогут советом, хоть чем-то, что облегчит мои мучения, ведь никаких сил терпеть эту постоянную боль уже не остается.

ШВЕЦОВА Людмила Григорьевна. 624070, Свердловская обл., г. Березовский, пос. БЗСК, д. 10, кв.1.

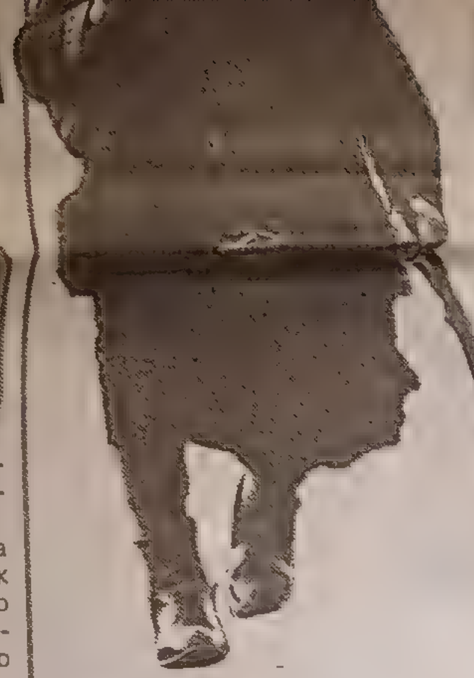
СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ОПАСЕН ЛИ ОН ДЛЯ СЕМЬИ?

ПРОЕКТ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ИНСТИТУТА "ОТКРЫТОЕ ОБЩЕСТВО" (ФОНД СОРОСА, РОССИЯ)

БАБУШКА ЛЕЧИЛА ВНУКА

Вы помните, что мы объявили конкурс на лучшее письмо номера? Перед вами письмо-призер. Приз - 50 рублей - автор, Галина Михайловна Евсеева, получит по почте.



Хочу рассказать, как я лечила внука от энуреза - ночного недержания мочи.

У Владимира Жикаренцева есть несколько книг на тему «Как исправить свое здоровье и свою жизнь, изменив только стереотип мышления». Вот что у него сказано об энурезе: «Энурез - это страх перед родителями, обычно перед отцом».

Родители должны измениться по отношению к своему ребенку и внушить себе безграничную любовь к нему:

«Мы смотрим на этого ребенка с любовью, состраданием, пониманием. Все идет хорошо!»

А вот предистория заболевания моего внука Саши. Мочился в постели он лет до шести. Отец (мой сын) очень не хотел ребенка. Сейчас он раскаивается в этом кощунстве, но что было - то было.

Мальчишку привезли ко мне на отдых, когда ему не было шести лет. Считаю, что Господь помог, - попался мне на глаза в календаре маленький простой рецепт.

Мед (чайная ложка) перед сном, и не пить после меда. Этот способ задерживает жидкость в организме.

Я Александру твердо пообещала, что с его бедой мы справимся. Прочитала ему этот способ лечения. Мы оба в него поверили.

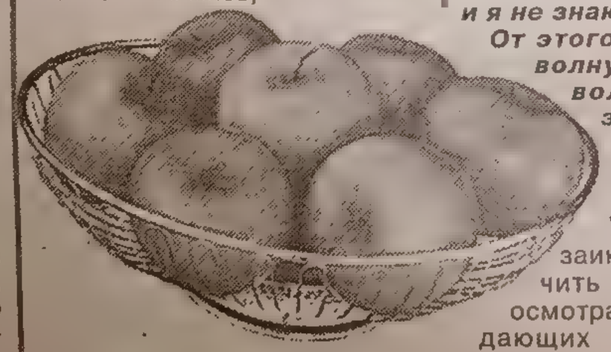
С первой ложки меда Саша мой выдержал ночь. Это лечение продолжалось дней 20. Победа! Саша в восторге кричал: «Бабушка, я у тебя шнурки на ботинках научился завязывать, я у тебя перестал писаться по ночам! Я у тебя и плавать научился!» Любовь и самовнушение - лучшие лекарства!

Г.М.ЕВСЕЕВА, Московская обл.

СЛЫХАЛИ?

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ, НАДО ЗНАТЬ, ЧТО...

- растительное масло калорийнее сливочного,
- горсть соленых орешков по калорийности не уступает хорошему обеду,
- вопреки расхожему мнению - от картофеля не толстеют (если он без масла и мяса),
- в сыре гораздо больше калорий, чем в мясе,



- после 18 часов позволительны только овощные салаты и йогурт. Никаких чаев, хлеба и даже сладких фруктов.

А сегодня мы предлагаем вашему вниманию письмо читателя, которое пришло в редакцию на заочную конференцию «Туберкулез: каждый в группе риска».

ОРЕХОВЫЙ БАЛЬЗАМ

Уважаемая редакция! Регулярно читая ваши издания, которые приобретаю в киосках, т.к. из почтового ящика их, к сожалению, вытаскивают, обратил внимание на рубрику «Рука помощи» по поводу лечения туберкулеза народными средствами. В моей практике был случай излечения этого недуга плодами грецкого ореха молочно-восковой спелости. Один из моих знакомых, парень 25 лет, болел открытой формой туберкулеза в течение нескольких лет, лечился различными методами, практически не приносившими результатов. Учитывая положительный опыт применения «Тодикампа» для лечения легочных заболеваний, была предпринята попытка пролечиться этим сильнейшим средством. Но он, к сожалению, не смог его принимать, т.к. не выносил запаха керосина, как выяснилось в дальнейшем, у него была аллергия на нефтепродукты. Был взят на вооружение более «мягкий» вариант - медово-спиртовая вытяжка из незрелых плодов ореха с добавлением прополиса. В кругу моих знакомых он ходил под названием «Бальзам Герасимова». На курс лечения потребовалось 500 мл. С тех пор прошло почти 3 года. Несмотря на то что мой знакомый даже не смог отказаться от такой вредной привычки как курение, рецидивов до сих пор нет. Мои знакомые принимают бальзам в целях профилактики многих заболеваний, т.к. спектр действия биологически активных веществ ореха весьма обширен. Отвечу на все письма и дам консультации при наличии точного диагноза.

Сергей Александрович ГЕРАСИМОВ.
Адрес: 352820, Краснодарский край, Туапсинский район, п/о Мессажай, ул.Шаумяна, д. 3, кв.1.

ВОПРОС - ОТВЕТ

ЛЕКАРСТВО ОТ ЗАИКАНИЯ

Напишите на страницах вашей газеты о лекарствах от заикания. Мой сын с золотой медалью закончил школу, поступил в академию, но немного заикается, и я не знаю, как ему помочь. От этого он комплексует, волнуется, а в момент волнения сильнее заикается.

Л. Н. КОНЯЕВА, г. Фатеж, Курская обл.

Увы, лекарства от заикания может назначить только врач после осмотра. Пациентов, страдающих заиканием, лечат психоневрологи, логопеды. Такие специалисты наверняка работают если не в вашем городе, то в областном центре. Судя по тому, что ваш сын успешно закончил школу, поступил в вуз, он имеет не слишком большой дефект речи и может свободно общаться, а по знаниям даст фору любому «нормальному» подростку. Долой комплексы - для этого есть все основания, - и вперед, на поиски врача!

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

ОПАСЕН ЛИ ОН ДЛЯ СЕМЬИ?

Мой сын приехал из Турции. Весной сдал кровь из вены, анализ РИТ - реакция иммобилизации бледных трепонем - 48%; через месяц сдал из другой руки кровь из вены на сифилис. РИТ показала 48%.

Опасен ли сын для семьи? Необходимо ли ему лечение?

С уважением О. Т., Н.Новгород.

Прокомментировать письмо мы попросили врача-дерматовенеролога Лию Исаковну РУДЕНКО.

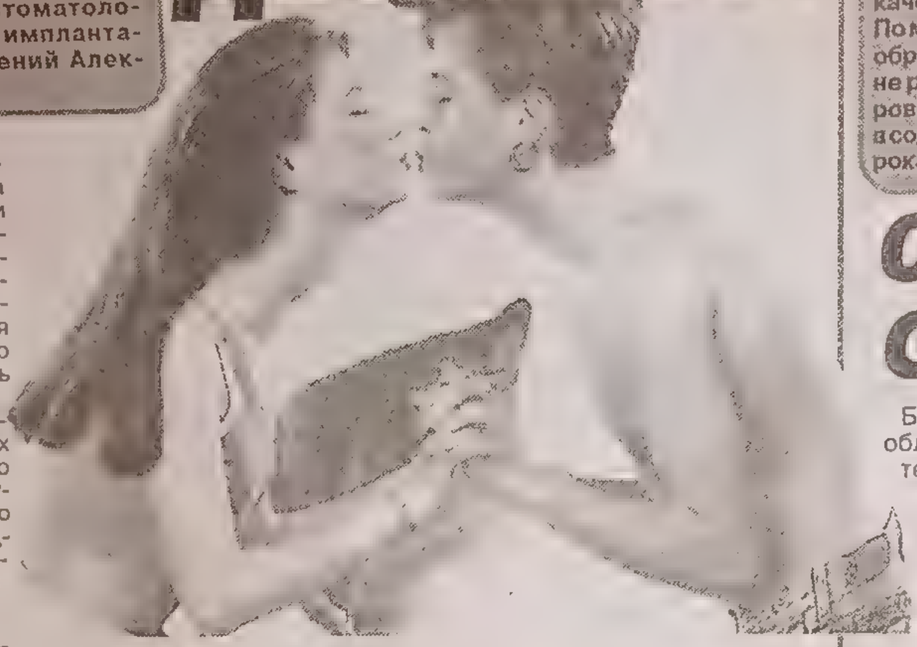
- Совершенно неважно, из какой руки у вашего сына брали кровь на анализ. Результаты же дают повод предположить диагноз «сифилис», не более того. Решение вопроса, болен ли ваш сын и какое лечение ему требуется, находится в компетенции врача-дерматовенеролога, к которому, судя по письму, он обратился. Дело в том, что хотя реакция иммобилизации бледных трепонем является точным диагностическим методом, знать только ее результаты недостаточно для постановки диагноза. Вы не сообщаете, сколько лет вашему сыну, имеются или имелись ли у него какие-либо внешние проявления болезни, страдает ли он хроническими недугами. Все это важно знать. Кроме того, сифилис может протекать в скрытой форме.

Врач должен и назначить лечение (а сейчас для лечения сифилиса порой достаточно одной инъекции), и обследовать половые и бытовые контакты.

Как правило, при скрытых формах сифилиса семья не нуждается в лечении (но только в том случае, если нет и не было наружных проявлений). Но гигиену соблюдать обязательно: нельзя пользоваться общей посудой, полотенцами, постельным бельем.

СЕКРЕТЫ СВЕЖЕГО ДЫХАНИЯ

О том, почему возникает неприятный запах изо рта и как избавиться от него, рассказывает врач-стоматолог московского Центра стоматологической реабилитации и имплантации «Академический» Евгений Александрович ЕГОРОВ.



Чтобы выявить причину неприятного запаха изо рта, прежде всего нужно проверить, все ли в порядке с вашими зубами и деснами. В большинстве случаев запах - следствие невылеченного кариеса. Очень распространенные нынче гингивит и пародонтит, которые проявляются кровоточивостью, отечностью десен, тоже способны сделать дыхание «несвежим».

А что же делать, когда провокаторы запаха устранены или их вовсе нет, а дыхание все равно свежим не назовешь? В этом случае остается предположить, что вы недостаточно тщательно поддерживаете чистоту ротовой полости. «Но я чищу зубы дважды в день», - возмутитесь вы. Прекрасно, но для вас, видимо, этого недостаточно. Вот некоторые рекомендации, которые помогут содержать рот в идеальном порядке. Придерживаться их полезно всем - в том числе и обладателям свежего дыхания.

Два раза в день - утром и вечером - после того, как почистили зубы, тщательно сполосните щетку от пасты. Теперь осторожно, легкими круговыми прикосновениями пройдитесь зубной щеткой по нёбу, языку, внутренней поверхности щек. Этот своеобразный пилинг помогает слизистой оболочке рта побыстрее избавляться от отмирающих клеток эпителия, которые способствуют размножению бактерий.

Желательно утром чистить зубы одной щеткой, а вечером - другой. Ведь бактерии прекрасно себя чувствуют на влажной щетке, когда же она высыхает - гибнут. А совершенно сухой щетка становится только через 24 часа после использования. И еще. По утрам лучше использовать щетку с мягкой щетиной, так как в это время на зубах практически нет налета. Вечерняя щетка должна быть с жесткой или [illegible] щетиной.

По возможности, старайтесь чистить зубы после каждого приема пищи. Ведь частицы еды накапливаются в межзубных пространствах, разлагаются там и начинают пахнуть не лучшим образом. При этом зубную пасту используйте только в начале дня

только с их помощью можно как следует вычистить пространства между зубами.

Если у вас есть съемные зубные протезы, обязательно споласкивайте их под струей воды после каждого приема пищи, а по утрам и вечерам чистите специальным раствором, который можно купить в аптеке.

Если вы не стеснены в средствах, то приобретите зубной центр, состоящий из электрической зубной щетки и гидроополаскивателя, - не пожалеете. С помощью этих приспособлений вы сможете очищать зубы наиболее эффективно.

Пока ведете борьбу с неприятным запахом, советую пользоваться лечебной зубной пастой, в состав которой входит хлоргексидин. Этот компонент препятствует развитию воспалительных процессов в полости рта и оказывает антисептическое действие.

Наталья ФАТЕЕВА.

ЖУЙТЕ СОТЫ

Воск - пчелиный продукт, секретируемый восковыми железами пчелы-работницы. Химический состав его достаточно сложен и представляет собой смесь из более чем 300 различных соединений и минеральных веществ.

Воск издавна употребляли в лечебных целях. О противовоспалительных, ранозаживляющих и мягчительных его свойствах знали еще в глубокой древности. В народной медицине воск применяется для лечения таких болезней, как воспаление гайморовых полостей, астмы, сенной лихорадки, аллергического насморка. При этих заболеваниях соты жуют 5-6 раз в день в течение 15-20 минут.

Как источник тепла при болевых синдромах воск применяют при остеохондрозах, артрозах, аднекситах. При жевании [illegible] и других биологически ценных [illegible] витаминов дезинфицируется полость рта и пищеварительный тракт.

В последние десятилетия в экономически развитых странах наметилась тенденция к росту числа заболеваний, связанных со злокачественными опухолями толстой кишки - прямой и ободочной. По мнению некоторых исследователей, это обусловлено, главным образом, изменением характера питания, уменьшением в рационе растительной пищи, увеличением потребления животных жиров, что способствует повышению концентрации желчных кислот в содержимом толстой кишки и увеличивает риск развития как доброкачественных, так и злокачественных опухолей.

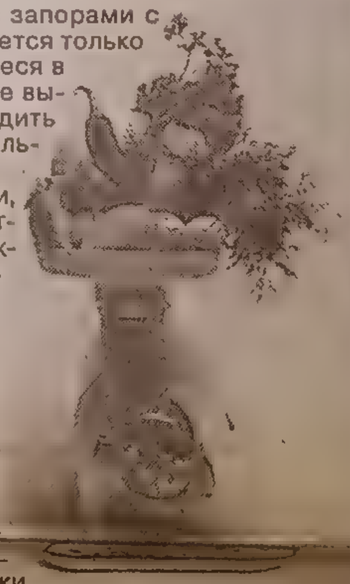
ОВОЩИ ДА КАША СПАСЕНИЕ НАШЕ-

Большое значение имеет и то, что в рационе многих людей преобладают животные белки и очень мало овощей, богатых растительной клетчаткой. Все это приводит к изменению микрофлоры кишечника, возникновению в нем гнилостных процессов, способствующих синтезу соединений, обладающих канцерогенными свойствами.

Обычно на нашем столе присутствует небольшой ассортимент овощей - картофель, морковь, свекла, капуста, а вот репа, брюква, кабачки, баклажаны, тыква бывают значительно реже. А ведь именно овощи являются источниками витаминов и микроэлементов.

Исследования последних лет дают основания полагать, что витамины С, Е и А и группы В тормозят образование в организме некоторых канцерогенных веществ и таким образом способствуют профилактике злокачественных опухолей в толстой кишке. А вот алкогольные напитки, в первую очередь пиво, увеличивают риск их возникновения.

В профилактике новообразований в толстой кишке существенное значение имеет регулярная функция кишечника.



Некоторые пытаются бороться с запорами с помощью клизм, но при этом очищается только отрезок толстой кишки, а находящиеся в ней вредные вещества полностью не вымываются. Надо постараться наладить регулярную работу кишечника правильным питанием.

Овощи, которые мы уже упоминали, содержат балластные вещества - клетчатку и пектин, способствующие опорожнению кишечника. Поэтому овощи, особенно капусту, а также черный хлеб следует постоянно включать в рацион. Очень важно добиться, чтобы стул был всегда в одни и те же часы.

К запорам располагает и малоподвижный образ жизни. Но все же рациональное питание важнее для их предупреждения, ибо двигательная активность сама по себе не

Необходимо обратить внимание на гигиенические процедуры в предупреждении опухолей прямой кишки и околоанальной области. Желательно подмываться после опорожнения кишечника. Эту полезную привычку следует непременно привить детям.

Большую ошибку совершают те, кто оставляет без внимания та-

щетке, когда же она высыхает - гибнут. А совершенно сухой щетка становится только через 24 часа после использования. И еще. По утрам лучше использовать щетку с мягкой щетиной, так как в это время на зубах практически нет налета. Вечерняя щетка должна быть с жесткой или полужесткой щетиной.

По возможности, старайтесь чистить зубы после каждого приема пищи. Ведь частицы еды накапливаются в межзубных пространствах, разлагаются там и начинают пахнуть не лучшим образом. При этом зубную пасту используйте только в начале дня и перед сном, в остальное время обходитесь смоченной в воде зубной щеткой. Если щетка, как говорится, недоступна, можно пожевать после еды жвачку, но не дольше 4 минут.

Хотя бы раз в день непременно используйте зубные нити -

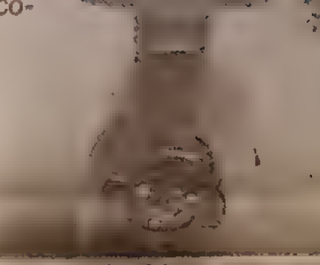
представляет собой смесь из более чем 300 различных соединений и минеральных веществ.

Воск издавна употребляли в лечебных целях. О противовоспалительных, ранозаживляющих и мягчительных его свойствах знали еще в глубокой древности. В народной медицине воск применяется для лечения таких болезней, как воспаление гайморовых полостей, астмы, сенной лихорадки, аллергического насморка. При этих заболеваниях соты жуют 5-6 раз в день в течение 15-20 минут.

Как источник тепла при болевых синдромах воск применяют при остеохондрозах, артрозах, аднекситах. При жевании сотов заметно возрастает приток в организм витаминов и других биологически ценных веществ, очищаются зубы, дезинфицируется полость рта и пищеварительный тракт.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА БАНАНАХ

Управление по пищевым продуктам и лекарствам США закончило исследования, в которых выявилось, что у гипертоников, съедающих по два банана в день, давление ниже на 10 процентов. А у многих гипертоников пять бананов в день могут сократить дозу лекарств для снижения давления вдвое.



нению кишечника. Поэтому овощи, особенно капусту, а также черный хлеб следует постоянно включать в рацион. Очень важно добиться, чтобы стул был всегда в одни и те же часы.

К запорам располагает и малоподвижный образ жизни. Но все же рациональное питание важнее для их предупреждения, ибо двигательная активность сама по себе не обеспечивает нормальную работу кишечника.

Необходимо обратить внимание на гигиенические процедуры в предупреждении опухолей прямой кишки и околоанальной области. Желательно подмываться после опорожнения кишечника. Эту полезную привычку следует непременно привить детям.

Большую ошибку совершают те, кто оставляет без внимания такие заболевания, как хронический колит, трещины заднего прохода, полипы в толстой кишке.

Раннее обращение к врачу, своевременное (в начальных стадиях) лечение опухолей, в том числе злокачественных, даст хороший эффект. До 98% больных, начавших лечение на ранних стадиях развития опухоли, полностью излечиваются.

НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА?

- первые проявления возникают **в суставах рук и ног.** Эти нестойкие артриты могут напоминать ревматоидный артрит. Позвоночник вовлекается позже;
- в отдельных редких случаях начало болезни характеризуется **лихорадочным состоянием,** сильным повышением температуры, потливостью, ознобами;
- у 25% пациентов болезнь дебютирует **воспалительным поражением глаз** - иритом, увеитом, эписклеритом, иридоциклитом. Кроме того, как исход воспалительного процесса могут появиться вторичные поражения, например, катаракта и глаукома. Суставные нарушения приходят позже, через несколько месяцев и даже лет;
- реже болезнь Бехтерева начинается **с поражения аорты или сердца.** Этот вариант в начальной стадии часто путают с ревматизмом.

Варианты первых проявлений настолько разнообразны, что непонятно, к какому врачу обращаться - к терапевту, окулисту, хирургу? Кто-то при таких симптомах и вовсе предпочтет принять горячую ванну, выпить аспирин и на том успокоится.

На ранней стадии заболевания существует несколько моментов, на которые следует обратить особое внимание:

- скованность и боль в крестцово-подвздошной области. Боль может отдавать в ягодицы, нижние конечности и усиливаться во второй половине ночи;
- упорные, стойкие боли в пяточных костях у молодых людей;
- боль и скованность в грудном отделе позвоночника, сопровождающаяся ограничением дыхательных экскурсий грудной клетки;
- повышенные показатели скорости оседания эритроцитов (СОЭ) - до 30-40 мм в час и выше.

Если эти симптомы держатся дольше трех месяцев - обращайтесь к ревматологу.

Внимание!

Часто болезнь прогрессирует очень медленно и не выходит за пределы поясничного отдела. Случается также, что анкилозирующий спондилоартрит протекает совсем без боли и выявляется случайно при рентгенологическом обследовании.

«Бамбуковый позвоночник»

Классический случай запущенного воспаления позвоночника был у Николая Островского: неподвижность и слепота. К счастью, современная медицина с помощью лечебных и профилактических мер такие последствия научилась предотвращать.

Медицинское название заболевания - анкилозирующий спондилоартрит: воспаление межпозвонковых суставов, приводящее к их сращению, из-за чего позвоночник оказывается словно в жестком футляре. Первым ученым, который описал «бамбуковый позвоночник» как самостоятельное, отдельное заболевание, был русский врач-невролог Владимир Бехтерев.

Клиника

Именно с крестцово-подвздошных сочленений и начинается патологический воспалительный процесс. Это проявляется упорными болями в этой области, отдающими в ягодицы и ноги. Далее сюда вовлекаются межпозвонковые и реберно-позвонковые суставы.

При поражении грудного отдела позвоночника в спине возникает боль, напоминающая межреберную невралгию. Процесс сращения в этом случае распространяется на реберные суставы и ограничивает подвижность грудной клетки.

Если поражается шейный отдел, пациенты жалуются на плохую подвижность шеи. Бывает, процесс сопровождается головной болью или головокружением с тошнотой. Происходит это оттого, что сдавливается позвоночная артерия.

Важно!

Поздно поставленный диагноз - главная причина, которая мешает своевременно и эффективно заняться лечением. Большинство пациентов, будучи уверены, что у них радикулит, долгое время ходят на прием к хирургу или невропатологу. И только когда лечение радикулита не приводит к положительным результатам, пациенты обращаются к ревматологу. На этом этапе на рентгеновском снимке уже присутствуют продвинутые признаки болезни: сращение (анкилоз) крестцово-подвздошных сочленений и обызвествление связок позвоночника.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№38, сентябрь 2001 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

ЛИШНЯЯ КИШКА?

Аппендикс, он же червеобразный отросток слепой кишки. Как же, слышали! Одни могут рассказать, как им его удалили за несколько секунд до разрыва, другие тешат себя надеждой, что унесут в мир иной «полный комплект» кишок, включая пресловутый отросток. Возможно, так оно и будет, если это путешествие не произойдет раньше бремени по вине того же аппендикса...

«Сезам» открылся!

Вопреки распространенному мнению на операционный стол рискуют попасть не только любители лузгать семечки на завалинке и глотать ягоды с косточками. Аппендикс из-за повреждения слизистой оболочки (например, в результате пищевого отравления) или перегиба начинает «пропускать» в себя бактерии, населяющие кишечник. Сначала происходит нагноение слизистой, а потом и всех слоев стенки отростка.

Аппендицит может быть острым и хроническим.

Острый аппендицит диагностируют чаще. Среди полного здоровья внезапно начинает болеть под ложечкой или около пупка. Тошнит, возможна однократная рвота. В «классическом» варианте через 2-4 часа боль перемещается в правую нижнюю четверть живота, ближе к слепой кишке. Она ноющая, постоянная, все нарастающая. Усиливается при движении, кашле, попытке лечь на левый бок. Не исключено расстройство кишечника. Во рту все сохнет, температура поднимается до 38° и выше.

При малейшем подозрении на острый аппендицит поспешите к телефону, чтобы вызвать «скорую», или доставьте больного в ближайший хирургический стационар. Установлено: причина почти [illegible] обращение к хирургу.

Отросток или жизнь?

В ожидании врача уложите [illegible] в постель. Не давайте [illegible] пить, как бы ни

щих симптомах. К чему это приведет, вы уже поняли: при остром аппендиците промедление с операцией смерти подобно. И если опасения подтвердились, аппендэктомия (удаление воспаленного отростка) - единственный путь к спасению.

Жизнь продолжается!

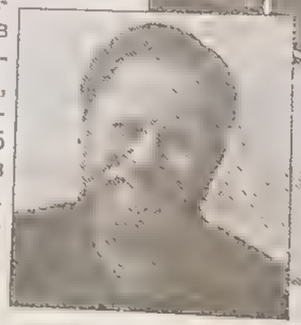
Итак, вам удалили аппендикс. Сейчас самое время выйти из послеоперационного периода с минимальными потерями. В первые сутки, очнувшись от наркоза, человек чувствует достаточно сильную боль. Чтобы ее ослабить, надо успокоить кишечник. С этим неплохо справляется минеральная вода без газа. При сильном чувстве голода допустимы несколько ложек воздушного картофельного пюре.

Если аппендицит не был гнойным и в брюшную полость не введен дренаж, на 2-й день пациенту разрешается сидеть и вставать. Самое время подкрепиться тертым яблоком, картофельным пюре с паровыми мясными котлетками. Порции должны быть скромными, но есть надо часто - 5-6 раз в день. Понятно, что жареную курицу, принесенную сердобольными родственниками, лучше вернуть назад.

На 3-й день уже можно самостоятельно пойти [illegible] *медсестра наложит новую наклейку, которая продержится до снятия швов. Обычно это происходит на 7-й день, после чего врачи, убедившись по анализу крови в отсутствии воспалительного*

КОНСУЛЬТИРУЮТ ПРОФИ

ОСЕННИЕ ПРОСТУДЫ



Отвечает врач-оториноларинголог, доктор медицинских наук Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

Уменя гайморит, постоянный отток слизи из левой части носа и дискомфорт. В этом году я поступил в институт, и сами понимаете, все очень ответственно. Меня волнует, как отразится лечение гайморита антибиотиками на трудоспособности? Вызывают ли они усталость, снижение трудоспособности? И еще. Скажите, пожалуйста, как долго обычно проводится лечение гайморита до полного выздоровления без прокола и куда можно обратиться за качественным и недорогим лечением?

Андрей, г. Тверь.

- Снимок есть? Он обязателен. Стекание по задней стенке более характерно для этмоидита, а не гайморита. В любом случае - капли в нос - возьмите ампулу диоксидина, вылейте во флаконч[illegible], туда добавьте 3-4 мл адреналина 0,1%, 2-3 мл эмульсии гидрокортизона и 2-3 капли димексида. Все есть в любой аптеке, и остатки лекарств всегда пригодятся. Закапывать смесь в нос, лежа с запрокинутой головой, отклонив на 45 градусов в ту сторону, в которую закапываете. Теперь необходимо полежать так минут 5, делая легкие пошмыгивания. Буквально воздух носом гоняйте вместе с каплей в носу туда-сюда. При этом капли должны попасть в соустья с придаточными пазухами и даже в пазухи. Это делать утром и вечером дней пять, шесть, затем редко (по состоянию). Если гноя много, нужно у врача сделать промывание методом «кукушки» с любым антисептиком или с использованием катетера ЯМИК. Антибиотики и супрастин желательны, но при затяжных процессах главное не они, а открытие пазух каплями, создание хорошего оттока. Добавить тавегил на ночь, ингаляции. Синуситы и становятся хроническими из-за недостаточного оттока, неполного освобождения пазух. Это же и причина их возникновения. По вечерам после капель грейте горящей несильной лампочкой, завернутой в красную материю, около носа и переднюю поверхность щеки по 15-20 минут с каждой стороны. Пропить детокс и антиокс от Vision месяц. Необходима иммуностимулирующая криотерапия носа и горла.

Уменя третий год осенью возникает ангина (на горле появляются гнойнички). Говорят, это связано с щитовидной железой. Как это лечить и к какому врачу обращаться?

Алла, 23 г.

- Какую-либо прямую связь со щитовидной железой усмотреть трудно. Это [illegible] для хронического тонзиллита с фарингитом, ангина - это и есть обострение тонзиллита. Горло надо регулярно полоскать с травами и непосредственно перед полосканием добавлять

ОЖОГИ И ЯЗВЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ МЕДОМ

Современные достижения медицины, в частности, широкое внедрение антибиотиков, оттеснили использование меда. Между тем, он сочетает в себе разнообразие [illegible] с рыбьим жиром, в котором много витамина А. Особенно эффективен мед при лечении плохо заживающих

ная, все нарастающая. Усиливается при движении, кашле, попытке лечь на левый бок. Не исключено расстройство кишечника. Во рту все сохнет, температура поднимается до 38° и выше.

При малейшем подозрении на острый аппендицит поспешите к телефону, чтобы вызвать «скорую», или доставьте больного в ближайший хирургический стационар. Установлено: причина почти всех случаев летального исхода - *запоздалое обращение к хирургу.*

Отросток или жизнь?

В ожидании врача уложите больного в постель. Не давайте ему ни есть, ни пить, как бы ни просил. На живот положите грелку со льдом или холодной водой, но ни в коем случае не с горячей! Не экспериментируйте с клизмами и слабительными. От болеутоляющих средств тоже воздержитесь, иначе «смажете» клиническую картину, и тогда даже опытный врач не сможет сразу разобраться в беспокоя-

вать. Самое время подкрепиться тертым яблоком, картофельным пюре с паровыми мясными котлетками. Порции должны быть скромными, но есть надо часто - 5-6 раз в день. Понятно, что жареную курицу, принесенную сердобольными родственниками, лучше вернуть назад.

На 3-й день уже можно самостоятельно пойти на перевязку. Если все прошло благополучно, медсестра *наложит новую наклейку*, которая продержится до снятия швов. Обычно это происходит на 7-й день, после чего врачи, убедившись по анализу крови в отсутствии воспалительного процесса, выписывают вас домой.

В родных стенах набрасываться на содержимое холодильника не надо: фруктово-овощная диета показана еще как минимум неделю. Кроме того, необходимо строго следить за температурой тела - не дай Бог возникнет воспаление.

М.А.ВОСКАНОВ, профессор.

редко (по состоянию). Если гноя много, нужно у врача сделать промывание методом «кукушки»

рошего оттока. Добавить тавегил на ночь, ингаляции. Синуситы и становятся хроническими

ОЖОГИ И ЯЗВЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ МЕДОМ

Современные достижения медицины, в частности, широкое внедрение антибиотиков, оттеснили использование меда. Между тем, он сочетает в себе разнообразие благоприятных воздействий на рану: противомикробное, противовоспалительное и заживляющее. При наложении меда на рану в ней усиливается кровоток и отток лимфы, создаются лучшие условия для питания клеток в зоне раны.

Хорошие результаты дает применение меда в сочетании с рыбьим жиром, в котором много витамина А. Особенно эффективен мед при лечении плохо заживающих ран и язв, так как значительно ускоряет процесс заживления. Для лечения используют такой состав: 80 г меда, 20 г рыбьего жира, 3 г ксероформа. Мазь накладывают на очищенную рану с помощью повязки. Для усиления лечебного эффекта можно использовать это средство в сочетании с антибиотиками и лекарственными растениями.

ются гнойнички). Говорят, это связано с щитовидной железой. Как это лечить и к какому врачу обращаться?

Алла, 23 г.

- Какую-либо прямую связь со щитовидной железой усмотреть трудно. Это типично для хронического тонзиллита с фарингитом, ангина - это и есть обострение тонзиллита. Горло надо регулярно полоскать с травами и непосредственно перед полосканием добавлять немного перекиси водорода. Полоскать регулярно, как чистить зубы. Начните обливания ног холодной водой по вечерам с растиранием. Необходима криотерапия горла и носа (не путать с криодеструкцией) - это регенеративная иммуностимулирующая терапевтическая процедура, противомикробная индивидуализированная прививка. Такое лечение является экстремальным закаливанием горла, нормализует работу всего организма, реже возникают простудные заболевания, даже грипп.

Лечение

Анкилозирующий спондилоартрит - заболевание прогрессирующее, но в большинстве случаев ему можно противостоять.

Самое важное - задержать болезнь, не дать ей продвинуться дальше. Поэтому все больные спондилоартритом должны состоять на диспансерном учете у ревматолога: несколько раз в год показываться врачу, а при обострении ложиться в стационар.

Тренируйтесь

Лечение обострения приводит к положительным сдвигам, если оно длительное и систематическое. Главная задача врача - снять боль, остановить воспалительную реакцию, помочь разработать тугоподвижность позвоночника, тем самым сохранив его функциональную способность. Помимо таблеток и внутрисуставных инъекций применяется восстановительная физкультура.

Это несложный комплекс упражнений, который имеет свою специфику, направленную на максимально полное сохранение всех видов движений в позвоночнике: доставание руками до пола в положении стоя, ротационные движения шеей и поясницей, сгибание-разгибание шейного отдела, наклоны туловища в стороны. Кроме того, полезно несколько минут в день висеть на шведской стенке - это растягивает связочный аппарат позвоночника и способствует его эластичности.

Лечебная зарядка должна выполняться два раза в день по тридцать минут. Сами упражнения в каждом случае подбираются врачом индивидуально.

Расслабляйтесь

Помимо лечебной гимнастики пациенты должны научиться мышечному расслаблению - не только в специальных стационарных установках, но и дома, в положении лежа. Чтобы затормозить неподвижность грудной клетки, рекомендуется глубокое дыхание.

Для предупреждения деформаций позвоночника также полезно убрать из постели подушку, а саму постель сделать твердой.

Профилактика

Установлено, что анкилозирующий спондилоартрит может возникать у генетически предрасположенных людей. Пусковым механизмом обычно являются кишечные и половые инфекции, а также стрессы и травмы опорно-двигательного аппарата.

Как и с любым заболеванием, с болезнью Бехтерева лучше всего бороться в зоне профилактики. Далее приводятся шесть несложных советов, выполнение которых существенно снижает риск заболеть:

- После улицы, после работы, перед едой не забывать мыть руки.
- Все овощи и фрукты (даже со своей дачи) должны быть облиты кипятком.
- Необходимо исключить употребление несвежей пищи.
- Соблюдение культуры половой жизни. Если человек беспорядочно меняет партнеров, ни один презерватив не защитит от гонореи, трихомоноза и прочих инфекций.
- Если вы все же инфицировались кишечной или половой инфекцией, не стоит заниматься самолечением: велика опасность того, что внешние признаки исчезли, а бактерии продолжают жить в измененном виде и при определенных условиях вновь атакуют организм.
- Провоцирующий момент для воспалительного процесса - мокрые ноги, длительное пребывание в холоде и тяжелые физические нагрузки.

Профилактические мероприятия в начальных стадиях направлены на то, чтобы предупредить формирование порочных позиций позвоночника - «поза гордеца» и «поза просителя». Здесь самым подходящим средством являются ходьба на лыжах и плавание - и то и другое способствует укреплению мышц спины и ягодиц.

«КРОКОДИЛ» ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

Специалисты считают, что каждый второй человек на Земле страдает от боли в спине. Если вы не верите этому утверждению, прислушайтесь к своей спине лежа, сидя, стоя, нагнувшись... Ну как?

Предлагаемые упражнения одинаково эффективны и для здоровых людей, и для тех, кто уже «приобрел» начальные стадии заболеваний позвоночника. Они подойдут и пожилым, и детям - так утверждают йоги. Давайте попробуем!

«Расслабление рыбы»

Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вверх. Сделайте медленный, спокойный вдох, одновременно сгибая ноги в коленях (стопы от пола не отрывайте) и поднимая предплечья так, чтобы кисти рук свободно свисали, локти при этом почти упираются в пол.

На выдохе плавно, почти без усилий, выпрямите ноги и опустите руки вдоль тела. После этого плавно поверните голову сначала вправо, затем влево.

Так расслабляться нужно 1-3 раза после каждого из следующих упражнений. Все упражнения делайте лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх. Сразу задайте себе нужный темп - медленный, спокойный: на счет раз-два - вдох, на счет три-четыре - выдох.

А теперь -

Комплекс «крокодил»

1. Ноги на ширине плеч. Делая вдох, поверните голову вправо, а стопы одновременно влево (постарайтесь положить их на пол). С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо.

2. Пятку левой ноги положите на носок правой. На вдохе поверните голову вправо, а стопы одновременно влево. С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо. То же, положив пятку правой ноги на носок левой.

3. Лодыжку согнутой левой ноги положите на коленную чашечку выпрямленной правой ноги.

Делая вдох, поверните голову влево, а правое бедро и правое колено вправо, стараясь левым коленом коснуться пола. Делая выдох, вернитесь в и. п.

4

6

То же, положив лодыжку согнутой правой ноги на коленную чашечку выпрямленной левой.

4. Широко расставьте согнутые в коленях ноги, стопы на полу. Делая вдох, повернитесь влево, положив ноги на пол. Голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

5. Согните ноги, сведя колени и стопы вместе. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить колени на пол, а голову поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

6. Правая нога согнута, стопа на полу. Лодыжку согнутой левой ноги положите немного выше правой коленной чашечки.

Делая вдох, поверните таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, голову одновременно поверните влево. На выдохе вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.

7. Сомкнутые ноги оторвите от пола. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

Каждое упражнение повторяйте семь раз. Упражнения 2, 3, 6, 7 - по семь раз на каждую сторону.

ПРИ ПРОСТУДЕ ПРОМОЧИТЕ ГОРЛО

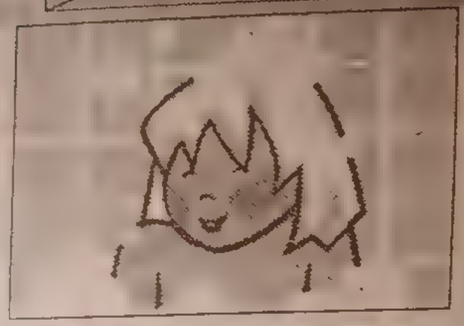
Прежде, чем открывать аптечку, рекомендует московский целитель Николай Тебин, вспомните народные средства.

Для пунктуальных, организованных людей можно рекомендовать испытанную многими на практике процедуру. Возвратившись с улицы, прежде всего промойте горло. Даже страдающие хронической ангиной часто избавляются от этого недуга, когда процедура входит в привычку.

В качестве упреждающего средства можно рекомендовать «зверскую микстуру», рецепт которой передается из уст в уста с давних времен.

• Для укрепления здоровья ослабленных детей, склонных к частым простудам:

воды - 500 мл, спирта или водки - 3 столовые ложки, морской соли - 1 чайная ложка с верхом, йода - 3-5 капель. Все смешать. Раз в день (утром) обтереть ребенка салфеткой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем.



ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ УМЕНЬШАЕТ БОЛЬ

• Для усиления половой потенции полезны поджаренные семена конопли с солью

• При предменструальном синдроме сделайте минеральную ванну, чтобы расслабить мышцы с головы до пят. Добавьте 1 чашку морской соли и 1 чашку питьевой соды в ванну с теплой водой. Полежите в ней 20 минут.

• При ушибах на больное место прикладывают компрессы из соли с уксусом. Они же полезны при головной боли у детей и взрослых.

• При болях в руках и ногах, при вывихах, растяжении связок принимают соленую горячую ванну перед сном. На половину обычной нормы воды в ванну надо всыпать 400 г соли. Если сердце здоровое, длительность ванны может быть доведена до 30-40 минут. Обычно боли проходят после трех ванн, принятых через день.

• Снежно-солевая аппликация дает более интенсивное охлаждение, чем лед, и может с успехом применяться как болеутоляющее средство, например, при ишиасе. Снег (по возможности чистый) набирают в миску, смешивают его с 1-2 горстями поваренной соли и небольшое количество кладут на ту область, где боль наиболее выражена. Затем покрывают и слегка прижимают к коже. Через 5 минут аппликацию удаляют. Кожа под ней становится белой и плотной, боль значительно уменьшается.

• Сбор при ревматизме: сок редьки - 1 стакан, мед - 1 стакан, водка - 1/2 стакана, соль - 1 столовая ложка. Все хорошо перемешать, втирать в больные места.

• Для того чтобы сбросить лишний вес, полезны ванны с морской солью (1 кг соли на ванну) или с йодированной поваренной солью (1,5-2 кг на ванну) 36-37°С 10-15 минут ежедневно. Курс - 15 ванн.

• При зубной боли полощите рот соленой водой. После каждого приема пищи и перед сном смешайте в стакане 1 чайную ложку соли с 250 мл воды, имеющей температуру тела.

• При золотухе и рахите детей купают в ванне: 400 г соли на каждое ведро воды. Ванны принимают 2-3 раза в неделю, длительность ванны - 15 минут.

• При сухой коже рекомендуется следующий лосьон: морская соль, водка - по 1 чайной ложке, лимонный сок - 0,5 чайной ложки, холодный настой чая (ромашки, мяты, зверобоя, липового цвета) - по 400 мл. Крем-лосьон хорошо питает кожу.

Подготовил Павел СИДОРОВ.

© «АиФ-Здоровье».

ПОКУПАЯ ПУЗЫРЕК С ВИТАМИНАМИ...

Внимательно читайте этикетку в том месте, где указан состав препарата. Потому что:

- недостаток марганца снижа-

- недостаток цинка

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

старайтесь положить их на пол).

Делая вдох, поверните таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, голову одновременно поверните влево. На выдохе вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.

7. Сомкнутые ноги оторвите от пола. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

Каждое упражнение повторяйте семь раз. Упражнения 2, 3, 6, 7 семь раз сделайте в правую и семь раз в левую сторону. Во время выполнения комплекса лопатки от пола не отрывайте, старайтесь, чтобы в начале и в конце упражнения поясница касалась или почти касалась пола.

П.СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист.

ПРИ ПРОСТУДЕ ПРОМОЧИТЕ ГОРЛО

Прежде, чем открывать аптечку, рекомендует московский целитель Николай Тебин, вспомните народные средства.

Для пунктуальных, организованных людей можно рекомендовать испытанную многими на практике процедуру. Возвратившись с улицы, немедленно подставьте руки под горячую воду. Это очень эффективный способ профилактики простуды.

В зимнюю стужу полезно взять за правило промочить горло.

Важно только делать это постоянно, как, например, чистить зубы. Есть много видов полосканий - от чая до соленой воды. Даже страдающие хронической ангиной часто избавляются от этого недуга, когда процедура входит в привычку.

В качестве упреждающего срёдства можно рекомендовать «зверскую микстуру», рецепт которой передается из уст в уста с давних времен. Очистите 2-3 головки чеснока, порежьте зубчики вдоль на четыре части и поместите их в пустую четвертинку, добавьте 3-4 стручка мелкого острого красного перца, залейте все это 250 граммами водки под пробку. Ложка настоя на ночь заставляет простуду отступить.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ПОКУПАЯ ПУЗЫРЕК С ВИТАМИНАМИ...

Внимательно читайте этикетку в том месте, где указан состав препарата. Потому что:

- недостаток марганца снижает скорость реакций в головном мозге, а это и плохая успеваемость у детей и отсутствие профессионального успеха у взрослых;

- от недостатка меди болят голова и спина, а у женщин снижается способность к зачатию;

- недостаток магния ведет к заболеваниям сердца, гипертонии, повышает риск образования тромбов и инфаркта миокарда;

- недостаток цинка снижает иммунитет, ведет к аллергиям, ухудшению памяти и зрения, а также к плохому заживлению ран;

- недостаток селена может привести к атеросклерозу, инфаркту миокарда, но переизбыток селена может спровоцировать развитие опухолей.

Словом, баланс микроэлементов очень важен.

СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДЕРМАТИТА РАЗНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Алоэ. При продолжительном рентгено-дерматите головы рекомендуется прикладывать свежие листья алоэ или его сок к пораженным местам. Установлено, что в первые же дни исчезает боль, а через 5 недель наступает полная регенерация тканей на пораженном участке. Наблюдается также восстановление чувствительности, пигментации и роста волос на этих местах.

Трава череды. Применяют при зудящих дерматитах (особенно у детей) для ванн и в качестве примочек при себорейном дерматите.

Шалфей. Одну чайную ложку листьев шалфея залить 1 стаканом кипятка, поставить на слабый огонь на 3-5 мин., настаивать в закрытой посуде 30-40 мин., процедить. Теплый раствор применять в качестве примочек для лечения кожи с широкими порами, при угревой сыпи, себорейном дерматите. В настои можно добавить 1/2 чайной ложки меда.

Сельдерей пахучий

А. Сок сельдерея. Натереть корень сельдерея на терке (можно пропустить через мясорубку) и отжать.

Пить по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день за полчаса до еды при дерматите.

Б. Настой корней сельдерея. Нарезать корни, залить холодной водой и настаивать 2 часа. Пить по 1 стакану в день при дерматите.

В. Свежие измельченные листья сельдерея или сельдерейную мазь применять наружно при кожных болезнях.

ЧТО ТАКОЕ ДЕРМАТИТ

Дерматит - воспалительные процессы в коже, возникающие от воздействия на нее разнообразных раздражителей химического, физического, механического, температурного, светового характера, а также веществ растительного и животного происхождения.

Почему он возникает?

Нередко дерматит является следствием наружного применения лекарственных веществ. Он может возникать от йода, новокаина, стрептоцида и др. при повышенной чувствительности кожи к этим веществам.

Часто к дерматиту приводит механическое раздражение, например, трение или давление неправильно подобранной обуви (потертость).

К дерматиту, вызываемому температурными раздражителями, относятся ожог, обморожение. Причиной дерматита нередко являются солнечные лучи (солнечный ожог), электрический ток. Иногда дерматит возникает от соприкосновения с крапивой, примулой, геранью, пастернаком и другими растениями. Он может возникнуть от укуса вшей, клопов, блох, комаров, клещей.

Как проявляется?

Дерматит характеризуется краснотой, отечностью, припухлостью и повышением температуры кожи, сопровождающимися ощущением жара, жжения и зуда.

На покрасневшей коже могут появиться в дальнейшем мелкие и более крупные пузырьки, наполненные прозрачным содержимым. При их вскрытии образуются сначала мокнущие участки кожи, а затем чешуйки, корки. При большой силе и длительности раздражения могут возникнуть значительные разрушения в более глубоких слоях кожи с образованием глубоких язв. Воспалительный процесс заканчивается шелушением и пигментацией кожи на пораженном участке.

Лечение дерматита заключается прежде всего в устранении причин, вызвавших воспалительный процесс, и применении назначенных врачом-дерматологом рекомендаций.

Важно!

Чувствительность кожи у разных людей не одинакова: раздражитель, безвредный для одного человека, может вызвать у другого при тех же условиях острый дерматит.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№38, сентябрь 2001 года

ЦЕЛЕБНОЕ МЕНЮ

МЕДУЗА В БАНКЕ

Многие знают и любят чайный гриб

Квас, образуемый чайным грибом, издавна считался целебным. Это подтверждено исследованиями современных фармакологов.

В настое обнаружены алкалоиды, гликозиды, сапонины, смолы, сахара, дубильные и антибиотические вещества, кофеин, небольшое количество этилового спирта, глюконат кальция, углекислота, витамины B_1, P и даже аскорбиновая кислота.

Чайный гриб противопоказан тем, у кого повышена кислотность желудочного сока. А при пониженной кислотности желудочного сока - жизненно необходим.

Высокое бактерицидное действие настоя делает его эффективным средством при воспалениях десен и языка, остром катаре верхних дыхательных путей; его используют для промываний при конъюнктивитах и гнойничковых заболеваниях кожи.

Грибным квасом смазывают свежие ожоги, ссадины, небольшие ранки. Они быстрее заживают. Скорее излечивается и ангина. Если полоскать горло 7-дневным настоем чайного гриба, держать его во рту 5-10 минут, то, по данным омских врачей, уже через сутки проходит боль в горле, снимается отек.

Настой чайного гриба улучшает аппетит и стабилизирует пищеварение, снижает артериальное давление, снимает головную боль, нормализует уровень холестерина в крови. Право, чем не домашний доктор?

Но!

7-10-дневный настой чайного гриба - готовый косметический препарат, лосьон, который особенно эффективен при гнойничковых заболеваниях, если кожа жирная, пористая, склонная к появлению угрей.

Пользоваться им просто. Слейте немного настоя (только для одной процедуры) в чашку, смочите ватку и тщательно протрите лицо, исключая веки и губы. Делайте это регулярно утром и вечером. Через некоторое время вы заметите, что свойственное жирной коже салоотделение уменьшилось, кожа посвежела и уже не выглядит серовато-землистой.

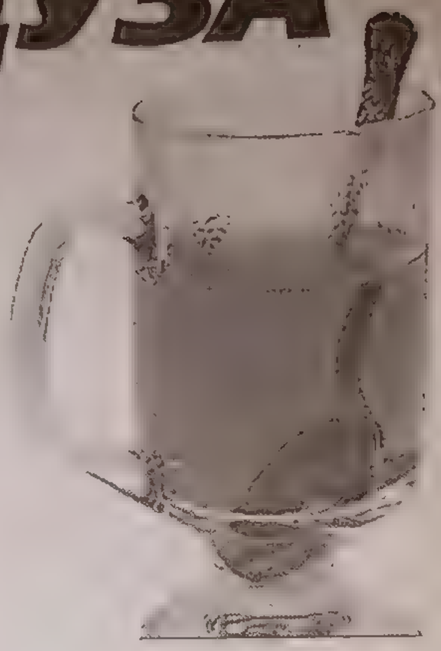
Если протирать лицо вместо умывания кусочком льда (две столовые ложки чайного кваса на стакан воды), результат не замедлит сказаться - кожа станет чистой и гладкой.

Но чтобы чайный гриб оставался целебным, необходимо соблюсти несколько условий.

Итак, на один литр заварки возьмите 50-60 г сахара (до трех столовых ложек), залейте в банку и выдерживайте 3-4 дня при температуре плюс 25°С. Лишь после этого настой можно пить. Помните: наибольшая его бактериостатическая активность приходится на седьмой день после обновления жидкости! Кроме того, имейте в виду, что состав раствора непрерывно меняется. И как только он достигает желаемой «крепости», его целесообразно сливать и хранить в холодильнике в отдельной стеклянной или эмалированной посуде две-три недели.

Маленькие хитрости из личного опыта

Если вы хотите иметь всегда только свежий, играющий углекислым газом напиток, заведите две банки. В одной гриб настаивается, в другой (готовый) - утоляет жажду и оздоравливает.



Перед употреблением обязательно фильтруйте содержимое через 2-3 слоя марли. Обычно хозяйки обвязывают ею горловину банки. Однако, наливая настой в чашку, бывает трудно не пролить его мимо. Чтобы этого не случилось, воспользуйтесь полиэтиленовой крышкой с отверстием посередине.

Периодически (после каждого слива готового раствора) промывайте гриб охлажденной кипяченой водой и очищайте его от отмерших тканей.

Не сыпьте сахарный песок на тело плавающего гриба. Это может вызвать «ожог». Лучше заливать в банку заранее подслащенный чай.

Раствор чайного гриба, содержащий 5 процентов меда и 5 процентов сахара, обладает более сильными бактерицидными свойствами по отношению к микробам кишечной группы, чем тот, в котором разведено 10 процентов сахара.

Не переусердствуйте: высокие концентрации меда подавляют рост и жизнедеятельность чайного гриба.

Держите банку в тени, так как на солнце в ней могут завестись «непрошеные гости» - сине-зеленые водоросли, выделения которых токсичны и для этого «домашнего доктора» и для нас с вами.

Уезжая в отпуск, не оставляйте гриб «киснуть» в собственном (и ставшем, действительно, очень кислым) старом растворе. Отдайте его на время в надежные заботливые руки, как принято поступать с собакой или кошкой. Тогда чайный гриб останется с вами на многие годы.

О.ИВАНОВА, врач, Санкт-Петербург.

ЖЕЛЕЗНЫЕ ЛЕДИ

Прежде чем сесть на диету, нужно хорошо подумать. А то недолго и заболеть. Необходимо учитывать новоиспеченным вегетарианцам и любителям малокалорийных продуктов, энергетическая ценность которых не превышает 1500 ккал в день, что скрытым дефицитом железа - отсутствием его запаса в тканях - страдают как минимум 30 процентов женщин. И если вовремя не компенсировать его за счет, например, мясных

текстах. В «железный» рацион вегетарианцев могут входить пять кусочков хлеба с отрубями или порция гречневой каши, а также бобовые, неочищенные зерна злаковых, орехи, шпинат и капуста. Витамин С поможет вашему организму усвоить недостающий элемент. Переесть «железа» невозможно, но вот специальные пищевые добавки могут привести к расстройству желудка, повы-

БАКЛАЖАНЫ

Сортов баклажанов много, большинство имеет окраску от светло-лиловой до темно-фиолетовой с характерным сизым налетом. В пищу употребляют развившиеся, но недозревшие плоды с мелкими негрубыми семенами, нежной мякотью и характерным горьковатым привкусом.

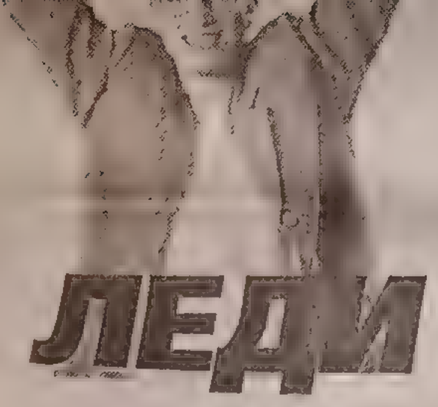
Их главное достоинство - значительное содержание солей калия - около 230 миллиграммов в 100 граммах баклажанов. А калий, как известно, способствует выведению жидкости из организма, нормализуя тем самым водно-солевой обмен. Поэтому баклажаны особенно полезны пожилым людям, а также страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Есть наблюдения, что употребление баклажанов в пищу способствует выведению из организма холестерина, предупреждает развитие атеросклероза.

Баклажаны содержат много клетчатки, которая, как губка, впитывает в себя токсины, шлаки, радионуклиды, а затем выводит их из организма, стимулируя деятельность кишечника, предупреждает развитие в нем гнилостных процессов. Баклажаны рекомендуются и людям, страдающим запорами.

Из баклажанов готовят самые разные блюда - икру, фаршированные или жареные баклажаны, добавляют их в овощное рагу, тушеное мясо.

А. В. ФЕДОРОВА, врач, Новочеркасск.



ЛЕДИ

Прежде чем сесть на диету, нужно хорошо подумать. А то недолго и заболеть. Необходимо учитывать новоиспеченным вегетарианцам и любителям малокалорийных продуктов, энергетическая ценность которых не превышает 1500 ккал в день, что скрытым дефицитом железа - отсутствием его запаса в тканях - страдают как минимум 30 процентов женщин. И если вовремя не компенсировать его за счет, например, мясных продуктов, велика вероятность развития малокровия (анемии), особенно при беременности, при обильных менструациях, больших физических нагрузках. Возможные симптомы анемии - общая слабость и одышка. Но, прежде чем принимать соответствующие препараты, лучше все-таки обратитесь к врачу. А вдруг дело вовсе не в железе?

Четкое планирование дневного рациона - лучший способ компенсировать недостаток этого химического элемента в организме. Легче всего усваивается железо, содержащееся в мясе. Например, во время менструации вам необходимо 14,8 мг «металла» в день - они содержатся в трех ломтиках печени или двух бифштексах. В «железный» рацион вегетарианцев могут входить пять кусочков хлеба с отрубями или порция гречневой каши, а также бобовые, неочищенные зерна злаковых, орехи, шпинат и капуста. Витамин С поможет вашему организму усвоить недостающий элемент. Переесть «железа» невозможно, но вот специальные пищевые добавки могут привести к расстройству желудка, повышенной потливости и нарушениям функций печени.

Специалисты британского института питания доказали, что посуда из чугуна - сковороды, казаны и горшочки - обогащают приготовленную в них пищу железом, которое особенно легко усваивается организмом.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

негрубыми семенами, нежной мякотью и характерным горьковатым привкусом.

Их главное достоинство - значительное содержание солей калия - около 230 миллиграммов в 100 граммах баклажанов. А калий, как известно, способствует выведению жидкости из организма, нормализуя тем самым водно-солевой обмен. Поэтому баклажаны особенно полезны пожилым людям, а также страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Есть наблюдения, свидетельствующие о том, что баклажаны поддерживают кислотно-щелочное равновесие на оптимальном уровне, активизируют минеральный обмен. При некоторых нарушениях обменных процессов, например, при подагре, баклажаны оказывают лечебное действие, так как способствуют освобождению организма от солей мочевой кислоты. А нежная клетчатка этого

ширированные ими баклажаны, добавляют их в овощное рагу, тушеное мясо.

А. В. ФЕДОРОВА, врач, Новочеркасск.

Атопический дерматит

Заболевание, которое у нас до сих пор упорно называют либо диатезом, либо экземой, либо нейродермитом (существует до 50 терминов!), на самом деле - атопический дерматит, относящийся к аллергическим заболеваниям кожи.

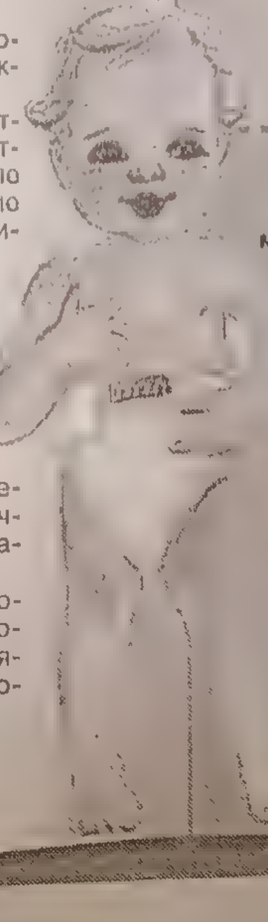
Для младенческой стадии характерна экссудативная форма атопического дерматита. У ребенка на коже выраженная краснота, мокнущие очаги, корки.

Далее заболевание переходит в детскую стадию. Кожа становится сухой, появляются узелки, склонные к слиянию, очаги инфильтрации. В результате расчесов появляются трещины, кровянистые корки. И выраженный зуд, особенно ночью. Это приносит огромные страдания и детям, и родителям. Ребенок не спит, его нервная система страдает, нарушается аппетит.

Отчего он возникает?

У детей первого года жизни причиной атопического дерматита могут быть пищевые аллергены, в первую очередь - это белки коровьего молока. Ребенка начинают докармливать молочной смесью или полностью переводят на искусственное вскармливание, в связи с чем у большинства детей и возникают эти проявления. Кроме того, часто возникают проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, требующие целенаправленного обследования и специального лечения.

Даже если малышу повезло и у мамы достаточно грудного молока, он не застрахован от атопического дерматита. Мамы сами, пока, не догадываясь об этом, вредят своему ребенку. Кормящая мама нарушает диету, например, для увеличения грудного молока пьет большое количество чая с коровьим молоком.



Что делать?

Заменить молочные смеси на соевые.

Не провоцировать обострений. Для этого исключить из рациона ярко окрашенные овощи и фрукты: морковь, свеклу, цитрусовые, а также высокоаллергенные продукты - рыбу, икру, морепродукты.

Вместо творога - сыр, вместо апельсинов и лимонов - зеленые яблоки, груши, бананы.

Солнышко, свежий воздух, теплое лето - союзники в борьбе с атопическим дерматитом. Провести летние месяцы за городом - значит, укрепить общее здоровье ребенка, его иммунную систему. Но этот успех необходимо закрепить, иначе все начнется сначала.

При тяжелых проявлениях атопического дерматита, особенно в период обострения, назначаются коротким курсом (не более 5-7 дней) гормональные мази, обладающие выраженным противовоспалительным, противоаллергическим действием.

Важно!

Не бойтесь гормональных мазей, только доверьте их выбор врачу! Если препарат назначен правильно, проблем не будет.

Совет старого доктора

Давайте ребенку с атопическим дерматитом раза два-три в неделю по маленькому кусочку сала. Таким образом восполняется дефицит ненасыщенных жирных кислот.

Из масел отдайте предпочтение оливковому.

Осторожнее с «детскими радостями» - мороженым, «жвачкой», газировкой. Расширять диету можно только после трех лет и тогда, когда проявлений дерматита практически нет.

Цыплячья скорлупа чистит кожу

Это народное средство от диатеза у маленьких детей. Нужна скорлупа от только что вылупившихся цыплят - обязательно из-под наседки, а не из инкубатора.

Взять немного скорлупы, завязать ее в марлевый узелок. Нагреть ведро воды, и когда вода закипит, опустить в нее узелок со скорлупой. Пусть покипит пару минут. Затем дать настояться. В этом настое, разбавив его холодной водой, купать малыша.

Узелок можно использовать несколько раз.

ЗА ДЕЛО, ПОКА ЛУНА МОЛОДА!

АСТРОЛОГАМ известно, что начинать дела лучше всего во время растущей Луны (две недели в месяце Луна бывает растущей). Еще лучше вблизи новолуния, когда Луны на небе не видно или появился только маленький серпик. Начатые во время растущей Луны дела легче развиваются, меньше встречают на своем пути препятствий. А дела, начатые на спадающей Луне, текут вяло, пропадает даже энтузиазм заниматься ими. Даже лечение, начатое на спадающей Луне, не приносит достойных результатов.

Это кажется логичным - появляется новая Луна, и мы начинаем новые дела. Но может показаться, что Луна и есть единица в На самом деле, ...щей Луны опасно, ведь такие дела непременно повлекут за собой большие неприятности. Но Луна спадет и умрет для нас, и через день-два воскреснет в день новолуния. Первые дни после новолуния - дни детства Луны, а в детстве все проще.

День новолуния легко узнать из справочников и отрывных календарей. Но, оказывается, помимо общего новолуния у каждого человека бывает свое личное новолуние, день, когда именно вам лучше начинать новые дела.

Новолуние - это момент соединения Луны с Солнцем. И если вы Овен, ваше личное новолуние каждый месяц бывает тогда, когда Луна находится в знаке Овен, если вы - Телец, ваше но-

ПРОГНОЗ АСТРОЛОГА

ТЕСТ

НАСКОЛЬКО ВЫ ОБАЯТЕЛЬНЫ?

Одним людям все в жизни удается легко, в то время как другим приходится даже из-за пустяка прикладывать немалые усилия. Обычно это связано с личным обаянием, с тем, насколько мы умеем воздействовать на окружающих. Говорят, что у человека может и не быть обаяния. Так ли это? Можно ли стать привлекательным для людей, если ты не владеешь этим искусством? Вопрос непростой. Но прежде всего, безусловно, человек должен «очаровать самого себя», то есть почувствовать уверенность в самом себе. Знать себя и в целом быть довольным собой.

Так есть ли у вас обаяние? Умеете ли вы воздействовать на людей? Если это вас интересует, ответьте на вопросы этого теста. Варианты ответов: «да» или «нет». За ответ «да» - 1 очко, за «нет» - 0.

Можете ли вы с улыбкой избежать неприятных вопросов?

Есть ли у вас привычка не спорить, оставаясь при этом при своем мнении?

Прислушиваетесь ли вы в спорах к мнению, с которым не согласны?

Были ли вы в детстве всеобщей любимицей взрослых?

Часто ли вам говорят комплименты, причем бескорыстно, от чистого сердца?

Давно ли вы смотрелись в зеркало?

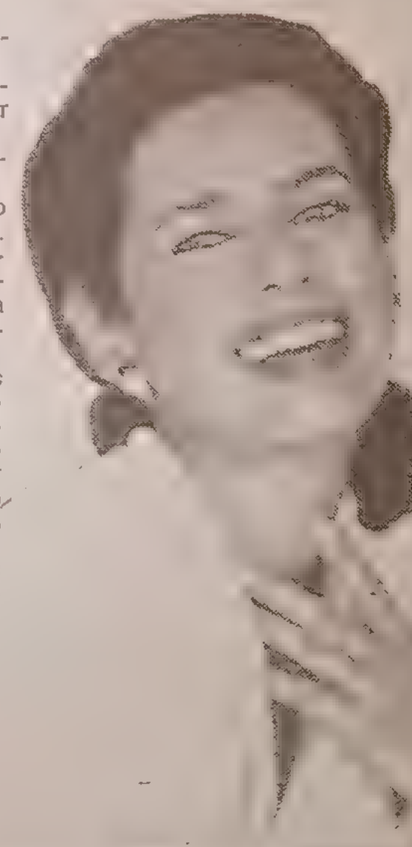
8 и 7 очков: вы убеждены, что обладаете личным обаянием. Но вы, простите, слишком суетливы и самоуверенны. Вы не можете и мысли допустить, что на свете существует человек, которому вы не нравитесь.

6 и 5 очков: бесспорно, у вас есть обаяние, вы приятный в общении человек, с чувством собственного достоинства, без излишней суетливости. Вам нет нужды менять свой характер только для того, чтобы заставить других обожать вас.

4 и 3 очка: безусловно, вас нельзя назвать «любимицей» окружающих. Вероятно, это вызвано вашей нерешительностью, из-за неуверенности в себе вам трудно убедить в своей правоте и других, даже если правда на вашей стороне.

2 и менее очков: у вас нет обаяния, но и чувства собственного достоинства явно маловато. Вы не любите... даже себя

Когда вы смотритесь в зеркало, это не доставляет вам удовольствия. Начните с того, что попытайтесь сначала воздействовать и как-то изменить себя, а уж потом окружающих.



Можете ли вы увлечь своей идеей человека, разговаривая с ним только по телефону?

Вы неожиданно добились успеха у того, кто вам не особенно симпатичен. Изменится ли у вас мнение о нем, станет ли он для вас более приятен с этого момента?

Когда вы пишете, то строчки не «ползут» вверх?

ПОЗНАЙ СЕБЯ

БЛИЖЕ К СОЛНЦУ

Меланхолия и подавленность являются чуть ли не неизменными спутниками осени. Когда-то подверженных им больных врачи отправляли в эту пору года в места с более теплым климатом.

Самый главный признак

ЗАБАВНО!

НЕМЫТЫЕ ДОЛЬШЕ ЖИВУТ!

Такое парадоксальное заявление сделал профессор Юрий Лозовский, живущий сейчас в Англии, на основании многолетних наблюдений и исследований связи между мытьем тела и долголетием. По его данным, большинство

но или появился только маленький серпик. Начатые во время растущей Луны дела легче развиваются, меньше встречают на своем пути препятствий. А дела, начатые на спадающей Луне, текут вяло, пропадает даже энтузиазм заниматься ими. Даже лечение, начатое на спадающей Луне, не приносит достойных результатов.

Это кажется логичным - появляется новая Луна, и мы начинаем новые дела. Но может показаться, что Луна и есть помощница в делах. На самом деле, Луна, управляющая эмоциональным планом, суетой, обыденностью жизни, только мешает новым процессам, и начиная новые дела в момент зарождения серпа Луны, мы максимально избегаем влияния этого светила. Луна - планета слез, и чем моложе она, тем меньше слез способна принести нам. Понедельник, которым управляет Луна, по праву считается тяжелым днем.

Мы видим очень маленький серп Луны и не видим Луны совсем перед самым новолунием, в последние дни спадающей Луны. И казалось бы, в это время также можно начинать новые дела. Но спадающая Луна - это старая Луна, заканчивающая свой цикл, а в старости, как известно, больше проблем, болезней. Спадающая Луна, как ворчливая старуха, недовольная всем, только помешает нам жить счастливо. И поэтому начинать дела в последние дни спадающей Луны, а в детстве все проще.

ПРОГНОЗ АСТРОЛОГА

День новолуния легко узнать из справочников и отрывных календарей. Но, оказывается, помимо общего новолуния у каждого человека бывает свое личное новолуние, день, когда именно вам лучше начинать новые дела.

Новолуние - это момент соединения Луны с Солнцем. И если вы Овен, ваше личное новолуние каждый месяц бывает тогда, когда Луна находится в знаке Овен, если вы - Телец, ваше новолуние тогда, когда Луна находится в Тельце, и так далее. Луна в одном знаке бывает 2-3 дня, поэтому точный день личного новолуния человека можно сказать, зная точную дату его рождения. Например, в календаре сказано, что Луна вошла в ваш знак день назад и выйдет из него через день, значит, в течение этого периода могло состояться ваше личное новолуние. И как только Луна войдет в следующий после вашего знак, вы можете смело браться за новое дело. Для вас в этот день Луна молода.

Итак, у каждого из нас в месяце бывает два новолуния - одно общее, другое личное. Во время общего новолуния в начинаниях везет всем, а во время личного - только людям вашего знака Зодиака. Хотите стать более удачливым? Тогда попробуйте хотя бы раз начать дело вовремя!

Елена МАЗОВА.

Когда вы пишете, то строчки не «ползут» вверх?

то. Вы не любите... даже себя.

БЛИЖЕ К СОЛНЦУ

Меланхолия и подавленность являются чуть ли не неизменными спутниками осени. Когда-то подверженных им больных врачи отправляли в эту пору года в места с более теплым климатом.

Самый главный признак осенней депрессии - не плохое настроение, а быстрая утомляемость, снижение активности и стремление к уединению, считает доцент Медицинского университета Будапешта доктор Эрика Садоцки.

Сегодня имеется множество объяснений подобных симптомов. Многие считают причиной, так сказать, остатки эволюции. Ведь с наступлением холодов наши далекие предки погружались в зимний сон. И перевести биологические часы человеку не удалось.

Осенняя депрессия в значительной степени объясняется недостатком солнечного света. Ведь в нервной системе человека имеется химическое вещество, которое обеспечивает нашу уравновешенность. Однако действует оно лишь при достаточном количестве естественного света.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ЗАБАВНО!

НЕМЫТЫЕ ДОЛЬШЕ ЖИВУТ!

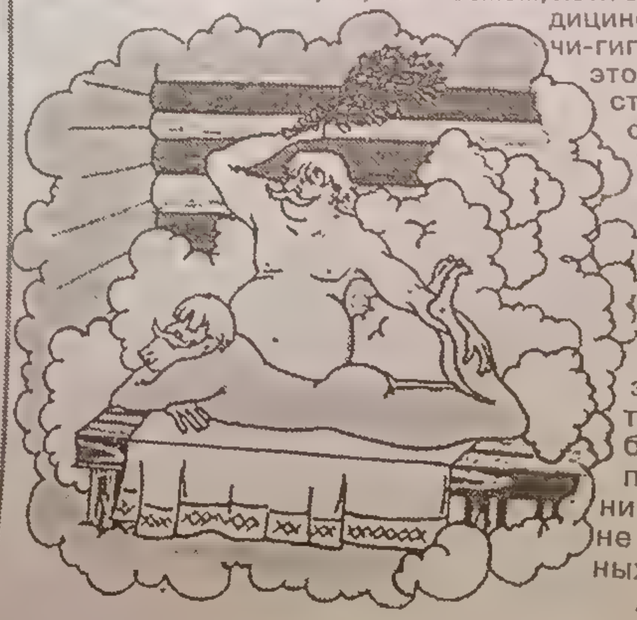
Такое парадоксальное заявление сделал профессор Юрий Лозовский, живущий сейчас в Англии, на основании многолетних наблюдений и исследований связи между мытьем тела и долголетием. По его данным, большинство долгожителей, проживших более 100 лет, не следовали традиционным нормам гигиены - редко мыли тело, а если и мыли, то без мыла, что в условиях сельской местности вполне объяснимо.

Кожный покров человека выполняет три жизненно важные функции - защитную, всасывающую и выделительную. Эти функции выработались у человека на протяжении миллионов лет эволюции, но только в последние тысячелетия и особенно в последние столетия человек стал мыть тело с мылом.

А мыло уничтожает жировой слой на коже, и в результате нарушаются все функции кожи. После мытья с мылом иммунитет на несколько часов снижается почти двое. Для восстановления жирового защитного слоя на коже после мытья с мочалкой и мылом требуется от 24 до 48 часов. После мытья тела горячей водой и мылом электрический заряд поверхности тела меняется на противоположный, и оно не отталкивает, а притягивает в течение 18-20 часов бактерии, частицы пыли, вредные загрязнители воздуха. Беззащитная кожа в 10-12 раз активнее впитывает вредные частицы и вещества из окружающей среды. Вот отчего чаще заболевают после мытья, а вовсе не от переохлаждения.

Сейчас профессор Лозовский проводит исследования с тремя группами людей, которые добровольно согласились не мыться вообще. Эксперимент длится более 9 месяцев и за это время никто из участников, а их более 50 человек, не заболел ни одним простудным заболеванием, хотя на этот период пришлись две эпидемии гриппа. У 12 человек были серьезные неполадки с сердечно-сосудистой системой, сейчас их самочувствие нормализовалось.

У профессора Лозовского есть единомышленники за рубежом, хотя официальные медицинские круги и врачи-гигиенисты считают это заявление просто нелепым. Даже сам Лозовский признает, что через 1-2 суток после мытья тела с мылом жировой защитный слой на коже восстанавливается, значит, мытье тела с мылом в бане, ванне или под душем как минимум раз в неделю не нарушит защитных функций кожи.



Борис БОЧАРОВ.
©«Достоинство».

С ХАНДРОЙ НЕ ПО ПУТИ

У вас плохое настроение? Пусть вас это не тревожит, оно у вас исправится, если вы последуете рекомендациям специалистов. Они считают, что хандру могут вызывать:

* поиски нужного подарка, боязнь выйти из бюджета;
* неоправдавшиеся надежды в отношении праздников. Некоторые считают, что в эти дни полагается быть веселым, а это не всегда удается;
* недавняя потеря дорогих людей, горе или печаль на праздники бывают острее, чем в другие дни;
* переедание и перебор спиртного;

Чтобы избавиться от хандры и поднять настроение, попытайтесь воспользоваться следующими советами специалистов:

* не оставляйте покупку подарков на последнюю минуту;
* определите, какую сумму вы собираетесь потратить на подарки;
* не обольщайтесь нереальными ожиданиями. Не ждите, что вы всегда будете на подъеме и веселы;
* поддерживайте контакт с другими людьми. Не отталкивайте от себя друзей. Предлагайте им свои услуги. Может оказаться, что вы будете неловки, и не все вам будет удаваться, но это лучше, чем сидеть дома и скучать;
* если праздники приносят болезненные воспоминания о смерти или разводе, то измените распорядок жизни, который ассоциируется с горестными воспоминаниями. Если праздники вы всегда проводили дома, тогда отправьтесь в поездку. Если вы всегда готовили праздничный стол, сходите в гости;
* обольше двигайтесь, гуляйте, танцуйте или работайте в саду. Даже легкая физическая нагрузка ускоряет обмен веществ и поднимает настроение.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

25 СЕНТЯБРЯ, ВТОРНИК

Пассивный день. Начинать новые дела нежелательно. Не рекомендованы интенсивные физические нагрузки, особенно на ноги. Повышается опасность вывихов, ушибов и растяжений связок. От визита к зубному врачу сегодня лучше отказаться. Сны значения не имеют.

26 СЕНТЯБРЯ, СРЕДА

Сегодня могут активизироваться страхи и фобии, возрастет количество пациентов у психологов и невропатологов. Рекомендуется ограничить общение и поездки, отложить планы. Сегодня полезно сходить в парную баню или сауну.

27 СЕНТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Повышенная чувствительность нервной системы сохраняется, но приобретает созидательную направленность. Активизируется интуиция, можно увидеть вещий сон. Можно проводить диагностику и лечение болезней экстрасенсорными методами. Вечером нежелательно проводить рискованные хирургические операции.

28 СЕНТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Хороший день, полный приятных неожиданностей. Можно проводить профилактику и лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Полезно голодание. Не перегружайте глаза - ограничьте работу на компьютере и просмотр телевизора.

29 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Подходящий день для обучения. Работоспособность сегодня находится на исключительном уровне. Эффективны все виды операций, медицинских противопоказаний практически нет. Особенно благоприятны косметические, омолаживающие про-

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

Оборин

Обора - завязка, с помощью которой держатся на ноге лапти. В рязанских, орловских, воронежских говорах - обрывок веревочки; в южных - остатки, то, что уже выбрано да перебрано. Конечно, прозвище Обора дано было человеку недостаточному, бедняку. С другой стороны, созвучное обора - опара, тесто, поэтому почти идентичные по звучанию фамилии Обарин или Опарин имеют совершенно иное значение.

Образцов

Образец - вещь подлинная, истинная, по размеру и подобию которой должны изготовляться другие. Кроме того, образец - маленький образ, т.е. икона, или вообще маленький портрет. Возможно, имя давалось ребенку, очень похожему на родителей, на брата, сестру - как образ (портрет) похож на оригинал.

Обручев

Более древний (и более точный) вариант этой фамилии - Оберучев (такая фамилия, кстати, тоже существует). Оберуч - прозвище человека, который одинаково ловко владел правой и левой рукой: правша и левша. А вот фамилия Обручин - от слова обручить - кого-то с кем-то сговорить.

Обухов

Обух - часть топора, противоположная лезвию. А в переносном значении - глухой, неслух.

Огуреев

Существовало прозвище Огурей. Либо в основе его диалектное огуряться, огурничать - отделываться, отлынивать от работы, либо огуреть - столбенеть, ошалеть, присмиреть. А вот созвучная, очень похожая фамилия Огурцов - типичная «садово-огородная».

Одинцов

Фамилия могла образоваться по-разному. Одинец - так называли в старину: 1) бездомного или бессемейного мужика; 2) крупного сильного кабана; 3) одного-единственного ребенка в семье. Одинцом могли прозвать мужика, носившего серьгу в одном ухе. Также это слово означает одинокого всадника. Скажем, появился такой одинец в селе, некоторое время родился на Божий свет Одинцов сынок.

Ожегов

В.И.Даль пишет: «Ожег, ожиг, ожог - палка вместо печной клюки, кочерги; древок, обожженное, закаленное и заостренное на одном конце, вместо копья, пики». Т.е. фамилия Ожегов (Ожигов, Ожогов) имеет как самое прозаически-хозяйственное, так и воинственное значение. Родственные фамилии: Ожогин, Ожигаев, Ожигибесов, Ожгибоков, Ожжихин.

Окладников

Окладник - состоящий в окладе (в какой-то повинности), платящий оклад (денежную или вещевую повинность, налог), платящий оклад или получающий оклад (жалованье и другое довольствие). Созвучна Окладникову фамилия Окладчиков, где окладчик - либо тот, кто делает оклады (серебряные или золотые обрамления на иконы), либо волостной сборщик податей.

Окольничников

Как ни странно, фамилия произошла не от древнего слова окольничий - звание приближенного к царю, а от профессии окольничник (мастер, делающий оконные рамы - окольницы или оконницы).

Олейников

Вариант фамилии - Алейников, а в основе слово олия, олей - от церковного елей: масло. Олейник - продавец или изготовитель масла, однофамилец Масленникову.

СМЕХОТЕРАПИЯ

НЕ ЖМИ НА СКАЛЬПЕЛЬ!

Главврач больницы зовет молодого хирурга в свой кабинет и говорит:

- Вы должны как-то умерить свой пыл... Из-за вас приходится списывать уже третий операционный стол. Большая просьба - не нажимайте так на скальпель!

* * *

- Тебе непременно надо сходить к моему гинекологу.

- Зачем?

- Ну, ты же знаешь, что у меня с ним роман. Он тебя осмотрит, а заодно и меня.

* * *

Больной обратился к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по одной таблетке перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по десять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по одиннадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двенадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тринадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по четырнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девятнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по двадцать девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по тридцать девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сорок девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по пятьдесят девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по шестьдесят девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по семьдесят девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по восемьдесят девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по девяносто девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто десять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто одиннадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двенадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тринадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто четырнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто семнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто восемнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто девятнадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто двадцать девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто тридцать девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто сорок девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят пять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят шесть таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят семь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят восемь таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто пятьдесят девять таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестьдесят таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестьдесят одну таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестьдесят две таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестьдесят три таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и посоветовал:

- Принимайте по сто шестьдесят четыре таблетки перед сном.

Через неделю больной снова пришел к врачу:

- Доктор, я не могу спать, у меня бессонница.

Врач выписал ему рецепт и пос

ние сердечно-сосудистых заболеваний. Полезно голодание. Не перегружайте глаза - ограничьте работу на компьютере и просмотр телевизора.

29 СЕНТЯБРЯ, СУББОТА

Подходящий день для обучения. Работоспособность сегодня находится на исключительном уровне. Эффективны все виды операций, медицинских противопоказаний практически нет. Особенно благоприятны косметические, омолаживающие процедуры. Приснившееся сегодня не сбудется.

30 СЕНТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Сегодня благоприятно начинать циклы врачевания, рассчитанные на длительный срок. Полезны очистительные диеты, разгрузка организма, голодание. Нежелательно экстрасенсорное воздействие на организм. Очень чувствительна кожа, особенно на ступнях ног, лимфатическая система.

1 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Этот день мало подходит для начала новых дел. Становится уязвимой поджелудочная железа. Также противопоказаны косметические операции, особенно затрагивающие лицо. Не следует прокалывать уши. Провокация дня - мнительность: совершенно здоровые люди могут обнаруживать у себя различные болезненные симптомы.

НА СКАЛЬПЕЛЬ!

Главврач больницы зовет молодого хирурга в свой кабинет и говорит:

- Вы должны как-то умерить свой пыл... Из-за вас приходится списывать уже третий операционный стол. Большая просьба - не нажимайте так на скальпель!

* * *

- Тебе непременно надо сходить к моему гинекологу.

- Но зачем? У меня все в порядке.

- Это замечательный доктор, он обязательно что-нибудь найдет.

* * *

Служащий зоопарка стоит перед раскрытой пастью огромного крокодила и заглядывает внутрь.

- Что с ним? - спрашивает любопытный посетитель.

- Пока не знаю. Доктор не показывается оттуда вот уже полчаса...

* * *

Однажды, будучи на курорте в Мариенбаде, Бисмарк решил воспользоваться услугами местного врача. Лекарь принялся самым подробнейшим образом расспрашивать его о симптомах предполагаемой болезни. Потеряв терпение, «железный канцлер» потребовал:

- Вместо всех этих расспросов вы лучше предпишите мне какой-нибудь курс лечения.

В ответ на это лекарь посоветовал Бисмарку:

- Тогда я рекомендовал бы вашему сиятельству обращаться к ветеринару, ибо это единственный врач, не задающий вопросов своим пациентам.

* * *

- Но доктор! Почему вы мне выписываете такой огромный счет! - негодуя, интересуется пациент.

- Дорогой мой человек! Если бы вы знали, какой у вас интересный случай, и как велико было у меня искушение довести дело до вскрытия, вы бы и не такие деньги отдали...

* * *

Палата в родильном доме. Обход профессора. Вопросы, ответы... Оказалось, что все собрались рожать в один день - 1 октября. Профессор удивлен. Ему объясняют:

- А мы в одной компании Новый год встречали.

Яблочное пюре с манной кашей

500 г очищенных от кожуры, мелко нарезанных яблок, 2 столовые ложки сахара, щепотка молотой корицы, измельченная лимонная цедра, 2 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сахарной пудры для посыпки.

Очищенные от кожуры и мелко нарезанные яблоки залить горячей водой и тушить, пока не станут мягкими. Затем добавить сахар, корицу, немного измельченной лимонной цедры, манную крупу; массу тушить, пока манная крупа не разбухнет. Приготовленное яблочное пюре с манной кашей выложить на тарелку, посыпать сахарной пудрой, смешанной с корицей.

Плов по-ташкентски

300 г баранины, 400 г риса, 3 морковины, 1 большая луковица, 100 г жира, молотый красный перец, желательно 1 чайную ложку сушеного барбариса, 2 головки чеснока.

Плов нужно готовить в специальной посуде - казане или в толстостенной кастрюле, чугунном котле, гусятнице.

На дно посуды налить жир слоем 2-2,5 см. Это может быть растительное масло (оливковое, кунжутное, подсолнечное) пополам со сливочным маслом или животным жиром, предварительно подогретом на слабом огне. В разогретый жир сначала опустить небольшие кусочки мяса, затем кольца лука и нарезанную соломкой морковь. Продукты не должны прилипать ко дну, а тем более пригорать. Когда мясо покроется румяной корочкой, положить специи, засыпать промытый рис (лучше всего с удлиненными зернами). Рис осторожно разровнять, не перемешивая. Головки чеснока помыть (чистить не надо) и воткнуть в рис в двух местах так, чтобы черенки выступали над рисом. Налить воды, чтобы покрыть рис водой примерно на 1-1,5 см. Плотно закрыть крышкой и варить на очень слабом огне 40 мин. Плов готов, когда на поверхности появятся дырочки и рис впитает всю воду.

Подавать плов на большом блюде, выкладывая его из кастрюли послойно: рис, сверху овощи и мясо. Чеснок выбрасывают.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ СЕНТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы	дни	часы
18	6-9	23	18-20	22	18-20	25	7-9	24	17-19
23	17-19	26	17-19	24	17-19	28	9-11	27	8-19
30	10-12	26	17-19						

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Аритмия: вопросы и ответы
- Миома – расплата за эмансипацию
- Невралгии и невриты
- Жертвы погоды
- Друг сердца – пустырник

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idngress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№38 (199), сентябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
E-mail:zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnp.nnov.ru
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10 2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5536
Подписано к печати 18 сентября 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ФГУИПП «Нижполиграф», Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 21867. Заказ № 1078038.
Цена в розницу договорная
Подписной индекс 51309

ЭТИ ИЗВОРОТЛИВЫЕ УГРИ
Советы дерматолога 4-я стр.

ЧУВСТВУЕТЕ МАГНИТНУЮ БУРЮ?
Как себе помочь 5-я стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№39 (200) 2001 г.

ПОЧЕМУ НЕ ПЬЕТЕ СПОРЫШ?

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

Удивляюсь я, почему сельские женщины накапливают камни в почках. Да и городские ведь могут раз в год выехать за город - за чистой травой - спорышем.

У нас в Воронежской области, по-моему, все женщины старше 40 пьют спорыш, т.е. горец птичий. Ведь и медицина признает, что спорыш этот, который и искать-то не надо везде его полно, очень лекарственный. При профилактике мочекаменной болезни - он первое дело: во-первых - мочегонный, во-вторых - снимает спазмы в мочеточниках. Моча не сгущается и легко вымывает те кристаллы, которые могут в камни превратиться.

У нас в деревнях никаких пропорций, заваривая спорыш, не соблюдают: берут горсть - хоть сухой, хоть свежей травы, заливают литром кипятка да ватной грелкой или полотенцем закрывают, чтоб подольше парилось. Никто ведь не будет при хозяйстве да при скотине возиться со всякими граммами и водяными банями. У многих и термосов-то нет, а вот напар спорыша пьют. До еды, после еды - это тоже, по-моему, ерунда: зашел на кухню - ну и глотни этого настоя. Надо в день выпить около стакана. Совсем не трудно, пей хоть весь год - ничего плохого не случится. Зато хорошее будет - о камнях никогда и не услышите. При желчных камнях, кстати, тоже помогает.

В.М. ФЕДОРКИНА,
с. Васильевка Воронежской обл.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

25 сентября – отдание праздника Рождества Пресвятой Богородицы.

26 сентября – Память обновления (освящения) храма Воскресения Христова в Иерусалиме. День постный.

27 сентября – Воздвижение честного и животворящего Креста Господня. Великий двунадесятый праздник.

День постный.

28 сентября – вмч. Никиты.

День постный.

29 сентября – суббота по Воздвижении.

30 сентября – [illegible] Веры, Надежды, Любови и матери их Софии.

1 октября – [illegible]

МИНИ-СОВЕТИК

Если вы простудились, попробуйте полечиться так.

Нужно [illegible] высохший пшеничный или ржаной хлеб, [illegible] сухари, на горячую плиту и, когда он начнет пригорать, [illegible] дым от хлеба через нозд[illegible] при минуты. В течение [illegible] повторить про[illegible]

У ВЕСЕЛЫХ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Как показали последние [illegible] следования, женщины, [illegible] щие на жизнь с опти[illegible] жают боле[illegible]

У ВЕСЕЛЫХ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

*Как показали последние ис-
ны, смотря-
измом, ро-
детей, хо-
остаются
психологи сделали
на основе опросов,
ихся среди женщин в
20 до 45 лет.*

МИНИ-СОВЕТИК

Если вы простудились, попро-
положить высохший
пшеничный или ржаной хлеб, можно - сухари, на горячую плиту и, когда он начнет пригорать, вдыхать дым от хлеба через нос дри две-три минуты. В течение дня неплохо повторить процедуру несколько раз, потому желательно лечиться в выходные. Говорят, этих двух дней вполне хватает.

- Дорогой доктор, благодарю вас - я теперь, надеюсь, навсегда излечился от клептомании!

- И я надеюсь, что теперь вы навсегда потеряли тягу к воровству. Но в случае рецидива принесите мне японский видик.

* * *

Врач спрашивает пациента

- Скажите, а вы обманывали свою жену?

- Ну, конечно. А кого же еще?

* * *

Заходит мужчина в больницу (кто-то из его родственников лежит в реанимационном отделении) и спрашивает:

- Доктор, не подскажете, как попасть в реанимацию?

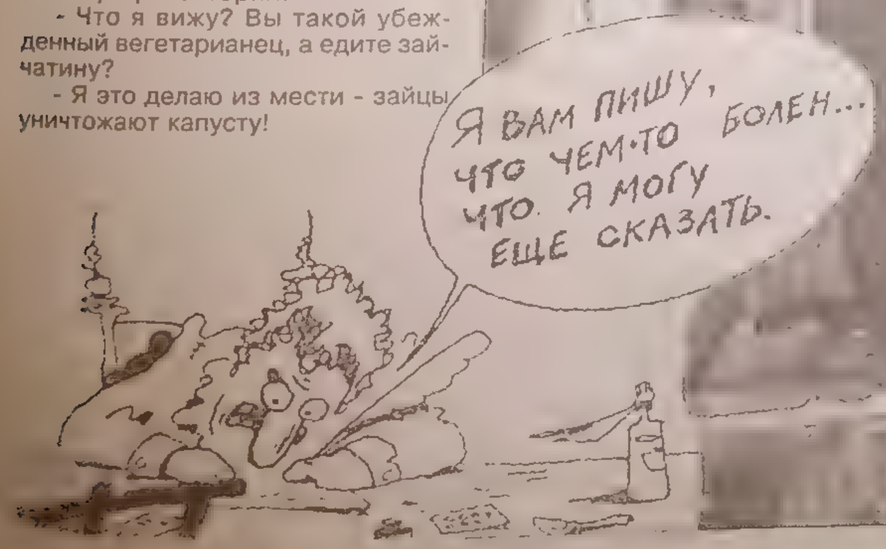
- Поднимитесь на пятый этаж и киньтесь вниз...

* * *

В профилактории:

- Что я вижу? Вы такой убежденный вегетарианец, а едите зайчатину?

- Я это делаю из мести - зайцы уничтожают капусту!



Подписной индекс на газету

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России» (Зеленый Каталог) Т.1, стр.104, местные каталоги Кировской обл., Алтайского края

В НОМЕРЕ

Каменное масло
Рецепты от бессонницы — Стр. 2

Слух
Аритмия
Гастрит — Стр. 3

Эликсир успеваемости
Здоровье подростка — Стр. 4

Друг сердца - пустырник
Невралгия
Бронхиальная астма — Стр. 5

Миома
Мастит — Стр. 6

Нужна ли нам защита
Как сохранить память — Стр. 7

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№39, сентябрь 2001 года

ВЫ ПРС СИЛИ РАССКАЗАТЬ

РИС И УГОЛЬ

В вашей газете я часто читаю статьи об очищении организма различными методами. Наиболее меня заинтересовали очищение рисом и очищение активированным углем.

Некоторые мои знакомые уже попробовали эти методы и многие отмечают слабость или какие-либо эпизодические боли. Не связана ли слабость с тем, что вместе со шлаками из организма вымываются и полезные микроэлементы и другие вещества? Если - да, то что можно предпринять в связи с этим?

С уважением Алла С., ваша постоянная читательница. Н.Новгород.

Рисовая очистка продолжается до полугода. Приготовьте семь баночек. В первую насыпьте полстакана риса и залейте водой. На второй день то же самое проделайте со второй баночкой, а в первой рис промойте. Через неделю у вас будет семь баночек с замоченным рисом, в самой первой вы промойте рис семь раз. Его следует сварить в той же воде, в которой он вымачивался последние сутки, и съесть с утра до завтрака. Баночку снова заполнить рисом, залить водой и поставить в конец очереди. У вас все время стоит 7 баночек, рис из одной из них вы каждый день съедаете.

Активированный уголь (таблетированный) - один из препаратов для очистки. Его рекомендуют принимать каждый день из расчета - одна таблетка на 10 кг веса.

Длительные методы очищения - щадящие, и никакого вымывания полезных веществ быть не должно. При условии, конечно, что вы продолжаете полноценно питаться.

ТАК ЛЕЧИЛСЯ МОЙ ОТЕЦ

Очень хочется поучаствовать в вашей заочной читательской конференции. Я могу рассказать, как вылечился от туберкулеза мой отец. Я тогда была подростком, но все помню, потому что сама готовила нужный состав - лекарство.

Надо пойти в хвойный лес и набрать стакан сосновой или еловой смолы - это такие сухие (или липкие) прозрачные капельки желтого цвета на коре. Смолу в стакане залить спиртом (мы заливали крепкой самогонкой) и выдержать 4 дня. Смола должна раствориться. Эту смесь смешивают с двумя стаканами топленого свиного внутреннего сала. Затем к этому составу добавляют поллитровую банку меда, желательно липового, но мы брали какой есть.

А теперь, обратите внимание, вот что нужно сделать. Взять мосол (довольно крупную кость) и пережечь ее в печке. Она перегорит вместе с дровами и станет белой и хрупкой. Ее надо молотком расколотить в тряпке в порошок и набрать этого порошка полстакана или чуть больше. И смешать с тем, что у вас есть уже в кринке - с медом, салом и смолой.

Вот это и есть лекарство. У нас тогда не было холодильника, кринка стояла в подполье. Отец ел лекарство по 1 чайной ложке 3 раза в день. Помню готовила этот состав 2 или 3 раза, а потом у отца туберкулез не нашли.

М.И.КОПТЯЕВА, г.Котлас Архангельской обл.

ПЕРЕПИСКА

ВЫ ХОДИЛИ ПО ГРИБЫ... В ГОСТИ?

• В домашних тапочках заводятся патогенные грибки. Они живучи и равнодушны даже к дезинфекции. Ваш ребенок может прийти в гости, надеть на босу ногу чужие тапочки и принести домой грибковое заболевание.

Отсюда вывод: не надевать чужих тапочек. Приучайте ребенка, что не надо пользоваться чужими обувью, носками, дят босиком, а в гости берут свои тапочки или ходят в своих носках.

• **Больные ноги после мытья надо припудривать лечебным составом.** Делать примочки из фурацилина и борной кислоты. Потрескавшуюся кожу между пальцев смазывать раствором зеленки, 2-процентным спиртовым йодом или мазями ундецин, микосептин. Хорошо принимать 10-процент-

«БЕЛОЕ МУМИЕ» - КАМЕННОЕ МАСЛО

В одной из ваших газет был вопрос о каменном масле. Могу рассказать о нем. Каменное масло («белое мумие») - это темно-серо-желтое образование в расщелинах скал, трещинах. Встречается оно по скалам Саян, в Забайкалье, на Алтае. Применяют каменное масло (КМ) только в народной медицине как кровоостанавливающее и вяжущее при кровотечениях, расстройствах желудка, переломах костей. КМ повышает иммунные силы организма. Анализ КМ показывает, что оно содержит: кремний, алюминий, марганец, кобальт, титан, медь, железо и др.

Каменным маслом лечат: переломы, порезы, ушибы, геморрои, кровотечения, гастриты, энтероколиты, кровавые поносы, воспаление в мочевом пузыре, камни в почках, поджелудочную железу, сахарный диабет, радикулит, отложение солей (артрит), кожные заболевания, ожоги, крапивницу, воспаление при-

пературы. Через 2-3 дня сливают. Осадок может быть использован для компрессов и примочек. Раствор делают из расчета 3 г на 3 л воды, смотря по заболеванию и самочувствию больного. До лечения надо узнать реакцию организма на КМ. Для чего в начале лучше применять его в малых дозах (1 стакан в течение дня) и слабой концентрации (1 г на 3 л воды). Несколько дней принимать после еды. Потом пить до еды, постоянно увеличивая дозу и концентрацию.

Применение КМ при некоторых заболеваниях.

Ожоги. 3 г КМ растворить в 300 г кипяченой воды, смочить марлевый тампон и орошать

Катаракта. 3 г КМ растворить в 1 л кипяченой воды, пить по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, при повышенной кислотности - за 1 час. Закапывать в глаза - 3 г КМ на 150 мл воды.

Простатит. Микроклизмы: 3 г КМ растворить в кипяченой воде - 500 мл. Предварительно очистить кишечник, после чего сделать микроклизму - 30-40 мл. желательно теплую.

Миома, эрозия. 3 г КМ растворить в 1 л кипяченой воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, при повышенной кислотности - за 1 час. Тампонирование: 3 г КМ растворить в кипяченой воде - 500 мл. Смочить тампоны и вагинально

В ГОСТИ?

• В домашних тапочках заводятся патогенные грибки. Они живучи и равнодушны даже к дезинфекции. Ваш ребенок может принести в гости, надеть на босу ногу чужие тапочки и принести домой грибковое заболевание.

Отсюда вывод: не надевать чужих тапочек. Приучайте ребенка с детства, что не надо пользоваться чужой обувью, носками, постельным бельем, мочалкой, полотенцем, ножницами. Грибковые заболевания, микозы, - это заболевания семейные, они легче других передаются от человека к человеку через вещи личного пользования.

• Эти же зловредные грибки, дающие микозы стоп, водятся в бассейнах, банях, в сточных водах. Грибки поражают кожу и ногтевые пластинки, появляются трещины в межпальцевых перегородках.

• Не покупайте детям тесную обувь. Пусть дома они чаще ходят босиком, а в гости берут свои тапочки или ходят в своих носках.

• Больные ноги после мытья надо припудривать лечебным составом. Делать примочки из фурацилина и борной кислоты. Потрескавшуюся кожу между пальцев смазывать раствором зеленки, 2-процентным спиртовым йодом или мазями ундецин, микосептин. Хорошо принимать 10-процентный раствор хлорида кальция и таблетки глюконата кальция.

• Не покупайте детям синтетические носки, в них кожа не дышит, потеет и мокнет.

• Обувь внутри дезинфицируйте 25-процентным раствором формалина. Протрите тампоном и поместите на два часа в пакет.

• И учтите, легче болезнь лечится на начальной стадии. А не леченый микоз может передаваться из поколения в поколение и благополучно переживет вас и ваших детей.

повышает иммунные силы организма. Анализ КМ показывает, что оно содержит: кремний, алюминий, марганец, кобальт, титан, медь, железо и др.

Каменным маслом лечат: переломы, порезы, ушибы, гаймориты, кровотечения, гастриты, энтероколиты, кровяные полипы, воспаление в мочевом пузыре, камни в почках, поджелудочную железу, сахарный диабет, радикулит, отложение солей (артрит), кожные заболевания, ожоги, крапивницу, воспаление придатков, фиброму, эрозии, воспаление легких, опухоли. До начала лечения и в процессе делают общий анализ мочи и крови.

Для лечения КМ растворяют в кипяченой воде комнатной температуры. До лечения надо узнать реакцию организма на КМ. Для чего в начале лучше применять его в малых дозах (1 стакан в течение дня) и слабой концентрации (1 г на 3 л воды). Несколько дней принимать после еды. Потом пить до еды, постоянно увеличивая дозу и концентрацию.

Применяют КМ при многих заболеваниях.

Ожоги. 3 г КМ растворить в 300 г кипяченой воды, смочить марлевый тампон и орошать обожженное место.

Отложение солей. 3 г КМ растворить в 2 л кипяченой воды, пить по 1 стакану 3 раза в день до еды за 20-30 мин., а если кислотность повышена, то за 1 час. Курс лечения от 3 месяцев до года.

3 г КМ растворить в кипяченой воде - 500 мл. Предварительно очистить кишечник, после чего сделать микроклизму - 30-40 мл, желательно теплую.

Миома, эрозия. 3 г КМ растворить в 1 л кипяченой воды. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, при пониженной кислотности - за 1 час. Тампонирование: 3 г КМ растворить в кипяченой воде - 500 мл. Смочить тампоны и ввести во влагалище, лучше на ночь.

Язва желудка. 3 г КМ растворить в 600 мл кипяченой воды. Пить по 1 ст.ложке 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

Н.М.ВОЛНУХИН, врач, Кировская обл.

ВОПРОС – ОТВЕТ

ОПЕРАЦИЯ В 78 ЛЕТ?

Говорят, при недержании мочи можно сделать операцию. Можно ли ее сделать в 78 лет? Где можно купить «подгузники» и непромокаемые простыни?

А.И.ЛАПИНА, Н.Новгород.

Показания к операции определяются не только возрастом, но и состоянием здоровья, и поэтому на ваш вопрос может ответить только врач после личного осмотра. Памперсы для нужных вам целей продаются в аптеках.

РЕЦЕПТЫ ОТ БЕССОННИЦЫ

В наше суматошное время мало кто может похвалиться безупречным сном, который так важен для хорошего самочувствия. Своими рецептами, как бороться с бессонницей, делятся наши читатели.

Кто из нас, пытаясь заснуть в бессонную ночь, не переворачивал подушку, чтобы прикоснуться к прохладной поверхности! Эта маленькая деталь подсказала мне свой способ уснуть: нужно перед этим как следует замерзнуть. Когда жарко, плохо спится. Поэтому я раскрываюсь или некоторое время хожу по комнате раздетой, чтобы как следует замерзнуть. Потом - под теплое одеяло. И сама не заметишь, как, согреваясь, уснешь.

Ольга ВАСИЛЬЧЕНКО, Нижний Новгород.

* * *

Очень помогает уснуть такой прием: начните вспоминать все, что произошло за день, подробно, в деталях. Причем выберите такой «участок» дня, на котором не происходило ничего неприятного. Например: «утром я встала, пошла умываться, включила свет, выдавила из тюбика свою любимую пасту, посмотрела в зеркало» и так далее. Старайтесь мысленно представлять себе все эти действия. Это отвлечет вас от забот и тревог, которые обычно мешают заснуть.

Зинаида ПЕРЕПЕЛКИНА, Архангельск.

* * *

Если я понервничала перед сном, а это, я знаю, всегда кончается бессонницей, то не ложусь спать без 30 капель настойки пустырника или валерьянки. Иногда даже делаю так: выливаю бутылочку настойки в ведро с горячей водой и парю в ней ноги. Очень помогает быстро уснуть.

Анна ЛАДОГИНА, Москва.

ТРОФИЧЕСКУЮ ЯЗВУ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ!

И средства ее лечения очень просты. Что надо делать:

Не пить, не курить. Есть много овощей и фруктов. Ограничить до минимума употребление животных жиров (10 г в день), мяса (50 г в неделю), яиц (яйцо в неделю).

Есть ежедневно творог нежирный (100 г), грецкие орехи (5 шт.), подсолнечное масло (30 г), овсяную кашу.

Употреблять морковное масло по ч.л. 3 раза в день, предварительно подержав его во рту 3 минуты.

Двигаться по мере возможности и побольше бывать на свежем воздухе.

В кожу вокруг язвы осторожно втирать сливочное масло. Есть только черный хлеб, не употреблять изделий из белой муки, особенно сдобы.

Рецепт приготовления морковного масла:

Натереть на мелкой терке морковь (стакан), залить доверху подсолнечным маслом, довести до кипения на медленном огне. Пусть постоит, остынет. Процедить через марлю, и масло готово. Хранить в холодильнике.

Елена ЕГОРОВА.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№39, сентябрь 2001 года

ПРОФЕССОРСКИЙ ОБХОД

«СЛУХ НУЖЕН ЧЕЛОВЕКУ КАК ВОЗДУХ...»

Профессор Дмитрий Иванович Тарасов, доктор медицинских наук, заслуженный деятель науки России, возглавляющий Московский научно-исследовательский институт уха, горла и носа, отвечает на вопросы журналиста.

- Дмитрий Иванович, говорят, в Древнем Китае существовал необычный способ казни: осужденного помещали под колокол, палач звонил, и человек вскоре погибал в муках. Это легенда, или человека действительно можно убить просто звуком?

- Колокольный звон создает не только сильный звук, но и вибрацию. А в сочетании эти два явления разрушительно действуют не только на слух, но и на нервную систему, клетки мозга.

Так что такая казнь вполне могла существовать.

- То, что шум вреден и может вызвать у человека тугоухость и даже полную глухоту, знают все. Но в популярных медицинских статьях утверждается, что постоянный шум может вызвать у жителя города и расстройство сердечной деятельности, гипертонию, которая нередко заканчивается инфарктом, и, что уж совсем удивительно, даже заболевание желудка. Почему это происходит?

- И наша, и зарубежная наука давно уже установили, что постоянный шум губительно сказывается на здоровье человека. Конечно, нет прямой связи, скажем, между воздействием шума на организм и появлением язвы желудка. Эта связь сложнее, тоньше. Я уже сказал, что звуки воздействуют на нервные клетки внутреннего уха и мозга. Шум разрушает организм даже тогда, когда человек его не ощущает - не слышит, если, например, спит или увлечен какой-то захватывающей деятельностью. При городской какофонии у жителя шумной улицы постоянно возникает стресс, повышается кровяное давление, меняется сердечный ритм и даже состав крови. Словом, шум приводит не только к снижению слуха и потере его, но и к гораздо более серьезным последствиям.

- Наиболее распространенное в наше время заболевание органов слуха - нейросенсорная тугоухость (поражение слуховых нервов). Сколько врачи ни говорят о вреде громкой музыки для слуха во время рок-концертов, на дискотеках, о неприятностях, которые ждут любителей слушать музыку в наушниках, все равно молодежь не обращает на это внимания. Почему?

- Молодость знала, если бы старость могла. Молодые люди не думают о последствиях, они хотят получать удовольствие от жизни. Но ведь и мы, врачи, не можем запретить молодежи ходить на дискотеки, слушать музыку в наушниках. Мы можем только предупредить, что это опасно для здоровья.

Вот почему у некоторых пожилых людей слуховой аппарат лежит без употребления. И поэтому таких пациентов надо психологически готовить к тому, чтобы они учились считывать звуки речи по губам говорящего.

- Есть поговорка: если бы юность знала, если бы старость могла. Сколько врачи ни говорят о вреде громкой музыки для слуха во время рок-концертов, на дискотеках, о неприятностях, которые ждут любителей слушать музыку в наушниках, все равно молодежь не обращает на это внимания. Почему?

- Молодость знала, если бы старость могла. Молодые люди не думают о последствиях, они хотят получать удовольствие от жизни. Но ведь и мы, врачи, не можем запретить молодежи ходить на дискотеки, слушать музыку в наушниках. Мы можем только предупредить, что это опасно для здоровья.

- Как лечить заболевания органов слуха?

- Лечение должно быть комплексным. Это общеукрепляющая и направленная на улучшение микроциркуляции во внутреннем ухе терапия. Хорошее действие на пациентов оказывают широко известные препараты трентал, кавинтон и многие другие.

Но борьба за сохранение слуха наших пациентов - это проблема не только отоларингологов, но чаще специалистов-неврологов. Потому что нередко у больных, особенно в пожилом возрасте, наблюдается атеросклеротическое поражение сосудов мозга, как раз в тех его областях, где происходит анализ речи. И тогда даже, образно говоря, золотой слуховой аппарат не поможет.

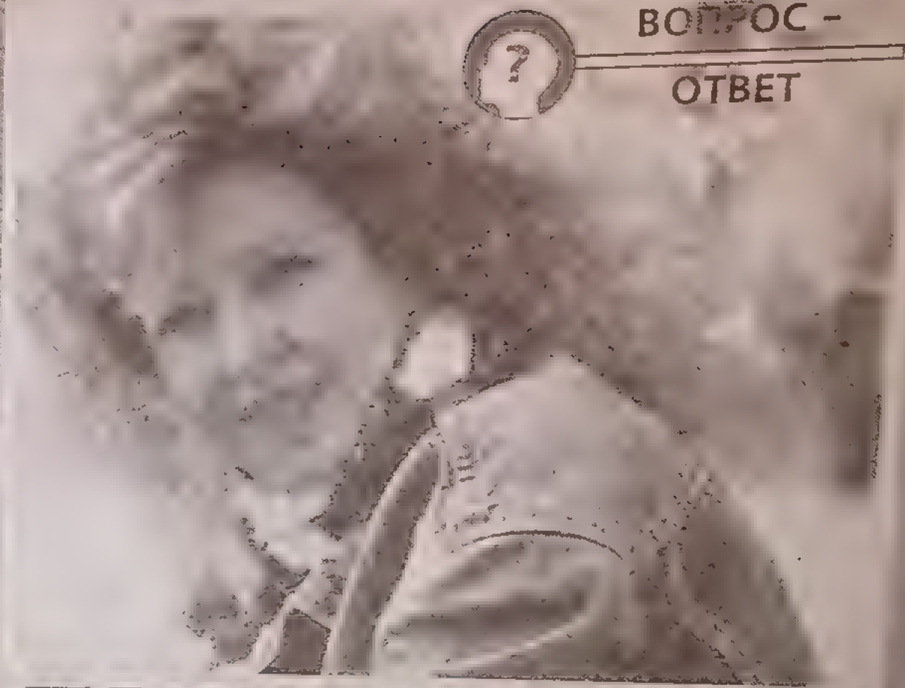
- Дмитрий Иванович, в последнее время появилось много молодых людей, которые даже спать ложатся с наушниками и часами слушают музыку. Так, может, мы преувеличиваем опасность?

- Нет, эта опасность реальная. К нам в институт нередко приходят молодые люди с первыми проявлениями нарушения слуха. И начиная лечение, мы рекомендуем таким пациентам не посещать зрелищных мероприятий с шумовыми эффектами, не слушать музыку через наушники. Ведь тот же рок-ансамбль дает нагрузку на ухо в 110 децибел. (Для сравнения - грохот пневматического молотка дает 120 децибел, шум реактивного самолета - 130.) Ясно, что такой ансамбль - «бомба» для человеческого уха. Потеря слуха начинается уже при громкости звука в 80 децибел - это средний уровень производственного шума. Мне приходилось знакомиться с такими исследованиями, которые показывали, что примерно у четверти регулярных посетителей дискотек через 4 - 5 лет развивается глухота. Но ведь не запретишь слушать современную музыку, это даст лишь обратный эффект. Мой совет родителям и самим юношам и девушкам, школьникам: не хотите в будущем терять остроту слуха, соблюдайте разумную меру. Максимально, например, можно носить наушники не более двух часов в день. Да и то делать перерывы каждые полчаса. Ведь коварство заболеваний органов слуха в том, что многие из них развиваются постепенно, вначале незаметно для человека!

Игорь БЕЛЬДИНСКИЙ.

© «Врачебные тайны».

ВОПРОС - ОТВЕТ



ТАКИЕ РАЗНЫЕ АРИТМИИ

Правда ли, что аритмия может начаться после приема спиртного?

А.Феклистов, Ростов.

Да. Существует даже такой термин «сердечные аритмии праздничных дней», когда шумный пир с обильным возлиянием приводит человека на больничную койку. Поэтому человеку, которому поставлен диагноз: мерцательная аритмия, следует ограничить прием алкоголя или вообще расстаться с привычкой выпивать по праздникам.

Чтобы похудеть, я принимала мочегонные препараты. И вдруг после этого у меня обнаружили аритмию. Почему это случилось?

Елена Горенко, Харьков.

«Виновато» понижение содержания в крови калия - гипокалиемия. Она часто возникает из-за неправильного приема лекарственных препаратов, особенно мочегонных. Спровоцировать начало мерцательной аритмии могут и стрессовые ситуации. А «курс похудания» как раз и является сильным стрессом.

У моего мужа часто возникают приступы аритмии и почти всегда - во сне. Чем это можно объяснить?

Маргарита Коновалова, Обнинск.

Такое начало аритмии может быть связано с повышенной активностью блуждающего нерва, который принимает участие в регуляции работы внутренних органов. Аритмия этого типа переносят по-разному. Одни люди их не замечают. У других, наоборот, аритмия проявляется очень бурно. Самым частым ее симптомом являются перебои в работе сердца и сердцебиение. Но успокаиваться рано. Еще неизвестно, хорошо ли, когда аритмия протекает совсем бессимптомно. Ведь чем ярче она себя проявляет, тем раньше человек обратится за медицинской помощью. Тогда удастся быстро восстановить нормальный ритм сердцебиений И наоборот, когда аритмия не ощущается, ее лечение затягивается.

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

И ГРИПП - ОТ НЕРВОВ

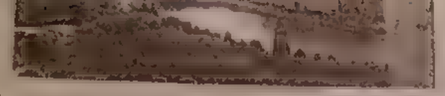
Знаете ли вы, что гриппом болеют в ос-
от стресса? При этом неважно, ре-
привели к

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

рушает организм даже тогда, когда человек его не ощущает - не слышит, если, например, спит или увлечен какой-то захватывающей деятельностью. При городской какофонии у жителя шумной улицы постоянно возникает стресс, повышается кровяное давление, меняется сердечный ритм и даже состав крови. Словом, шум приводит не только к снижению слуха и потере его, но и к гораздо более серьезным последствиям.

- Наиболее распространенное в наше время заболевание органов слуха - нейросенсорная тугоухость (поражение слуховых нервов). Большинство специалистов-сурдологов считают, что она не поддается лечению. Это справедливо?

- Не совсем так. Добиться стабилизации слуха, чтобы он не снижался и не лишал человека возможностей активной жизни, можно, проводя раз в году - обычно весной - профилактическое



Вот почему у некоторых пожилых людей слуховой аппарат лежит без употребления. И поэтому таких пациентов надо психологически готовить к тому, чтобы они учились считывать звуки речи по губам говорящего.

- Есть поговорка: если бы юность знала, если бы старость могла. Сколько врачи говорят о вреде громкой музыки для слуха во время рок-концертов, на дискотеках, о неприятных последствиях длительного ношения наушников плейеров, молодые и в ус не дуют. Старшие ворчат, а наши дети, подростки, юноши и девушки блюдайте разумную меру. Максимально, например, можно носить наушники не более двух часов в день. Да и то делать перерывы каждые полчаса. Ведь коварство заболеваний органов слуха в том, что многие из них развиваются постепенно, вначале незаметно для человека!

Игорь БЕЛЬДИНСКИЙ.

© «Врачебные тайны».

ВОТ ТАК НОВОСТЬ!

И ГРИПП - ОТ НЕРВОВ

Знаете ли вы, что гриппом болеют в основном от стресса? При этом неважно, реальные или мнимые причины привели к стрессу. Стресс нарушает в организме синтез белков, управляющих иммунной системой и таким образом снижает иммунную защиту. Ослабевает сопротивляемость не только к вирусам гриппа, но и к вирусам, вызывающим простудные заболевания, а также к вирусам гепатита В.

ку, которому поставлен диагноз: мерцательная аритмия, следует ограничить прием алкоголя или вообще расстаться с привычкой выпивать по праздникам.

Чтобы похудеть, я принимала мочегонные препараты. И вдруг после этого у меня обнаружили аритмию. Почему это случилось?

Елена Горенко, Харьков.

«Виновато понижение содержания в крови калия - гипокалиемия. Она часто возникает из-за неправильного приема лекарственных препаратов, особенно мочегонных. Спровоцировать начало мерцательной аритмии могут и стрессовые ситуации. А «курс похудания» как раз и является сильным стрессом для организма.

Врачи обнаружили мерцательную аритмию. Почему при этом я прекрасно себя чувствую?

И.Перепелкин, Углич.

Это неудивительно. Приступы мерцательной аритмии все проявляет, тем раньше человек обратится за медицинской помощью. Тогда удастся быстро восстановить нормальный ритм сердцебиений. И наоборот, когда аритмия не ощущается, ее лечение затягивается.

У моего мужа часто возникают приступы аритмии и почти всегда - во сне. Чем это можно объяснить?

Маргарита Коновалова, Обнинск.

Такое начало аритмии может быть связано с повышенной активностью блуждающего нерва, который принимает участие в регуляции работы внутренних органов. Аритмия этого типа обычно начинается в покое, часто во сне. Иногда - при резких наклонах или поворотах туловища. Спровоцировать приступ могут обильный прием пищи, особенно на ночь, туго повязанный галстук, узкий воротничок, тесный ремень.

Алексей ЗЕЛЕНОГРАДЦЕВ.

Домашняя терапия

Основной метод терапии в домашних условиях - лечебное питание.

Можно:

Супы слизистые из круп (овсяной, манной, рисовой).
Мясо и рыба паровые, 1 раз в день.
Яйца всмятку, омлет паровой.
Молоко и молочные продукты.
Каши жидкие протертые.
Масло сливочное несоленое.
Кисели и желе из сладких сортов ягод и фруктов.

Нельзя:

Хлеб и хлебобулочные изделия.
Овощи и зелень.
Макароны.
Все жареное.
Закуски, соусы, пряности.
По мере выздоровления требования к лечебному питанию можно смягчить.

Профилактика

Регулярное питание без спешки и переседания.
Своевременное лечение заболеваний внутренних органов, которые могут «запустить» механизм гастрита.
Лечение зубов и слизистой оболочки полости рта.

Если гастрит не лечить, то со временем он перерастает в язву, а в некоторых случаях может стать и основой для развития рака желудка.

Хотя реклама по телевизору настойчиво призывает принимать различные зарубежные препараты, самолечением заниматься очень опасно. От боли избавитесь, а болезнь можете запустить.

Внимание!

Лечение хронического гастрита и дуоденита требует повышенных доз витаминов. Особенно - витаминов группы В и С (при повышенной кислотности).

При пониженной и нормальной дополнительно рекомендуется фолиевая кислота и витамины Р, РР.

Гастрит

Гастрит - воспаление слизистой оболочки желудка - может быть острым и хроническим. Острый гастрит возникает при употреблении недоброкачественных продуктов и неумеренном пользовании острыми приправами, злоупотреблении алкоголем, особенно суррогатных крепких напитков. Может быть побочным действием некоторых лекарств, следствием нерегулярного питания.

Хронический гастрит и дуоденит (воспаление слизистой оболочки 12-перстной кишки) - следствие часто повторяющихся острых гастритов и дуоденитов, стрессов, нервных перегрузок.

Важно!

Если вам назначили медикаментозное лечение, регулярно и точно по времени принимайте лекарства. Это нужно для того, чтобы поддержать оптимальную и неменяющуюся концентрацию лекарства в крови, что обеспечивает постоянный лечебный эффект.

Принимайте лекарства не реже, но и не чаще, чем назначил врач, и в строго определенное время относительно приема пищи.

Симптомы

боль во время или после еды,
изжога,
понижение аппетита,
тошнота, рвота.

Последние симптомы чаще встречаются у больных при гастрите с пониженной секрецией и при замедленной двигательной активности желудка.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№39, сентябрь 2001 года

ДО И ПОСЛЕ ПЯТНАДЦАТИ

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА

Самое главное в этом положительные эмоции. Постоянно. Как фон. Жизнь все время ставит перед нами сложные, порою просто жесткие условия. И детям, и взрослым помогает лишь правильное осознание происходящего и выражение чувств соответствующим образом.

Получив «трояк» на вступительном экзамене в институт, угрюмое великовозрастное чадо возвращается домой. Вы, конечно же, в сердцах начинаете кричать: «Я так и знала, что ничего толкового из тебя не получится! Теперь вот загремишь в армию!» Ваши эмоции понятны, но лучше уж пусть они вашими и останутся. Спокойно скажите: «Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь. Но ты не должен так поддаваться мрачным настроениям. Давай лучше сядем и поговорим...» Да, это непросто, но ведь общение с близким - по духу! - человеком лучше всего помогает пережить душевный дискомфорт.

Именно так и появляется положительная самооценка. А что может быть лучше? И что может быть ужаснее, если подросток считает, что он глупый, некрасивый и никому не нужен?! Ведь он и вести себя будет не самым благородным образом. Неуверенный в себе подросток с трудом управляется с собственными эмоциями. Сегодня он замкнут в себе, а завтра чрезмерно агрессивен. Напротив, люди с развитым самоуважением склонны относиться ко всему более доброжелательно: «Уступает тот, кто умней».

Можно помочь детям обрести уверенность в себе, если найти и развить в них сильные черты личности. Одни поразительно чувствительны к трудностям других людей. У других нестандартное мышление, помогающее решать сложные задачи. Например, у десятилетней Лены, вроде бы ничем на первый взгляд не примечательной, потрясающая образная память. Ее удивительные по красоте и сложности ассоциации приводят всех в восхищение. Родители не скрывают своих эмоций - и это правильно. Гордитесь своим ребенком - и с его самооценкой все будет в порядке.

Как найти золотую середину между собственными желаниями и потребностями окружающих? Это и для многих взрослых задача не из легких. Надо преодолеть детский эгоцентризм; объяснить, что ребенок не один в этом мире. Но иногда его неадекватное поведение просто обусловлено возрастом. Подростки часто бросают вызов общественным нормам, чтобы продемонстрировать свою самостоятельность, а потом они легко отказываются от своих «вывертов». Шестнадцатилетний Юра постоянно спорит на уроках литературы, с пеной у рта доказывая, что Толстой - дурак, а Достоевский - шизофреник. А Юра, понятное дело, самый умный... Ничего, это пройдет. Да и не факт, что Юра и вправду так думает. Так стоит ли раньше времени шум поднимать, спорить?

Вот несколько конкретных советов родителям.

Ребенок имеет право приглашать других детей к себе домой. Даже если это пятилетняя кроха. Игры с друзьями «на своей территории» пробудят искусство общения.

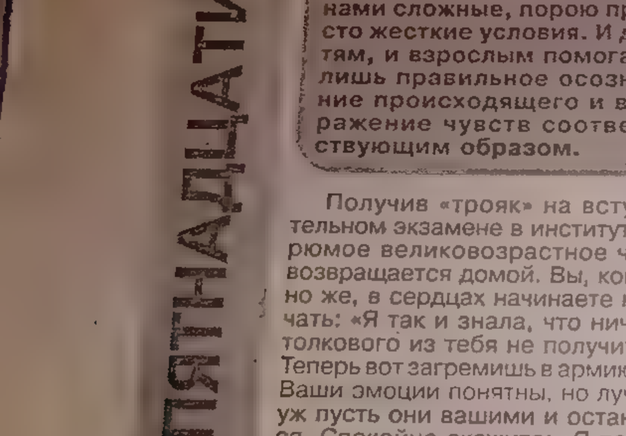
Подвижные игры, танцы, плавание развивают уверенность в своих силах, избавляют от чувства скованности.

Интересуйтесь друзьями своих детей - чем они занимаются, что любят. Не верьте поверхностному негативному впечатлению. Если у вас это получится, вы - лучший друг для своего чада, и будете знать все, что с ним происходит.

Объясните детям, что далеко не каждый взрослый всегда бывает прав. Что всем нам свойственно ошибаться - и извиняться за свои ошибки.

Софья ТАРАСОВА.

© «Глобус».

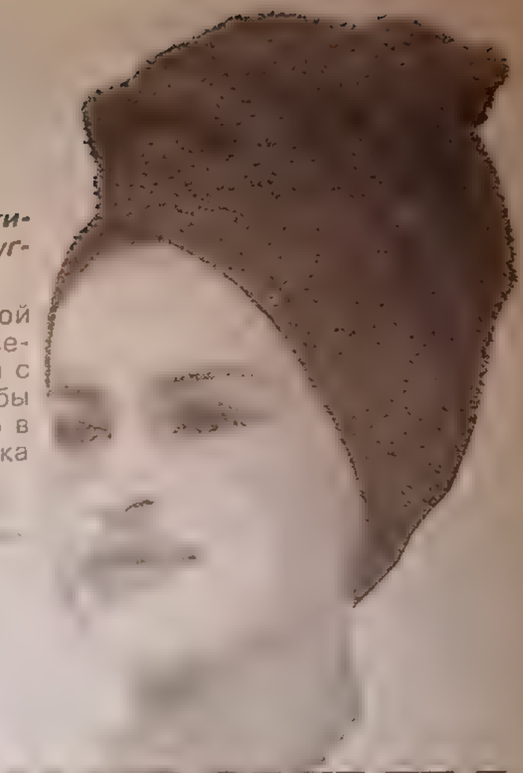


«ЭЛИКСИР» УСПЕВАЕМОСТИ

Британские ученые настоятельно рекомендуют претендентам на хороший аттестат перестать корпеть над учебниками с восхода солнца до заката. Ваше рвение весьма похвально, но абсолютно бесполезно. Чтобы стать отличником, надо не столько «зубрить» предмет, сколько знать, когда его учить.

«Эликсир» успеваемости открыл в результате длительных исследований профессор психологии Лондонского университета Эдриан Фарнхэм. Группа ученых под его руководством установила очень простую закономерность. Точные науки легко даются с утра пораньше, а гуманитарные предметы - во второй половине дня.

Обмануть природу невозможно. Анализ успеваемости молодых британцев однозначно продемонстрировал, что главную роль в способности человека усваивать информацию различной категории играют внутренние биоритмы. Ваш мозг лучше справляется с историей и географией, в которых необходимо запоминать обширные потоки



О ЮНОШЕСКИХ УГРЯХ

Какие советы в области гигиены можно дать людям с угревой сыпью?

Люди, страдающие угревой сыпью, должны по утрам и вечерам регулярно умываться с мылом, которое не слишком бы раздражало кожу, особенно в случае себореи. Если девочка предпочитает вместо мыла молочко, она должна пользоваться соответствующим тоником для удаления молочка, потому что иначе произойдет закупорка пор. Такой тоник необходим. Столь же необходимо ополаскивать кожу после мытья с мылом. Кожу не следует тереть слишком энергично в расчете удалить таким образом черные точки.

Нужно ли бороться с угревой сыпью немедленно и почему?

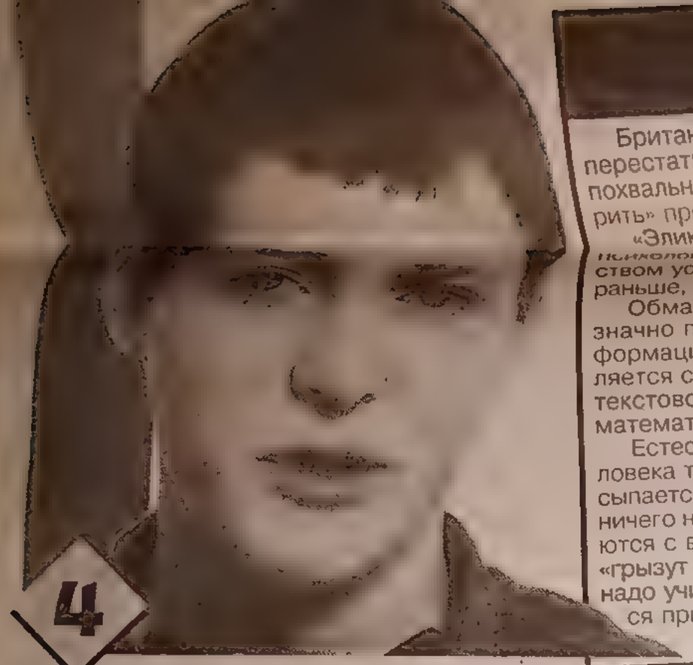
Борьбу с угревой сыпью надо начинать своевременно, чтобы предотвратить образование рубцов. Чем позднее начинается лечение, тем больше опасность образования рубцов, которые потом уже нельзя будет удалить. Даже если возникло всего два или три прыщика,

Если сравнить угри у пациента в мае или июне с тем, что с ними творится в сентябре, то к концу сентября угри гораздо заметнее, чем к концу мая. Почему это происходит? От солнца кожа становится толще, а черные угри высыхают и это делает их менее заметными. После летних каникул угри высыпают снова, после того как сойдет загар. Поэтому людям, страдающим угревой сыпью, не следует слишком много находиться на солнце. Они должны защищать свою кожу с помощью специальных средств (молочка или жидкого крема).

Какие методы лечения используются при угревой сыпи?

При угревой сыпи используются два метода лечения: средства, наносимые непосредственно на кожу в виде мази, геля или лосьона, и лекарства, принимаемые внутрь.

Метод лечения определяется врачом-дерматологом, который прописывает лекарство, соответствующее типу угрей и серьезности заболевания. Бывает и так, что пациенту приходи



«ЭЛИКСИР» УСПЕВАЕМОСТИ

Британские ученые настоятельно рекомендуют претендентам на хороший аттестат перестать корпеть над учебниками с восхода солнца до заката. Ваше рвение весьма похвально, но абсолютно бесполезно. Чтобы стать отличником, надо не столько «зубрить» предмет, сколько знать, когда его учить.

«Эликсир» успеваемости открыл в результате длительных исследований профессор психологии Лондонского университета Эдриан Фарнхэм. Группа ученых под его руководством установила очень простую закономерность: точные науки легко даются с утра пораньше, а гуманитарные предметы - во второй половине дня.

Обмануть природу невозможно. Анализ успеваемости молодых британцев однозначно продемонстрировал, что главную роль в способности человека усваивать информацию различной категории играют внутренние биоритмы. Ваш мозг лучше справляется с историей и географией, в которых необходимо запоминать обширные потоки текстовой информации, только с середины дня. Коль вам надо прослыть корифеем в математике или физике, то садиться за учебники лучше после завтрака.

Естественно, это правило далеко не весь секрет успеха. Персональные качества человека также важны. Например, если вы -классическая «сова» (работоспособность просыпается во второй половине дня и ночью), то с утра все равно будете клевать носом и ничего не будете соображать. А у «ранних пташек», которые даже по выходным пробуждаются с восходом солнца, все наоборот. Замкнутые, неразговорчивые натуры прекрасно «грызут камень науки» вечером, но обычно беспробудно тупы по утрам. Все эти аспекты надо учитывать. Но решающим залогом успеваемости, как и тысячелетия назад, остается природная склонность человека к тому или иному предмету.

Алексей КАЧАЛИН, корр. ИТАР-ТАСС.

4

ременно, чтобы предотвратить образование рубцов. Чем позднее начинается лечение, тем больше опасность образования рубцов, которые потом уже нельзя будет удалить. Даже если возникло всего два или три прыщика, надо начинать лечение. Не следует верить тому, будто начало половой жизни способствует решению проблемы.

Можно ли, страдая угрями, находиться на солнце?

Какие методы лечения используются при угревой сыпи?

При угревой сыпи используются два метода лечения: средства, наносимые непосредственно на кожу в виде мази, геля или лосьона, и лекарства, принимаемые внутрь.

Метод лечения определяется врачом-дерматологом, который прописывает лекарство, соответствующее типу угрей и серьезности заболевания. Бывает и так, что пациенту приходится сочетать одновременно оба способа лечения (прием внутрь и нанесение на кожу). Какой бы метод ни применялся, полный результат станет заметным только через несколько недель. Поэтому не следует удивляться, если угревая сыпь усилится или возобновится после прекращения лечения. Когда угри исчезнут, лучше продолжать лечение с большими интервалами, чем прекращать его совсем.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ГАСТРИТАХ
С ПОВЫШЕННОЙ И ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

• Алоэ (листья). Сок алоэ принимают по 1 чайной или 1 десертной ложке два-три раза в день за 30 минут до еды при гастритах с пониженной кислотностью.

• Вереск (листья) - 40 г, золототысячник (трава) - 30 г, зверобой (трава) - 40 г, мята (листья) - 20 г, крушина (кора) - 20 г.

2 столовые ложки сырья напаривают в термосе 30 минут в 500 мл воды. Выпивают равномерно в течение суток при гастрите с повышенной кислотностью.

• Зверобой (трава) - 1 часть, крапива двудомная (листья) - 1 часть, подорожник (листья) - 1 часть, ромашка (цветы) - 1 часть.

4 столовые ложки сырья заваривают 1 л кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте и процеживают. Пьют стаканами до 1,5 л настоя в день в течение 7-10 дней при остром гастрите.

• Зверобой (трава) - 30 г, вахта (листья) - 20 г, мята (листья) - 15 г, тысячелистник (трава) - 15 г, укроп (плоды) - 15 г.

2 столовые ложки сырья настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка и процеживают. Пьют в течение дня при гастрите с повышенной кислотностью, не сопровождающемся запорами.

• Лен (семена) - 15 г, липа (цветы) - 15 г, мята (листья) - 15 г, солодка голая (корень) - 15 г, аир (корень) - 15 г, фенхель (плоды.) - 15 г.

1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, охлаждают и процеживают. Пьют по 2-3 стакана в день при гастрите с повышенной кислотностью.

• Аир (корень) - 1 часть, вахта (листья) - 1 часть, золототысячник (трава) - 1 часть, апельсин (кожура) - 1 часть, полынь горькая (листья) - 1 часть.

2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают и доливают воды до 200 мл. Пьют по 80-100 мл три раза в день при нулевой кислотности.

•Липа (цветы.) - 15 г, мята (листья) - 15 г, лен (семена) - 30 г, солодка голая (корень) - 30 г, аир (корень) - 30 г, фенхель (плоды) - 30 г.

1 столовую ложку сырья отваривают 30 минут в 1 стакане воды и процеживают. Пьют по 120 150 мл три раза в день за 20-30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

• Мята (листья) - 1 часть крапива двудомная (листья) - 1 часть, зверобой (трава) - 1 часть, горец птичий (трава) - 1 часть.

4 столовые ложки сырья заваривают 1 л кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Пьют по 1 стакану до 1,5 л настоя в день в течение 7-10 дней при остром гастрите.

• Мята (листья) - 15 г, вахта (листья) - 15 г, фенхель (плоды) - 15 г, тысячелистник (трава) - 15 г, золототысячник (трава) - 15 г.

2 чайные ложки сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут и процеживают. Пьют по 100 мл за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

• Мята (листья) - 80 г, золототысячник (трава) - 20 г.

2 чайные ложки сырья настаивают на 1 стакане кипятка, охлаждают и процеживают. Пьют по 1 стакану за 30 минут до еды при гастрите с болями в области печени.

• Подорожник (листья) - 2 части, крапива двудомная (листья) - 2 части, зверобой (трава) - 3 части, бессмертник (цветы) - 1 часть.

3 столовые ложки сырья заваривают 0,75 л кипятка, настаивают 3 часа в термосе, процеживают. Пьют по 1 стакану три раза в день за 25 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Курс лечения 1,5-2 года (через каждые 8 недель лечения перерыв 10 дней).

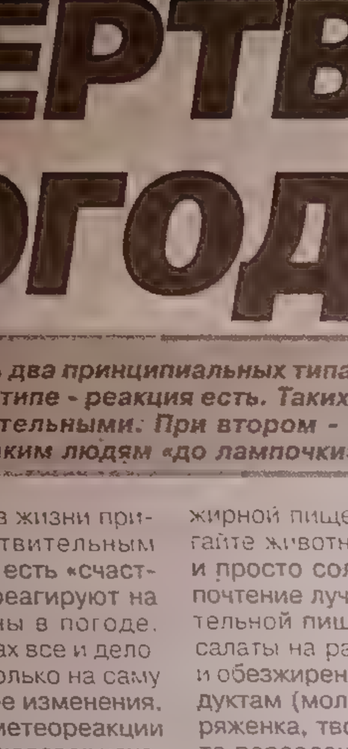
"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№39, сентябрь 2001 года

ЖЕРТВЫ ПОГОДЫ

У человека есть два принципиальных типа реакции на погоду. При первом типе - реакция есть. Таких людей называют метеочувствительными. При втором - реакция отсутствует. Погода таким людям «до лампочки».

Гораздо сложнее в жизни приходится метеочувствительным натурам. Среди них есть «счастливчики», которые реагируют на малейшие перемены в погоде. Как раз в этих сдвигах все и дело мы реагируем не столько на саму погоду, сколько на ее изменения. Самые серьезные метеореакции развиваются, когда человек находится в «прифронтовой полосе». Применительно к погоде эта военная терминология очень уместна. Ведь атмосферным фронтом называют зону, в которой сталкиваются воздушные массы с разными свойствами.

В зоне циклона в первую очередь не «в своей тарелке» будут больные с хроническими заболеваниями легких и бронхов, с дыхательной недостаточностью. К ним примыкают кардиологические больные (особенно с недостаточностью кровообращения), гипертоники, больные неврозами и сосудистыми заболеваниями мозга.



Антициклон опасен тогда, когда атмосферное давление быстро повышается. Организм не успевает к нему приспособиться, и разница между давлением внутри тела и снаружи приводит к неприятным ощущениям. **Могут *возникнуть головная боль и неприятные ощущения в области сердца или других органов, шум в ушах, иногда повышается давление - вплоть до сосудистых кризов. Могут быть обострения гипертонии, радикулита, ишиаса. Но при всем при этом влияние ан-***

жирной пищей. Особенно избегайте животных жиров солений и просто соленых блюд. Предпочтение лучше отдавать растительной пище (овощи фрукты салаты на растительном масле) и обезжиренным молочным продуктам (молоко, йогурт, кефир, ряженка, творог). Не допускайте переедания.

Физическая активность. Здесь нужно найти золотую середину. Ни в коем случае не надо покорять Эверест, но и не следует копить силу на печи или в кровати. Не утруждайте себя упражнениями с отягощениями и тренажерами, требующими большого напряжения, даже кратковременного.

Лечебные мероприятия. Чаще других страдают от погоды гипертоники, поэтому несколько слов специально для них. Если вы принимаете препараты ежедневно, то изменять дозы таких лекарств не стоит. Ведь, как правило, они действуют не сразу, а постепенно. Зато иметь под рукой препараты «скорой помощи» (клофелин, коринфар и др.) нужно обязательно. При первых признаках повышения давления их нужно рассосать во рту.

Есть *несколько профилактических средств* и для здоровых метеочувствительных натур. Для профилактики им подойдут препараты женьшеня и поливитамины. Поскольку в зоне циклона снижено давление, мы получаем недостаточно кислорода. Компенсировать его дефи-

ВЫРАСТИМ НА ДАЧЕ

ДРУГ СЕРДЦА - ПУСТЫРНИК

«Друг сердца, утешитель нервных болезней» - это все о пустырнике говорят в народе.

Часто его называют глухая крапива, сердечник, пустырник мохнатый. На территории России произрастает 11 видов рода пустырник и лишь один из них - пустырник сердечный, или пустырник пятилопастной обладает целебными свойствами.

Пустырник сердечный - многолетнее травянистое растение высотой 60-150 см. Стебли четырехгранные, прямые, слабоветвистые. Листья супротивные, черешковые, нижние округлые или яйцевидные, обычно 5-7 - раздельные. В пазухах верхних листьев расположены розовато-фиолетовые, иногда белые цветки, на верхушках стеблей образующие длинные колосовидные соцветия.

Лекарственным сырьем является трава, собираемая во время цветения. Срок хранения сухого сырья 3 года.

Настой пустырника успокаивающе действует на центральную нервную систему, улучшает работу сердца (замедляет ритм и увеличивает силу сокращений), понижает кровяное давление. Применяют его при повышенной нервной возбудимости, бессонице, истерии, неврастении, вегето-сосудистой дистонии, сердечно-сосудистых неврозах, пороках сердца, кардиосклерозе, на ранних стадиях гипертонии. Но надо помнить, что пустырник оказывает стойкое лечебное действие при систематическом и длительном применении.

Для приготовления настоя 4 столовые ложки сухого сырья помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка и на водяной бане выдерживают 15 мин., охлаждают, процеживают, доводят до первоначального объема; принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за час до еды.

При легких формах, базедовой болезни используют свежий сок пустырника: 30-40 капель на столовую ложку воды. Принимают три раза в день до еды.

Противопоказаний по применению пустырника нет.

Размножается пустырник семенами, которые обладают хорошей всхожестью. Сеят его под зиму или ранней весной. Для подзимнего посева (за две недели до наступления устойчивых заморозков) используют сухие семена, заделывают их на глубину 1-1,5 см. Для весеннего посева семена нужно стратифицировать, выдержав их во влажном песке в течение месяца при температуре около 0°С. Глубина заделки семян при весеннем посеве 2-3 см.

Посевы пустырника на одном месте целесообразно использовать 4-5 лет.

Семена пустырника сердечного высылает Л.И.Саломатова.

Адрес: 423550, Татарстан, г. Нижнекамск, пр. Строителей, 32, кв. 38.

Г.ФОМИН, кандидат с.-х. наук, г. Энгельс, Саратовской обл.

НЕВРАЛГИИ И НЕВРИТЫ

Воспалительные заболевания или поражения периферических нервов, обусловленные инфекцией (грипп, малярия, ревматизм и т. д.), охлаждением, травмой и др. причинами. Характеризуются острой, жгучей или тупой болью, чувствительными или двигательными нарушениями в зоне иннервации соответствующего нерва.

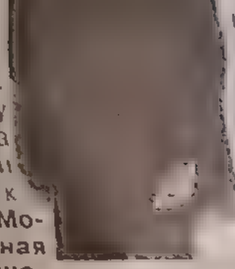
ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

1. Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при инфекционных заболеваниях крови, нарушении обмена веществ, невралгии, неврите, арт-

Настой: 3-4 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в литре кипятка и пьют с медом по вкусу, как чай, без ограничения.

3. При неврите бедренного,

прополисным, зверобойным или репейным маслом, а поверх этого масла широкой малярной кистью накладывают слой за слоем - до 30-40 - горячим воском. Сверху накрывают шерстяным одеялом и держат компресс до полного остывания. Процедура эта горячая, будет сильно жечь, но бояться ожогов не следует - их не будет, зато результат лечения у терпели-



...тогда, когда атмосферное давление быстро повышается. Организм не успевает к нему приспособиться, и разница между давлением внутри тела и снаружи приводит к неприятным ощущениям. **Могут возникнуть головная боль и неприятные ощущения в области сердца или других органов, шум в ушах, иногда повышается давление - вплоть до сосудистых кризов. Могут быть обострения гипертонии, радикулита, ишиаса. Но при всем при этом влияние антициклонов на здоровье не такое мощное, как у циклонов.**

Метеопрофилактика реакций на погоду должна быть комплексной, затрагивающей все сферы нашей жизни - от питания и поведения до приема лекарств. Поговорим о них по порядку.

Питание. В критические дни не стоит злоупотреблять тяжелой, но. Зато иметь под рукой препараты «скорой помощи» (клофелин, коринфар и др.) нужно обязательно. При первых признаках повышения давления их нужно рассосать во рту.

Есть несколько профилактических средств и для здоровых метеочувствительных натур. Для профилактики им подойдут препараты женьшеня и поливитамины. Поскольку в зоне циклона снижено давление, мы получаем недостаточно кислорода. Компенсировать его дефицит поможет женьшень. Имейте в виду, что поливитамины и женьшень нужно принимать курсами, а не только в критические дни.

Из дополнительных средств всем можно посоветовать легкие успокаивающие средства - валериану, настойку пиона, подойдут и корвалол или валокордин.

© «Мир новостей».

НЕВРАЛГИИ И НЕВРИТЫ

Воспалительные заболевания или поражения периферических нервов, обусловленные инфекцией (грипп, малярия, ревматизм и т. д.), охлаждением, травмой и др. причинами. Характеризуются острой, жгучей или тупой болью, чувствительными или двигательными нарушениями в зоне иннервации соответствующего нерва.

1. Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при инфекционных заболеваниях крови, нарушении обмена веществ, невралгии, неврите, артрите и др. заболеваниях. Настой: 3-4 ст. ложки цветков настаивают 1-2 часа в литре кипятка и пьют (с медом по вкусу) без ограничения, выпивают все за день.

2. Траву вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при вирусных и инфекционных заболеваниях крови. Настой: 3-4 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в литре кипятка и пьют с медом по вкусу, как чай, без ограничения.

3. При неврите бедренного, лучевого, седалищного (ишиас) и др. нервов растапливают в водяной бане пчелиный воск. Предварительно, путем наложения одного тонкого слоя подогретого воска на больное место, проверяют - выдержит ли больной эту температуру. Если нет, воск немного охлаждают. Снимают шпателем пробный слой воска. Смазывают больное место 10-15%-ным прополисным, зверобойным или репейным маслом, а поверх этого масла широкой малярной кистью накладывают слои эластичным - до 30-40 - горячим воском. Сверху *накрывают шерстяным одеялом и держат компресс до полного остывания. Процедура эта горячая, будет сильно жечь, но бояться ожогов не следует - их не будет, зато результат лечения у терпеливого больного будет прекрасен, возможно, лечение окончится после первой процедуры, особенно с прополисным маслом.*

4. Траву золототысячника зонтичного в виде настоя принимают внутрь при невралгических, головных и др. болях. Настой: 1-2 чайные ложки травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и принимают по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Ингалятор в кармане

Это спасение для многих астматиков.

Для ингаляций используют:
- алупент
- сальбутамол
- беротек, и др.

Правильные 1-2 вдоха - и приступ купируется вы снова дышите свободно. Ингаляцию делают на вдохе, чтобы препарат не орошал рот, а проникал в бронхи.

Внимание!

Бесконтрольное использование ингаляторов, передозировка препарата может вызвать осложнение: спазм коронарных сосудов сердца или синдром «рикошета». Последнее может быть даже причиной смерти!

Диета

При всех формах бронхиальной астмы ограничивают употребление продуктов, содержащих биологически активное вещество гистамин или способствующих его высвобождению:
- алкогольные напитки,
- консервы, копчености,
- шпинат, помидоры, кислая капуста,
- шоколад, бананы, орехи,
- крепкие бульоны, кофе, крепкий чай.

Рекомендуется пища, богатая пищевыми волокнами, т.к она способствует выведению аллергенов. Это: цельные злаки и крупы из них, овощи, ягоды и фрукты, сухофрукты, дикорастущие съедобные травы (крапива, щавель, цикорий и др.).

Знахарский рецепт

Первейшим средством лечения является соус из хрена и лимонного сока. На 200 граммов натертого свежего хрена взять сок 2-3 лимонов. Принимать половину чайной ложки утром и после полудня ежедневно.

Может возникнуть слезоточение, но на это не стоит обращать внимание. Принимать соус надо довольно продолжительное время, ничего к нему не подмешивая, нельзя также ничем запивать. Но детям-астматикам этот рецепт не подходит.

Бронхиальная астма

Хроническое заболевание органов дыхания, вызывающих приступы удушья из-за спазма бронхов. Относится к аллергическим болезням. В зависимости от того, чем провоцируются приступы бронхиальной астмы, различают инфекционно-зависимую, неинфекционно-зависимую и смешанную формы заболевания.

Знай «свой» аллерген

К **инфекционным аллергенам** относятся
- золотистый стафилококк,
- различные вирусы,
- микоплазма.

Бытовые аллергены: домашняя пыль, шерсть животных, тополиный пух и пр.

Пищевые аллергены: рыба, яйца, клубника, цитрусовые и др.

Химические аллергены, в т.ч. препараты бытовой химии (лаки, краски, клеи, аэрозольные препараты).

Важно!

Конкретный аллерген, имеющий значение для пациента, определяют в специализированных аллергологических кабинетах. Если аллерген известен, исключение контакта с ним полностью избавляет от приступов астмы.

Приступ астмы или просто кашель?

Приступ астмы начинается кашлем, чиханием, чувством першения за грудиной, обильными выделениями из носа. Затем наступает удушье: вдох короткий, выдох длинный, затрудненный, с громкими, свистящими хрипами. Затем отделяется вязкая желтоватая мокрота. Пульс ускорен, лицо бледное, с синюшным оттенком.

Диагноз устанавливается в том случае, если врач зарегистрировал типичный случай астмы, купирующийся с помощью бронхорасширяющих препаратов.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№39, сентябрь 2001 года

КОНСУЛЬТИРУЕТ ПРОФИ

МИОМА: ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ

О том, как добрососедствовать с самой распространенной нынче опухолью, сегодня рассказывает кандидат медицинских наук, врач-онкогинеколог Онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина Российской академии медицинских наук Юрий ПОДИСТОВ.

В немалой степени миома - расплата за эмансипацию. Когда основной функцией женщины было деторождение, и детей было не меньше семи-восьми, и грудное вскармливание длилось до года, женщина за всю замужнюю жизнь имела двадцать-тридцать менструаций. Собственно, был другой гормональный строй в организме, и всем так называемым женским болезням просто некогда было зародиться. Сегодня все хотят не только рожать и воспитывать детей, но и учиться, и работать, и путешествовать, словом, видеть мир не только из окна детской. Вот и получается разлад - миома ведь не что иное, как избыточное разрастание тканей, состоящих из клеток матки и утративших обычные формы и функции.

Миома - доброкачественная опухоль, она лишь раздвигает, а иногда и сжимает окружающие ткани в отличие от злокачественной, которая прорастает насквозь и разрушает их.

- Миома - это опасно для жизни?

- Все зависит от того, как она развивается у молодых, не рожавших женщин, даже у девушек. У миомы есть одно качество - она уменьшается в размерах в менопаузу, с наступлением климакса.

- Есть ли связь между гормональными средствами контрацепции и возникновением миомы?

- В современных исследованиях такой зависимости не выявлено, и оснований для беспокойства пока я не вижу.

- Как развивается миома? Можно ли проследить ее появление?

- Обычно бессимптомно, и может быть обнаружена лишь на приеме у врача. Так, если узел небольшой, четыре-шесть недель и располагается, скажем, на передней стенке матки, вы его можете абсолютно не чувствовать. Однако миома может дать знать о себе обильными месячными. Это в свою очередь приводит к анемии, а значит, к слабости общей, снижению гемоглобина в крови. Могут появиться головные боли, головокружение, даже обмороки. Но это редкость. Впрочем, возможны тянущие боли внизу живота.

- Как вести себя при этом диагнозе?

- С одной стороны, с миомой можно жить и даже не замечать ее, при условии, что она не проявляется обильными месячными и болями. С другой, это достаточно непредсказуемая опухоль - вдруг начнет бурно расти при одних и тех же условиях жизни.

Конечно, не меньше 2-3 раз в год надо показываться врачу. Если миома бессимптомна - назначают обычно консервативное лечение, как правило, это гормональная терапия.

С вашей стороны необходимо полностью исключить факторы риска, располагающие к росту клеток. Абсолютно запрещается загар, особенно после полудня, в самые жаркие и вредные часы. Даже в одежде и под зонтиком находиться под солнцем не стоит.

- Когда и почему необходима операция?

- Здесь целый ряд показаний. Прежде всего - величина новообразования. 12 - 13 недель - крайний срок. Причем рост может быть стремительным. А иногда миома может расти годами. В любом случае при большом сроке операции не избежать. Но не отчаивайтесь - она ничего не принесет, кроме облегчения. Подумайте сами: легко ли несколько лет находиться в состоянии трехмесячной беременности со всеми сопутствующими неудобствами: ни тебе загорать, ни бегать-прыгать, ни в баньке попариться.

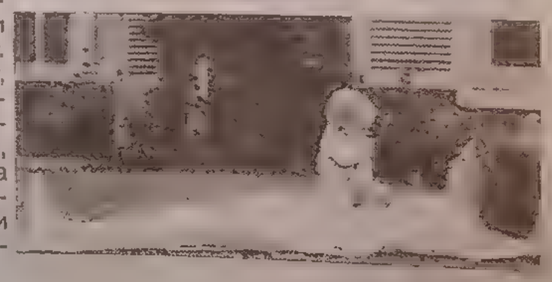
- Всегда ли миому удаляют вместе с

МАСТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Основные причины мастита - неправильная техника грудного вскармливания, занесенная инфекция (золотистый стафилококк). Признаки заболевания - высокая температура, озноб, слабость, эффект «каменной груди». Боль усиливается во время кормления. Как правило, увеличены и болезненны лимфатические узлы под мышками. Для лечения назначают курс антибиотиков (обычно на анализе молока указываются препараты, к которым чувствительны ваши микробы). Наиболее эффективны - эритромицин, мономицин, мицирин в комбинации с левомицетином, тетрациклином или ауремицином. Витамины (С и группа В), компрессы с мазью Вишневского или бутадионовой мазью. Препараты, тормозящие лактацию (парлодел, бромкриптин и т. п.), принимаются 2-4 дня, если планируете кормить грудью, если нет - 2-3 недели.

Для профилактики мастита следует кормить ребенка без ограничений «по требованию», не носить бюстгальтер с «косточками», держать грудь в тепле. При первых признаках «нагрубания» принять теплый душ, сцедить первые капли молока и приложить ребенка к груди. Трещин сосков не будет, если ребенок сосет правильно: его голова находится на одной линии с телом, а живот напротив живота матери. Ребенок всем корпусом повернут к матери так, что ему не нужно во время кормления поворачивать или наклонять голову; его подбородок прикасается к груди; его рот широко открыт, нижняя губа вывернута наружу. Над верхней губой малыша виден больший участок ареолы, чем под нижней; ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения; слышно, как он глотает молоко; у него двигаются уши, а не щеки.

ВОЗ рекомендует обязательно кормить ребенка грудью, если из нее нет гнойных выделений. Это безопасно и не может заразить ребенка. Бактерии погибают в желудочно-кишечном тракте ребенка. Лекарства, которые прописали маме, попадают в молоко в незначительных количествах и редко «затрагивают» ребенка. Безопасно большинство антибиотиков, антипирогенов, антикоагулянтов. Не особенно страшны диазепам, барбитураты, тетрациклин, сульфанамиды, хлорамфеникол. Остатки молока из больной груди необходимо сцеживать. Если стул малыша позеленел и плохо пахнет, значит, пошел гной - грудь не давайте и быстренько собирайтесь в хирургию.



ПИСЬМО-ПРИЗЕР

МОИ СКОРЛУПКИ

Я пила настойку скорлупок кедровых орешков на спирту, разведенном до крепости водки, и у меня миома уменьшилась вдвое, как показало УЗИ. *Рецепт такой: 1 стакан скорлупок залить 0,5 л водки или спирта и* настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Потом процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Этот стакан скорлупок можно вновь залить водкой. Я выпила 6 бутылок, используя только 3 стакана скорлупок, т.е. каждый стакан заливала дважды

Первый раз УЗИ мне сделали в диагностическом центре, а 2-й я делала через шесть месяцев после лечения в женской консультации. Тут врач удивилась. Я рассказала про свое лечение

ЖЕНСКИЕ ДЕЛА

и всем так называемым женским болезням просто некогда было зародиться. Сегодня все хотят не только рожать и воспитывать детей, но и учиться, и работать, и путешествовать, словом, видеть мир не только из окна детской. Вот и получается разлад - миома ведь не что иное, как избыточное разрастание тканей, состоящих из клеток матки и утративших обычные формы и функции.

Миома - доброкачественная опухоль, она лишь раздвигает, а иногда и сжимает окружающие ткани в отличие от злокачественной, которая прорастает насквозь и разрушает их.

- Как и почему возникает миома?

- Чаще всего это следствие гормонального состояния всего организма. Появляется она обычно после сорока, но в последнее время помолодела и часто появляется в детородном возрасте. Однако миома может дать знать о себе обильными месячными. Это в свою очередь приводит к анемии, а значит, к слабости общей, снижению гемоглобина в крови. Могут появиться головные боли, головокружение, даже обмороки. Но это редкость. Впрочем, возможны тянущие боли внизу живота.

- Как вести себя при этом диагнозе?

- С одной стороны, с миомой можно жить и даже не замечать ее годами. В любом случае при большом сроке операции не избежать. Но не отчаивайтесь - она ничего не принесет, кроме облегчения. Подумайте сами, легко ли несколько лет находиться в состоянии трехмесячной беременности со всеми сопутствующими неудобствами: ни тебе загорать, ни бегать-прыгать, ни в баньке попариться.

- Всегда ли миому удаляют вместе с маткой?

- Совсем не обязательно. Хирургия может быть консервативной, то есть узел как бы вылущивается из матки, и ее целостность сохраняется.

Лидия ШАМИНА.

- Миома - это опасно для жизни?

- Все зависит от того, как она развивается и проявляет себя. По мере роста могут возникнуть различные осложнения. Иногда при подслизистой миоме возможно непроизвольное сокращение матки, и узел как бы рождается через канал шейки матки. Это может произойти в дни регулярных месячных, а может стать причиной неожиданного кровотечения.

ПРИЗЕР

МОИ СКОРЛУПКИ

Я пила настойку скорлупок кедровых орешков на спирту, разведенном до крепости водки, и у меня миома уменьшилась вдвое, как показало УЗИ. Рецепт такой: 1 стакан скорлупок залить 0,5 л водки или спирта и настаивать 14 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. Потом процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой. Этот стакан скорлупок можно вновь залить водкой. Я выпила 6 бутылок, используя только 3 стакана скорлупок, т.е. каждый стакан заливала дважды.

Первый раз УЗИ мне сделали в диагностическом центре, а 2-й я делала через шесть месяцев после лечения в женской консультации. Так врач удивилась. Я рассказала про свое лечение, и она говорит: «Скажите рецепт, я буду всем своим пациенткам его давать».

Ф. М. КИСЕЛЕВА, Н. Новгород.

Фаина Михайловна, ждите приз - 50 рублей, пришлем его по почте.

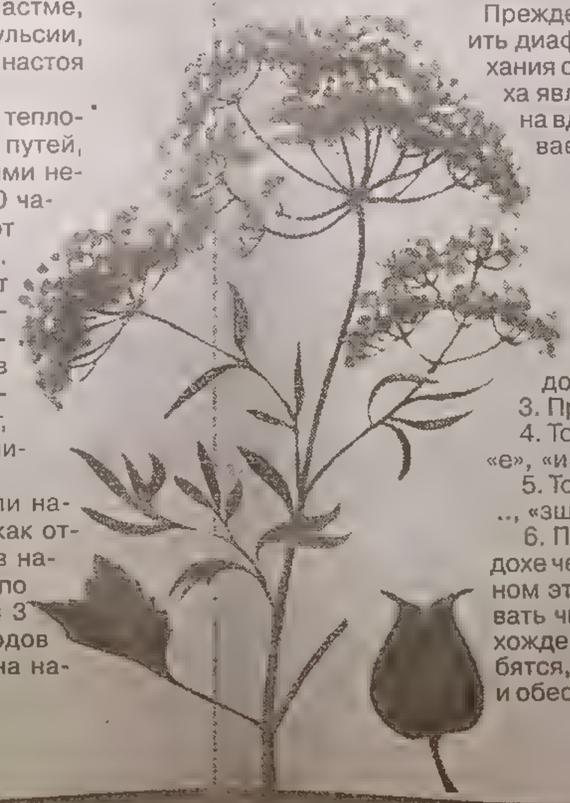
Народные средства при бронхиальной астме

• Семена (ядра) абрикоса рекомендуется принимать при астме, коклюше, ларингите и трахеите. Употребляют их в форме эмульсии, которая приготовляется 3 раза в день из 20-30 ядрышек, или настоя из перетертых ядер.

• Корни алтея лекарственного (реже цветки и листья) в виде теплого настоя принимают внутрь при заболеваниях дыхательных путей, сопровождаемых одышкой, упорным кашлем и многими другими недугами. Холодный настой: 2 ст. ложки корней настаивают 8-10 часов в 2 стаканах теплой кипяченой воды. Фильтруют, добавляют на вкус мед и пьют по 2/3 стакана настоя 3-5 раз в день до еды.

• Корень аниса дикого в виде холодного настоя принимают внутрь как секретолитическое средство при катаре дыхательных путей, астме, бронхите, кашле и охриплости голоса. Холодный настой: полную чайную ложку корней настаивают 8 часов в стакане теплой кипяченой воды, фильтруют и в то же сырье наливают стакан кипятка. Через 10-20 минут снова процеживают, настой и вытяжку смешивают и добавляют ст. ложку меда. Выпивают за день оба стакана глотками.

• Плоды (семена) аниса обыкновенного в виде настоя или настойки принимают внутрь при астматических приступах или как отхаркивающее средство при бронхите. Настойка: 100 г плодов настаивают 7-10 дней в 0,5 л 96%-ного спирта или водки и пьют по 10-15 капель настойки на ст. ложку теплой кипяченой воды 3 раза в день до еды. Настой: чайную ложку измельченных плодов настаивают 30 минут в стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день до еды.



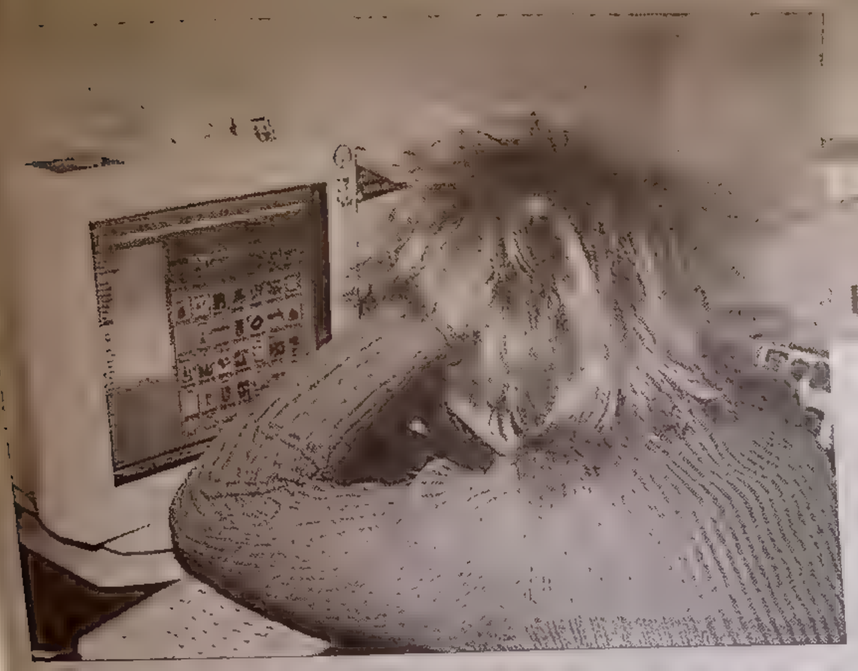
Рецепты Михаила Либинтова

К нетрадиционным безлекарственным методам лечения астмы, особенно в начальной стадии болезни, относится дыхательная гимнастика. Ее цель - выработать правильное дыхание и научиться управлять им.

Прежде всего, важно научиться дышать через нос и освоить диафрагмальное, или брюшное дыхание. Этот тип дыхания основан на том, что самой сильной мышцей для вдоха является диафрагма, а для выдоха - брюшной пресс; на вдохе живот слегка втягивается, а на выдохе выпячивается.

Упражнения, позволяющие уменьшать спазмы в бронхах:

1. Вдох - через нос, выпятив живот, выдох - через рот, втянув живот.
2. Неглубокий вдох - через нос, диафрагмой, выдох - через рот струей на поднесенную ко рту ладонь.
3. Произносить на выдохе через рот звук «с».
4. То же, но с другими звуками: «з», «ш», «щ», затем «у», «е», «и», «а».
5. То же, но с сочетаниями указанных звуков («сз», «сш», .., «зшу», «ше», ..., «зшеа», «зшщае» и т.п.).
6. Произносить указанные звуки и их сочетания на выдохе через нос. Упражнения следует выполнять на начальном этапе по одному разу, а затем постепенно увеличивать число повторений. Приступы астмы любого происхождения (бронхиальной, сердечной) значительно ослабятся, если принять сидячее или полусидячее положение и обеспечить приток свежего воздуха.



ОХ, ДУРЯТ НАШЕГО БРАТА!

СПЕЦИАЛИСТЫ СМЕЮТСЯ НАД НАМИ

В стремлении навести экологическую чистоту в доме - защититься от вредных излучений, отгородиться от электростатического напряжения - многие покупают всевозможные «нейтрализаторы» и «очистители». И терпеливо ждут, когда наступит обещанный благотворный эффект. Жаль их огорчать, но в большинстве случаев подобные ожидания напрасны. Более того - эффект может быть даже обратным...

Больше всех от электромагнитного поля (ЭМП) страдают дети, беременные женщины, люди с заболеваниями центральной нервной, гормональной и сердечно-сосудистой систем, с ослабленным иммунитетом и аллергики.

Как говорится, спрос рождает предложение - и в продаже появились всевозможные «нейтрализаторы вредных излучений». Несмотря на цену 100-200 долларов, *этот вид «экологической продукции»* для домашнего применения идет нарасхват. Специалисты же считают это шарлатанством чистой воды - не может быть такого прибора в принципе, это противоречит законам физики.

Несколько таких «нейтрализаторов» исследовали в Центре электромагнитной безопасности (по просьбе наших коллег из «Известий»). Измерения подтвердили, что скептицизм ученых имеет веские основания: на электромагнитные излучения эта «чудо-техника» не оказывает никакого влияния.

И немудрено. Устройство «приборов» до смешного примитивно. Вот, например, один из них - нейтрализатор «Гамма-7», «Надежной защитой» от электромагнитных излучений служит у него кусок проволоки, закрученной в спираль и упакованной в пластиковую коробочку. Другой - с громким названием «Биокорректор-щит» - напоминает обычный кулон в виде сердечка. Его магическая сила заключена, видимо, *в клочке смятой фольги, запрятанной внутри.* А японские наклейки «Ваше спокойствие» избавят своего обладателя разве что от страха перед вредным излучением, но не от них самих. Абсолютной безделушкой оказалась и разрекламированная «пирамида Голода».

Но больше всего специалистов рассмешила дискета с программой «Quantum byte». Ее создатели уверяют, что благодаря ей компьютер не только перестает облучать своего хозяина, но и... начинает посылать ему некую благотворную энергию.

Впрочем, незатейливость приборов компенсирует мудреное описание к ним. Расчет ясен: **обилие непонятных слов и заумных фраз действует на несведующего покупателя безотказно.** В действительности большинству из нас никакая специальная защита от электромагнитных лучей не нужна. Достаточно просто убрать кровать, диван, кресло, стол за пределы «опасной зоны». У каждого электроприбора эта зона своя: у телевизора - 1,1 м от экрана и 1,5 м от боковой стенки; у компьютера - 0,3 м; у холодильника - 1,2 м от дверцы и 1,5 м от задней стенки; у электроплиты - 0,4 м от передней стенки; электронагревателя - 0,3 м. Не забудьте и про те приборы, которые находятся за *стенкой: ни перегородки, ни несущие стены для ЭМП не преграда.*

Т.ГВОЗДЕВА.

© «Спрос».

ПАПА И МАМА - «В ОДНОМ ФЛАКОНЕ»

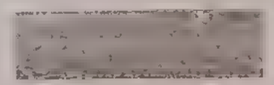
Скоро мужская супружеская пара сможет зачать ребенка. К такому сенсационному выводу пришли британские генетики. Заявление об этом сделал доктор Калум Маккелар, который читает в Эдинбургском университете лекции по биотехнологиям.

По словам ученого, уровень технологий, разработанных для клонирования овцы Долли, позволяет создавать эмбрионы, используя только ДНК мужчин. И хотя материнская яйцеклетка при этом не нужна, супругам-геям все равно понадобятся услуги женщины - ребенка должна выносить суррогатная мать.

Пока заявление Маккелара - не более чем прогноз. Если же будет решена проблема создания полноценного человеческого эмбриона из генного материала однополых партнеров, то появятся существенные сложности этического характера.

ТЕСТ

1. Вы хотите хорошо выглядеть?
2. У вас мало свободного времени?
3. Ваш девиз «совершенство в разумных пределах»?
4. Вы хотите, чтобы ваш дом был уютным и хлебосольным?
5. Вы сами строите свою карьеру?
6. Вы постоянный читатель газеты



Результаты:

Посчитайте количество утвердительных ответов.

Если вы ответили «ДА» на 5 и более вопросов:

Вы уже оформили подписку на газету «Формула счастья: он и она».

Если вы ответили «ДА» на 4 вопроса:

Вы собираетесь подписаться на газету, но еще не знаете приятной новости: ее льготная подписная цена осталась той же, что и во втором полугодии 2001 года, - **79 рублей 95 копеек** за первое полугодие 2002 года.

Если вы ответили «ДА» на 3 вопроса:

Часто вы не можете найти очередной номер газеты, но не знаете, что на нее можно подписаться по льготной цене во всех почтовых отделениях **с 1 сентября по 18 ноября 2001 года, индекс 42022.**

Если вы ответили «ДА» на 2 вопроса:

Вы - мужчина. Подарите подписку газеты «Формула счастья: он и она» своей жене или подруге.

Вы ответили «ДА» на 1 вопрос.

Девочка, скажи маме, что в газете «Формула счастья: он и она» есть страничка о том, как правильно тебя воспитывать

НОГИ И ХАРАКТЕР

Известно ли вам, что по положению ваших ног, независимо от того, сидите вы или стоите, можно судить о некоторых чертах вашего характера, о темпераменте и личности?

идеи. Будьте осторожны, ибо твердость характера может обратиться вам во вред, если вы не

ное стремление к порядку, граничащее порой с манией. Внешне вы

НАДО ЖЕ!

леваниями центральной нервной, гормональной и сердечно-сосудистой систем, с ослабленным иммунитетом и аллергики.

Как говорится, спрос рождает предложение - и в продаже появились всевозможные «нейтрализаторы вредных излучений». Несмотря на цену 100-200 долларов, этот вид «экологической защиты» для домашнего применения идет нарасхват. Специалисты же считают это шарлатанством чис-

защитой» от электромагнитных излучений служит у него кусок проволоки, закрученной в спираль и упакованной в пластиковую коробочку. Другой - с громким названием «Биокорректор-щит» - напоминает обычный кулон в виде сердечка. Его магическая сила заключена, видимо, в клочке смятой [illegible], защитанной внутри. А японские наклейки «Ваше спокойствие» избавят своего обладателя разве что от страха перед вред-

дого электроприбора э[illegible] своя: у телевизора - 1,1 м от [illegible] ная 1,5 м от боковой стенки; у компьютера - 0,3 м; у холодильника - 1,2 м от дверцы и 1,5 м от задней стенки; у электроплиты - 0,4 м от передней стенки; электронагревателя - 0,3 м. Не забудьте и про те приборы, которые находятся за стенкой: ни перегородки, ни капитальные стены для ЭМП не преграда.

Т.ГВОЗДЕВА.

© «Спрос».

НАДО ЖЕ!

ЛЫСЫЕ МУЖЧИНЫ - ЛУЧШИЕ ЛЮБОВНИКИ?

Примерно 30 процентов мужского населения склонны к облысению. У 50% из них оно начинается уже в 27-30 лет. В таком мужском облысении (именуемом андрогенной алопецией) ключевую роль играют гены и половые гормоны. К сожалению, ген, отвечающий за облысение, относится к доминантным - он обязательно проявляется, а наследуется он с вероятностью 50%. Передается этот ген по материнской линии через поколение - так что узнайте, были ли проблемы с шевелюрой у отца и прадедушки матери.

Если да, то и у вас может быть повышенное содержание полового гормона (тестостерона) в волосяных луковицах (фолликулах). Этот гормон и сокращает время активной стадии волосяной луковицы и вызывает ее деградацию. Такое облысение - вариант самый частый: примерно 70% всех случаев раннего облысения. Между тем, тестостерон отвечает и за сексуальность мужчин. Поэтому, чем гуще волосы на теле и реже - на голове, тем круче и любвеобильнее мужчина в постели. Единственный реальный 100%-ный способ для мужчины уйти от наследственного облысения - полная кастрация, то есть прекращение выброса мужских половых гормонов в кровь.

... И НИЧЕГО НЕ ЗАБУДЕШЬ!

Американские врачи-невропатологи считают, что с возрастом память может становиться даже лучше, чем раньше. По их мнению, причина досадной забывчивости, которая многих начинает беспокоить уже в 30-40 лет, не в потере памяти, а в перегрузке информацией, которая лавиной обрушивается на наш мозг.

Научное исследование показало, чтобы «помнить все», нужно вести активный образ жизни и в физическом и в умственном отношении. Сохраняет память, стимулирует работу мозга и особая зарядка - нейробика. Заключается она в следующем: время от времени выполняйте какие-нибудь привычные действия, например, одевайтесь, принимайте душ или ходите по квартире, с закрытыми глазами.

Если вы правша, пишите каждый день несколько строчек левой рукой. Это заставит проводящие пути другой стороны мозга выполнять работу, с которой они незнакомы. Последние научные исследования подтвердили, что эти упражнения чрезвычайно полезны и эффективны.

НОГИ И ХАРАКТЕР

Известно ли вам, что по положению ваших ног, независимо от того, сидите вы или стоите, можно судить о некоторых чертах вашего характера, о темпераменте и личности?

1.Обычно вы стоите ровно, ноги вместе. Вы уравновешенны, практичны, терпимы. Все признают, что вы хороший друг, многие полагаются на вас. Но некоторая холодность во внешнем облике порой мешает вам наладить контакт с окружающими.

2.Обычно вы стоите, больше опираясь на одну ногу, другую несколько выставляете вперед. Вы любите быть в центре внимания. У вас активный темперамент, вы знаете, чего хотите и добиваетесь этого, проявляя гибкость и необходимую трезвость во взглядах. Уверенность в себе дает вам силы добиваться власти.

3.Обычно вы стоите, широко расставив ноги. Вам трудно отказаться от осуществления какого-либо намерения или идеи. Будьте осторожны, ибо твердость характера может обратиться вам во вред, если вы не сумеете проявить гибкость в общении с окружающими.

4.Обычно вы стоите со скрещенными ногами. Вы честолюбивы и часто нетерпеливы в осуществлении своих замыслов. Азартный, довольно возбудимый темперамент побуждает вас к предприимчивости. Ваши способы общения, энергичность и динамизм - вот ваши козыри, но надо время от времени обуздывать свой темперамент, не давая ему слишком большой воли.

5.Обычно вы сидите «нога на ногу», зацепив одну ногу за другую. Подобное положение ног встречается у людей очень сдержанных, недостаточно уверенных в себе и даже нерешительных. Окружающие считают вас чересчур сложной натурой. Благодаря своей привлекательности и такту вам удастся добиться, чтобы вас правильно оценили и полюбили.

6.Обычно вы сидите просто «нога на ногу». Независимо от того, какую ногу вы кладете сверху, вы уверены в себе. Вы - человек, умеющий жить и использующий это умение.

7.Обычно вы сидите ровно, соединив ноги вместе, немного выдвинув их вперед и опираясь на всю ступню. Вы искренни, честны, а потому ваша прямолинейность не раздражает окружающих. Для вас характерны такие качества, как точность, методичность, педантизм, врожденное стремление к порядку, граничащее порой с манией. Внешне вы выглядите несколько холодновато, но это обманчивое впечатление. У вас золотое сердце.

8.Обычно вы сидите, соединив ноги вместе, подняв мыски туфель и опираясь на каблуки. Вы сдержанны и замкнуты, занимаете выжидательную позицию и чаще всего находитесь в обороне. Вы не способны вынести даже малейшего упрека, настолько у вас сверхчувствительная натура. Из опасения вызвать у вас неадекватную реакцию окружающие избегают обсуждать с вами щекотливые темы, что порождает у вас чувство изолированности.

9.Обычно вы сидите, соединив мыски и расставив пятки. Вы очень нерешительны, чрезмерно щепетильны, что огорчает вас, но вы ничего не можете с собой поделать. Вы часто проводите время в уединении, общаетесь в основном только с близкими вам людьми. Однако вы достаточно хорошо разбираетесь в себе и в людях, умеете произвести очень точный анализ характера человека. Иногда вы переоцениваете свои способности.

10.Обычно вы сидите, немного вытянув ноги вперед и скрестив их. У вас властная, ревнивая натура. Вы любите всегда и во всем быть первой, доминировать над окружающими, с вами нелегко общаться. Что касается перемен, особенно в личной жизни, то здесь вы проявляете нерешительность.

Очень важно также, как женщина «носит» свои ноги. Счастливая в любви женщина имеет легкую и красивую походку. Она ступает, высоко подняв голову и смело смотря в лица окружающим. Носками внутрь ходят женщины робкие, закомплексованные, неуверенные в себе. Они с трудом устанавливают контакты с окружающими и часто одиноки.

© «Невестушка».

«Здоровье»
№ 39, сентябрь 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

2 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

Полнолуние. Позитивный, эмоциональный день. Благоприятно обращение в социальные службы. Рекомендуются физические упражнения. Успешны все виды лечения, не затрагивающие лицо и головной мозг. Приснившееся сегодня может сбыться.

3 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

Сложный, нестабильный и разрушительный день. Повышается нервозность, агрессивность. Большая опасность ушибов, переломов и травм, связанных с огнем и колюще-режущими предметами. Ответственные хирургические операции сегодня лучше не проводить.

4 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Хороший день для обучения, приобретения новых знаний и навыков. Благоприятны медицинские консультации. При назначении метода лечения будут важны авторитет врача и доверительные отношения его с пациентом.

5 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня повышается чувствительность горла, верхушек легких и щитовидной железы. Подходящее время для очистки желудочно-кишечного тракта, начала цикла лечебного голодания. *Успешный день для полостных операций.*

6 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Хороший день для начала особых важных дел. Медицин-

ОПТИМИЗМ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Недавние наблюдения за пациентками одной из клиник показали, что у пессимисток (согласно тестированию характера) уровень смертности был на 19% выше, чем у оптимисток. Еще одно обследование - на этот раз обычных студентов - продемонстрировало, что пессимисты чаще простужаются. Оказалось, что у людей с негативным отношением ко всему очень низкое содержание в крови иммуноглобулина А, что мешает организму побеждать простуду и некоторые другие болезни.

Исследования, проводившиеся последние 20 лет, позволили доказать, что существует очень прочная связь между пессимизмом и слабым здоровьем. Появилось даже новое направление - «положительная психология». Такая психология в первую очередь учит человека находить нечто положительное даже в самых безвыходных ситуациях, ведь отрицательные эмоции в конечном итоге являются причиной многих серьезных заболеваний.

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ОРДЫНЦЕВ

Ордынец - житель Золотой Орды; затем ордынцем называли слугу великого князя, доставлявшего казну для уплаты дани; называли так и пленника, выкупленного из ордынского плена и поселенного на княжеской земле. А в архангельских говорах орда - зыбучее болото. Стало быть, ордынец - болотный житель?

ОРЕШИН

Тот, кто относит эту фамилию к «ореховым» (типа Орехов, Орешников, Орешков), должен знать, что происходит она от крестильного имени Аре́фий - земплепашец. Родственные фамилии: Оречкин, Орешков.

ОСМЕРКИН

Фамилии Осмеркин, Осминин, Османин, Осмухин, Осьмаков, Осьмеркин, Осьмов связаны с обстоятельствами рождения ребенка. И в Древнем Риме, и в Древнем Китае, и на Руси младенцев любили нумеровать: Первой, Второй (Другой), Третий и т. д.

ОСНАЧЕВ

Может возникнуть ощущение, что эта фамилия, а также Означеев (Означеев) - искаженный вариант от Казначеев. Однако осн - это шест с железным наконечником; оснач, оначей - судовой рабочий, который что-то измеряет осном, например, глубину.

ОСТРОУХОВ

Существует небольшое гнездо «портретных» фамилий, объединенных прилагательным «острый»: Остроглазов, Острозубов, Остромысленский (семинарская), Остроносов, Остропятов, Остроумов, и «географических»: Острогорский, Остроградский.

ОТРЕПЬЕВ

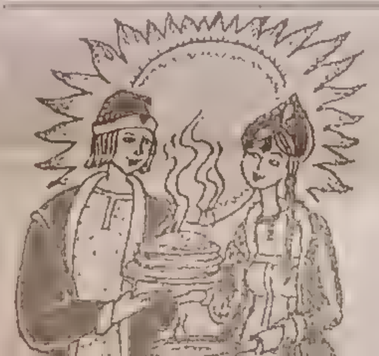
Отрепье - и тряпье, ветошь, рвань, и пакля, вычески после обработки льна, и льняная и конопляная кострика. Сходное значение имеет слово охлопок - негодный для пряжи клок льна, кусок пакли. От этого слова образована фамилия Охлопков. Значение остатка имеет и слово ошурки - подонки, поскребыши, крохи. Отсюда фамилия Ошурков (Ошуров). Каждое из этих слов могло послужить прозвищем для последыша, ребенка, родившегося позднее других и не очень кстати, - как и фамилия Охлестышев (охлестыш - отрепанный кнут или хлыст).

ОХЛЯБИН

Охлябина - прозвище долговязого человека, потому что в русских говорах так называется жердь.

ОХОТНИКОВ

Очень может быть, что кто-то получил эту фамилию от названия деятельности своего предка, который охотился в лесу. Однако не следует забывать, что первоначальное значение слова «охота» - вовсе не стрельба по зверю и птице. Охота - хоть, похоть, склонность, пожелание, любовь. Отсюда также фамилия Охотин. А люди, жившие лесным промыслом, назывались ловчими, стрельцами. Так что Охотин, Охотников - потомки человека весьма страстного. Кстати, фамилия Пахотин произошла вовсе не от слова пахота - вспашка, а от «похоть», и первоначальная форма ее была - Похотин, где «о» под влиянием аканья сменилось на «а»



вок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

Каша селянская

3 стакана рассыпчатой гречневой каши, 300 г жареной печенки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 280-300 г шпика, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить в нее сливочное масло, пропустить через мясорубку жареную печенку, поджа-

СИЛИКОНОВЫЙ ЧИП ПОМОЖЕТ СЛЕПЫМ ВИДЕТЬ

Ученым из Чикагского медицинского центра при университете штата Иллинойс удалось имплантировать силиконовый чип, восстанавливающий

Чип содержит около [illegible] половины [illegible] чувствительных [illegible]

рительные отношения его с пациентом.

5 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня повышается чувствительность горла, верхушек легких и щитовидной железы. Подходящее время для очистки желудочно-кишечного тракта, начала цикла лечебного голодания. *Успешный день для полостных операции.*

6 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Хороший день для начала любых важных дел. Медицинских противопоказаний нет. Не «подсаживайте» нервную систему слишком бурными эмоциями и не перегружайте глаза.

7 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Высокая чувствительность легких, плеч и кистей рук. Показаны кровоочистительные процедуры. Успех в поездках на любые расстояния, начале новых дел. Сегодня легче обычного происходит избавление от вредных привычек.

8 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Удачный день для диагностики и сдачи анализов - удается распознавать заболевания даже с неясными и «стертыми» симптомами. Благоприятны медицинские консультации. Рекомендуется нагружать желудок - голодать нежелательно. Сны имеют значение.

отрицательные эмоции в конечном итоге являются причиной многих серьезных заболеваний.

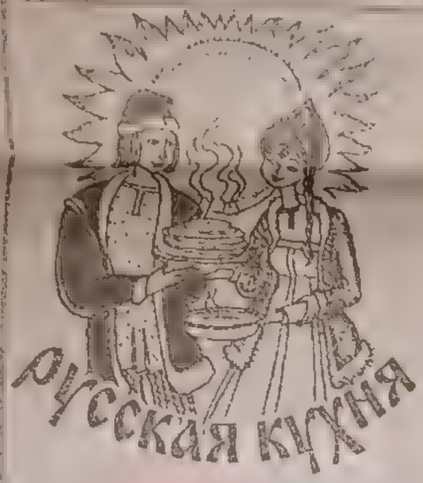
Первой, Второй (Другой), Третий и т. д.

ОСНАЧЕВ

Может возникнуть ощущение,

Кусок пашни. От этого слова образована фамилия Охлопков. Значение остатка имеет и слово ошурки - подонки, поскребыши, крохи. Отсюда фамилия

Хотя произошла вовсе не от слова пахота - вспашка, а от «похоть», и первоначальная форма ее была - Похотин, где «о» под влиянием аканья сменилось на «а».



Куриный салат

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 столовые ложки миндаля, 1 столовая ложка сливок, 1 столовая ложка майонеза, сахар, соль и специи по вкусу.

Сельдерей, яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец. Затем разложить в салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

Каша селянская

3 стакана рассыпчатой гречневой каши, 300 г жареной печенки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 280-300 г шпика, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить в нее сливочное масло, пропустить через мясорубку жареную печенку, поджаренный мелко нашинкованный лук, сваренные вкрутую мелко нарубленные яйца, все посолить и перемешать. В глубокую сковороду уложить шпик, на него выложить кашу, сверху прикрыть шпиком. Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Медовый кисель

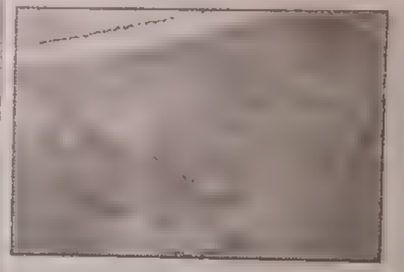
1/4 стакана лимонного сока, 300 г меда, 1/3 стакана сахара, 3 столовые ложки картофельного крахмала, 6,5 стакана воды.

Развести в горячей воде половину нормы меда, добавить сахар и довести смесь до кипения. Картофельный крахмал развести холодной кипяченой водой, заварить им, помешивая, кипящий сироп. Снять смесь с огня и влить оставшийся мед и лимонный сок. Кисель хорошо перемешать, охладить.

СИЛИКОНОВЫЙ ЧИП ПОМОЖЕТ СЛЕПЫМ ВИДЕТЬ

Ученым из Чикагского медицинского центра при университете штата Иллинойс удалось имплантировать силиконовый чип, восстанавливающий зрение у пациентов с серьезными поражениями сетчатки.

Первыми носителями чипов стали трое пациентов, страдающих атрофией сетчатки. Силиконовая сетчатка представляет собой микрочип размером меньше булавочной головки и толщиной вдвое меньше, чем лист писчей бумаги.



Чип содержит около трех с половиной тысяч микроскопических светочувствительных элементов, преобразовывающих свет в электрические импульсы.

Врачи пока с осторожностью говорят о прогнозах полного излечения от слепоты, так как на послеоперационное заживление потребуются несколько недель, после чего зрение начнет восстанавливаться. По оценке медиков, пока у пациентов не наблюдается симптомов отторжения.

Искусственная сетчатка может помочь людям, страдающим атрофией и затемнением сетчатки, в мире насчитывается до 30 миллионов пациентов с подобными недугами. Однако при глаукоме и слепоте, вызванной диабетом, силиконовый чип бессмыслен.

Lenta.Ru.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Острый трахеит
- Варикоз
- Лапчатка прямостоячая
- Диета для зубов
- Псориаз

ДА НЕТ У МЕНЯ ТЕЛЕВИЗОРА!

СМЕХОТЕРАПИЯ

Кашпировский с Чумаком идут по улице. Кашпировский - Чумаку:

- Смотри, сейчас вон с того балкона телевизор выкинут.

Пристально посмотрел на балкон. Выбежал человек и сбросил вниз швейную машинку. Кашпировский удивился, опять посмотрел. Выбежал человек, сбросил вниз пылесос, стиральную машину, сбросил холодильник и взмолился:

- Ну нету у меня телевизора, нету!

***

Корова лезет на дерево. Ворона спрашивает:

- Ты куда?

- Яблоко кушать.

- Ты что, с ума сошла? Это береза!

- А у меня с собой.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
3	8-9	2	18-20	2	17-19	3	18-20	3	17-19
9	4-6	7	18-20	5	18-20	8	3-6	6	18-20
14	16-18	10	15-18	8	17-20	10	15-17	9	17-19
19	17-19	14	17-19	11	15-17	14	17-19	11	15-17
22	3-6	20	18-20	14	16-18	19	17-19	14	16-18
27	16-18	22	4-6	19	16-18	22	17-20	20	17-19
29	22-24	27	16-18	22	1-17	28	23-24	24	14-16
				28	15-17			29	15-17

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы

«Твое здоровье»
№39 (200), сентябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА
E-mail:zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnp.nnov.ru
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 16.10.2001
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-[illegible]
Подписано к печати 25 сентября 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов)
ФГУИПП «Нижполиграф»
Н.Новгород, ул. Варварская, 32
Тираж 22606 Заказ № 1078039.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс 51309

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№40, октябрь 2001 года

НАД ПРОПАСТЬЮ ПРИВЫЧКИ

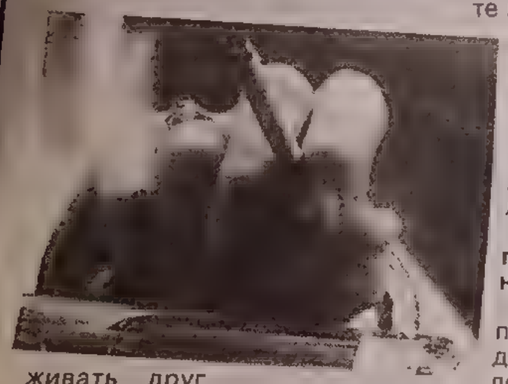
КУРИТЬ

1. Назначьте точную дату отказа от курения.

В самом ближайшем будущем выберите день, когда полностью откажетесь от сигарет.

2. Убедите друга, коллегу или члена вашей семьи бросить курить вместе с вами.

За компанию это сделать легче. Рядом будет человек, который точно знает, какие чувства вы испытываете, и вы сможете поддер-



живать друг друга в благом намерении.

3. Уберите с глаз долой все предметы, которые напоминают о курении.

В вашем доме, машине, рабочем кабинете не должно быть места сигаретам, зажигалкам, пепельницам. Вежливо попросите друзей и коллег не предлагать вам больше «перекурить» и не делать этого в вашем присутствии прежде всего в первые 2 недели отказа от курения, когда особенно трудно удержаться от соблазна. Самое неприятное - провокационная [illegible], оказавшаяся под рукой в минуту слабости.

4. Ставьте себе цель только на один день.

Не зарекайтесь бросить курить навсегда. От такого обещания [illegible] отказаться - вскоре [illegible] оказаться, что его вы-

мните: сильное желание затянуться длится лишь несколько минут, а потом бесследно проходит.

6. Осознайте, что деньги - не пепел.

Отказавшись от курения, помимо улучшения самочувствия, вы вскоре заметите еще одно преимущество - неожиданно появятся «лишние», не потраченные на сигареты деньги. Складывайте их в кошелек или шкатулку с надписью «Деньги - не пепел». Когда их будет достаточно много (вы изумитесь, увидев, как быстро это случится), побалуйте себя какой-нибудь покупкой. Вы заслужили награду за то, что не курили.

7. В борьбе с сигаретой прибегните к никотинзаменяющей терапии.

Нехватка ставшей уже привычной для организма дозы никотина заставляет человека «ломаться» и возобновлять курение. Но умирают-то курильщики не от никотина, а от болезней, вызванных окисью углерода, дегтем, прочими сильными и опасными химическими веществами, в изобилии вдыхаемыми с табачным дымом. Поэтому специалисты все чаще рекомендуют тем, кто твердо решил «завязать» с курением, в первые полгода применять никотинсодержащие препараты, например, жевательную резинку «Никоретте». В ваш организм поступает контролируемая, значительно сниженная и, главное, свободная от вредных для здоровья примесей доза никотина. Это облегчает синдром отмены табака.

8. Не удалось бросить курить? Не отчаивайтесь и попытайтесь снова.

КАРАУЛ, СИНЯК ПОД ГЛАЗОМ!

Что надо сделать?

Приложите лед. Холод оказывает двоякий эффект: он не дает развиться отеку и, сужая сосуды, помогает уменьшить внутреннее кровотечение, которое и вызывает синяк. Рекомендуется прикладывать лед в течение первых 24-48 часов. Если отек такой сильный, что глаз закрылся, используйте лед через каждые 2 ч в течение 10 мин. в первый день. Чтобы сделать компресс изо льда, положите колотый лед в пластиковый пакет.

Не сморкайтесь. Если синяк под глазом вызван сильным ударом (что-нибудь более сильное, чем просто налететь на дверь), то, если вы начнете сморкаться, ваше лицо раздуется, как воздушный шар.

Проверьте зрение. Если у вас ухудшилось зрение, если болит глаз, если вы чувствительны к свету, если у вас двоится в глазах, или нечеткое изображение, или если изображение плывет, пора обратиться к врачу.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

О СКРОМНОЙ ЛАПЧАТКЕ

К чудо-травам относится лапчатка прямостоячая, которая благодаря наличию целого букета макро- и микроэлементов превосходит знаменитый бальзам Биттнера.

Лапчатка вылечивает и предотвращает воспалительные заболевания полости рта, глотки, гортани, фарингиты, стоматиты, ангины, хронический тонзиллит, кровоточивость десен.

Это одно из самых лучших средств в медицине при лечении желудочно-кишечного тракта. При заболеваниях печени: острые и хронические гепатиты, цирроз печени с застойными явлениями (отеки, асцид), у больных нормализуется содержание билирубина в крови, увеличивается мочеотделение, уменьшаются отеки. Действует как желчегонное и кровоостанавливающее при внутренних кровотечениях: легочных, маточных, желудочных, кишечных, раке любой локализации, эпилепсии, судорогах, воспалительных женских заболеваниях.

Это первейшая трава, с которой должен подружиться и мужчина, если случились неполадки и сбои в потенции. Она и называется «калган - мужской корень».

Для лечения применяются все части растения: корень и стебли с цветами.

Способы приготовления и дозы:

1. Отвар лапчатки: 1 ст.л. измельченного растения с корнями на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут, процедить и пить по 1 ст.л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

2. Отвар для наружного применения: 2 ст.л. корневищ на 1 стакан воды, кипятить 20 минут, процедить.

3. Настой травы: 1 ст.л. сырья заварить в 200 мл кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 2 ст.л. каждые 2 часа.

4. Настойка: 100 г корня на 0,5 л водки, настоять 3 недели. Пить по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 30-40 дней, перерыв 10 дней, повторить 2-3 курса. Это одно из лучших средств лечения *импотенции.*

5. Мазь: *0,5 г порошка* корневищ на 200 г сливочного масла или свиного топленого сала. Кипятить на малом огне 5-7 минут. В теплом виде процедить через марлю.

МЕД СПАСАЕТ КАК В ДЕТСТВЕ

Мне было лет двенадцать; когда однажды во время катания на коньках я по горло провалился в ледяную воду. После этого меня начали мучить большие фурункулы на животе. Родители целый месяц меня лечили медом с рыбьим жиром. Ежедневно я пил 1 ст. ложку рыбьего жира, утром и вечером съедал по 1 столовой ложке меда и фурункулы мазал медом. Через месяц я перестал болеть.

В пожилом возрасте мед помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. У меня повышенная кислотность. Ко[illegible] вает обострение, з[illegible]

и не делать этого в вашем присутствии прежде всего в первые 2 недели отказа от курения, когда особенно трудно удержаться от соблазна. Самое нежелательное - провокационная сигарета, оказавшаяся под рукой в минуту слабости.

4. Ставьте себе цель только на один день.

Не зарекайтесь бросить курить навсегда. От такого обещания легче всего отказаться - вскоре может показаться, что его выполнение требует нечеловеческих усилий. Каждый раз давайте себе слово не браться за сигарету только один день.

5. Научитесь переключать внимание.

Невыносимо захотелось покурить? Немедленно встаньте и начните что-нибудь делать. По-

тем, кто твердо решил «завязать» с курением, в первые полгода применять никотинсодержащие препараты, например, жевательную резинку «Никоретте». В ваш организм поступает контролируемая, значительно сниженная и, главное, свободная от вредных для здоровья примесей доза никотина. Это облегчает синдром отмены табака.

8. Не удалось бросить курить? Не отчаивайтесь и попытайтесь снова.

Если все ваши старания не увенчались успехом, через некоторое время повторите попытку. Учтите: заядлым курильщикам требуется сделать пять, а иногда и больше попыток, прежде чем удастся окончательно избавиться от вредной привычки.

МЕД СПАСАЕТ КАК В ДЕТСТВЕ

Мне было лет двенадцать, когда однажды во время катания на коньках я по горло провалился в ледяную воду. После этого меня начали мучить большие фурункулы на животе. Родители целый месяц меня лечили медом с рыбьим жиром Ежедневно я пил 1 ст. ложку рыбьего жира, утром и вечером съедал по 1 столовой ложке меда и фурункулы мазал медом. Через месяц я перестал болеть.

В пожилом возрасте мед помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта У меня повышенная кислотность. Когда бывает обострение, я всегда пью раствор меда за 1,5 часа до еды в теплом виде - 1 столовую ложку на стакан воды.

От бессонницы перед сном всегда пью раствор меда с яблочным уксусом. Раствор делаю так: 2 ст. ложки меда на стакан воды и 1 ч. ложку яблочного уксуса.

Мед лучше усваивается, когда принимаешь за 1,5 часа до еды В день можно съесть не более 2-3 ст. ложек меда, вреда не будет

И.Иванов, пенсионер.
Н.Новгород.

рень».

Для лечения применяются все части растения: корень и

стоять 40 минут, процедить. Пить по 2 ст.л. каждые 2 часа.

4. Настойка: 100 г корня на 0,5 л водки, настоять 3 недели. Пить по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 30-40 дней, перерыв 10 дней, повторить 2-3 курса. Это одно из лучших средств лечения импотенции.

5. Мазь: 0,5 г порошка корневищ на 200 г сливочного масла или свиного топленого сала. Кипятить на малом огне 5-7 минут. В теплом виде процедить через марлю.

Противопоказаний для лечения нет.

Заказывать лапчатку и другие лечебные травы можно по адресу: 427433, Удмуртия, г.Воткинск-3, а/я 23, Корепановой Алевтине Михайловне. Вкладывайте конверт «А» с четко подписанным обратным адресом.

Лечение - образ жизни

Следует исходить из того, насколько высоко и стабильно диастолическое (нижнее) давление. При 91-95 или 100 и более мм рт. ст. допускается немедикаментозное лечение в течение трех месяцев. Если после этого диастолическое давление ниже 100 мм рт. ст., немедикаментозное лечение продолжают.

Питание. Нужно ограничить прием поваренной соли. Это не значит, что следует есть все несоленое, но дополнительно пищу не следует присаливать.

Следить за весом. Нередко при нормализации веса АД снижается до 90 мм рт. ст. и ниже. При строгой диете можно добиться нормализации холестерина в крови и тем самым замедлить развитие атеросклероза.

Если больной курит, конечно, надо **бросить курить.** Абсолютно противопоказано курение при сочетании АГ с поражением артерий ног (перемежающая хромота) и сахарным диабетом.

Ежедневно в определенное время не менее 20 минут **слушать спокойную музыку** - классику или привычные народные мелодии, - которая успокаивает «возбужденную» нервную систему.

Гипертонический криз

При внезапном повышении АД с явлениями головной боли в затылочной области необходимо принимать (разжевывать) клофелин, нифедипин короткого действия и каптоприл. Давление обычно снижается в течение 10-45 минут, хорошим эффектом считается снижение давления более чем на 20-25% от исходного при кризе. Больной обязательно должен иметь эти препараты в домашней аптечке и принять их при кризе до прихода врача.

Артериальная гипертония

Гипертония - хроническое заболевание, характеризующееся периодическим или постоянным повышением давления крови. В настоящее время представление о «нормативах» систолического (верхнего) и диастолического (нижнего) АД изменилось. Нормальным считается АД, равное или ниже 140/90 мм рт. ст. При более высоком АД резко увеличивается риск таких осложнений, как нарушение мозгового кровообращения, инфаркт миокарда, сердечная недостаточность. Артериальная гипертония является хроническим и в настоящее время неизлечимым (за исключением так называемой вторичной АГ) заболеванием. Постоянным, непрерывным медикаментозным и немедикаментозным лечением повышенного АД можно предотвратить ее тяжелые осложнения.

Клиника

Большинство больных (до 70%) страдают «мягкой» АГ (диастолическое, нижнее АД 91-104 мм рт. ст., а систолическое - 141-179 мм рт. ст.). Как правило, таких больных мало беспокоит их повышенное АД, и поэтому они не лечатся. При стрессовых ситуациях у них легко возникают перепады АД, приводящие к транзиторному нарушению мозгового кровообращения - кратковременное пошатывание, головокружение, потеря зрения, затрудненная речь и другие клинические проявления, которые обычно исчезают в течение 2 часов.

Внимание: опасность!

- Нарушения мозгового кровообращения могут происходить при давлении 190/85 мм рт. ст. и выше в результате нарушения ауторегуляции мозга. При атеросклерозе сосудов мозга усиливаются перепады давления и нарушение мозгового кровообращения более вероятно. Чаще всего нарушение мозгового кровообращения и инфаркт миокарда происходят в утренние часы (с 7 до 10 часов утра), поэтому рекомендуется контролировать АД в это время.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№40, октябрь 2001 года

БУДЬ ЗДОРОВ, АДАМ!

УДАР ИЗ-ЗА УГЛА

Вы купили розы. Она открыла бутылку вашего любимого вина. После ужина, когда вы отключили телефон, она скользнула вам за спину, целуя вашу шею той особенной манерой, которая всегда сводит вас с ума. Все, казалось бы, шло по плану. Да, все, за исключением определенного органа. Решающего органа.

И вы недоумеваете: что, черт побери, происходит? И может ли это повториться? И как, черт возьми, я могу поправить положение?

Что можно сделать, чтобы исключить проблемы с эрекцией?

Дайте себе время. По мере того, как мужчина становится старше, ему требуется более длительная стимуляция половых органов, чтобы достичь эрекции. У мужчины в возрасте от 18 до 20 лет эрекция достигается за несколько секунд. В 30 и 40 лет может пройти 1 или 2 минуты. Но если у 60-летнего эрекция не наступает за 1-2 минуты, это не означает, что он импотент: просто ему требуется для этого больше времени.

Прошедшая неделя была тяжелой: вы много работали над проектом и ни разу не приходили домой раньше полуночи. Сегодня вечером вы наконец решили оказать внимание своей жене.

Обратите внимание на лекарства, которые принимаете. Корнем проблемы могут быть лекарства, которые вам выписал врач, или те, которые вы покупаете без рецепта, - антигистаминные, диуретики или успокаивающие средства.

По оценкам специалистов, более 200 препаратов могут быть проблематичными. Импотенция, вызванная препаратами, наиболее характерна для мужчин в возрасте старше 50 лет.

Осторожнее с алкоголем. Шекспир попал в точку, когда в «Макбете» сказал, что алкоголь возбуждает желание и отнимает возможность.

Со временем слишком большое количество алкоголя может вызвать гормональное расстройство.

Частое употребление алкоголя может вызвать поражение нервов и печени. Если нарушается функция печени, то наступает такое состояние, когда в организме мужчины накапливаются в избытке женские половые гормоны. А вам нужно иметь правильную пропорцию тестостерона, чтобы все работало как следует.

Знайте: то, ***что хорошо для артерий,*** *хорошо для пениса. Пенис является со-*

лестерина: он действует на эректильную ткань.

Не курите. Исследования показывают, что никотин является средством, сужающим кровеносные сосуды. Вдыхание сигаретного дыма блокирует эрекцию, препятствуя расслаблению гладкой мускулатуры в эректильной ткани.

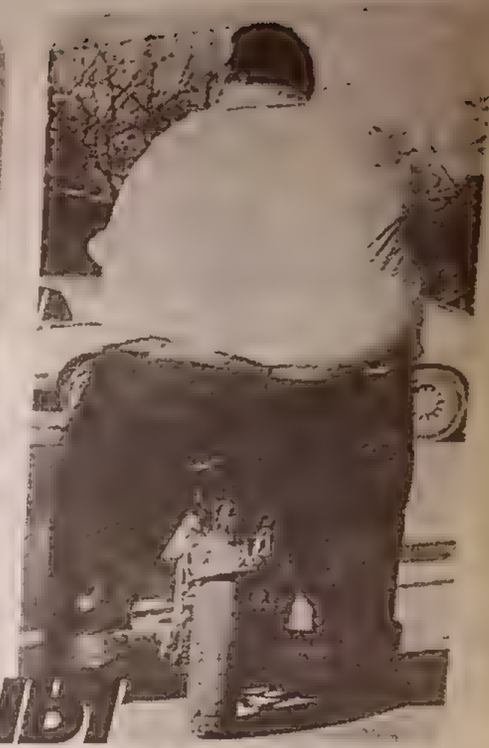
Не переусердствуйте с физическими упражнениями.

Если вы интенсивно занимаетесь спортом, то стимулируете образование в организме естественных опиатов - эндорфинов, которые имеют тенденцию снижать чувствительность.

Очень важно находиться в расслабленном состоянии духа. И вот почему. Ваша нервная система работает двумя способами. Когда преобладает работа симпатической нервной системы, ваше тело буквально «настороже». Гормоны надпочечников готовят вас сражаться или бежать. Нервы гонят кровь от органов пищеварения и пениса к мышцам.

Дайте вашей парасимпатической нервной системе взять верх. Сигналы, которые идут через эту систему, будут способствовать расширению артерий пениса и все большему наполнению их кровью.

Мужчины средних лет, страдающие ожирением, вполне могут быть отнесены в группу риска по развитию слабоумия (деменции) в преклонном возрасте. По мнению американских исследователей, интеллектуальные проблемы у таких пациентов чаще всего вызываются прогрессирующим атеросклерозом мозговых сосудов, передает ВВС.



МУЖЧИНЫ С ОЖИРЕНИЕМ РИСКУЮТ ВПАСТЬ В МАРАЗМ

Проанализировав данные о текущем состоянии здоровья 3555 пожилых пациентов-мужчин, на протяжении 30 лет добровольно участвующих в специальном исследовательском проекте, группа ученых из Национального института старения (Бетезда, США) пришла к выводу, что избыток массы тела в среднем возрасте свидетельствует о повышении вероятности развития старческого маразма. Специалисты склонны объяснять обнаруженный феномен тем, что лишние килограммы у пятидесятилетних представителей сильного пола довольно часто сочетаются с высокими показателями холестерина и сахара в крови, а также повышенным артериальным давлением.

Весь этот комплекс патологических изменений ученые назвали «синдромом X».

По мнению авторов исследования, пожилые мужчины с синдромом X значительно чаще своих более «стройных» сверстников становятся жертвами быстро прогрессирующего атеросклероза - отложений холестерина в просвете кровеносных сосудов. Такие отложения ограничивают поступление кислорода и питательных веществ в ткани мозга - вплоть до развития микроинсультов с последствиями в виде снижения интеллекта.

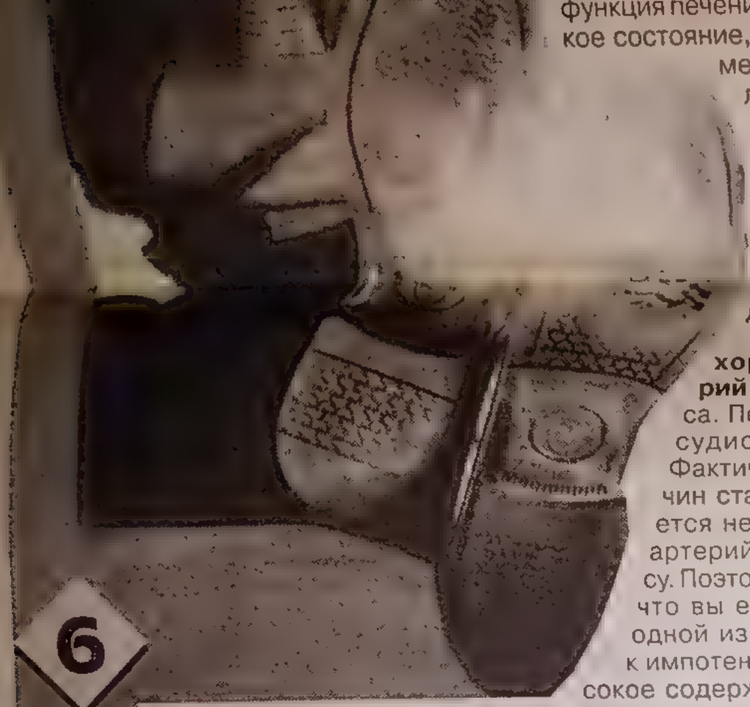
ВИАГРА: ТОЛЬКО ПО РЕЦЕПТУ!

Виагра не способна самостоятельно привести к возникновения сердечной недостаточности. К такому выводу пришли израильские ученые, исследовавшие частоту возникновения нарушения сердечной деятельности у пациентов, принимающих виагру. В своем исследовании, обнародованном на последней конферен-

бы доказать обратное, компания-производитель Phizer Inc. спонсировала специальное научное исследование.

Израильские ученые проанализировали данные нескольких работ, в которых были собраны данные наблюдения над примерно 7000 мужчин. При детальном исследовании

тельствуют лишь о том, что непосредственно прием препарата существенно не влияет на сердечную деятельность. Однако не исключаются побочные эффекты от совместного приема виагры и нитроглицерина. Такое сочетание приводит к внезапному снижению артериального давления и возникновени



функция печени, то наступает такое состояние, когда в организме мужчины накапливаются в избытке женские половые гормоны. А вам нужно иметь правильную пропорцию тестостерона, чтобы все работало как следует.

Знайте: то, **что хорошо для артерий**, хорошо для пениса. Пенис является сосудистым органом. Фактически у всех мужчин старше 38 лет имеется некоторое сужение артерий, идущих к пенису. Поэтому следите за тем, что вы едите. Возможно, одной из причин, ведущих к импотенции, является высокое содержание в крови хо-

ВИАГРА: ТОЛЬКО ПО РЕЦЕПТУ!

Виагра не способна самостоятельно привести к возникновения сердечной недостаточности. К такому выводу пришли израильские ученые, исследовавшие частоту возникновения нарушения сердечной деятельности у пациентов, принимающих виагру. В своем исследовании, обнародованном на последней конференции Американской коллегии по кардиологии, ученые утверждают, что смерть во время полового акта не связана с приемом синей таблетки, сообщает Associated Press.

Ранее считалось, что виагра может вызывать нарушение работы сердца. Для того чтобы доказать обратное, компания-производитель Phizer Inc. спонсировала специальное научное исследование.

Израильские ученые проанализировали данные нескольких работ, в которых были собраны данные наблюдения над примерно 7000 мужчин. При детальном исследовании летальных случаев на фоне приема средства для лечения импотенции оказалось, что наиболее частыми причинами смерти являются инфаркт миокарда и сердечная недостаточность. У мужчин, не принимавших виагру, причины смерти были такими же.

Полученные данные свидетельствуют лишь о том, что непосредственно прием препарата существенно не влияет на сердечную деятельность. Однако не исключаются побочные эффекты от совместного приема виагры и нитроглицерина. Такое сочетание приводит к внезапному снижению артериального давления и возникновению сердечной недостаточности.

На сегодняшний день зарегистрировано 522 случая смерти, связанных с приемом виагры. В большинстве развитых стран препарат распространяется только по рецептам, и каждый пациент должен быть предупрежден о возможных последствиях.

Народные средства лечения артериальной гипертонии

Траву астрагала пушистоцветного в виде настоя принимают внутрь при гипертонической болезни, венозном полнокровии внутренних органов и мн. сердечных заболеваниях. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Принимают по 2-3 ст. ложки настоя (можно с медом по вкусу) 3-5 раз в день до еды.

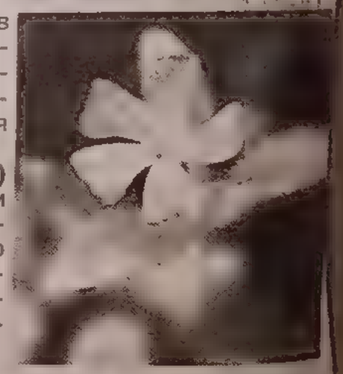
Листья, кору корней и корни барбариса обыкновенного в виде настоя или отвара принимают внутрь как средство, снижающее артериальное давление крови, замедляющее сокращения сердца и увеличивающее их амплитуду. Настой листьев: 2-3 чайные ложки листьев настаивают час в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 стакана теплого настоя 3-5 раз в день, лучше с медом по вкусу и до еды. Отвар коры или корней: 2 чайные ложки измельченного сырья кипятят 5 минут в 2 стаканах воды, настаивают час и пьют по 1/2 стакана теплого отвара 3-5 раз в день до еды.

Цветки боярышника обыкновенного в виде настойки принимают внутрь как средство, устанавливающее равновесие между силой сердечных сокращений и артериальным давлением: повышенное давление снижается, пониженное повышается. Настойка: 1 часть свежих цветков настаивают 10 дней в 10 частях 70%-ного спирта. Пьют по 15-30 калель на 1/2 стакана теплой кипяченой воды 2-3 раза в день до еды. При нервных расстройствах и бессоннице эту дозу увеличивают в 2-3 раза.

Листья (траву) барвинка малого в виде настоя или порошка принимают внутрь при спазмах сосудов головного мозга, атеросклерозе его, гипертонии, диабете и др. заболеваниях. Настой: ст. ложку травы настаивают час и более в стакане кипятка и принимают по 1/2 чайной ложки 3-4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой.

Листья (траву) вербены лекарственной в виде настоя принимают внутрь при атеросклерозе, гипертонии, тромбозах и закупорке вен. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают час в стакане кипятка и принимают по 1-2 ст. ложки настоя через каждые 1-2 часа.

Корневища диоскореи кавказской (лианы) в виде настойки принимают внутрь при общем атеросклерозе и атеросклерозе с преимущественной локализацией процесса в сосудах головного мозга, сочетающемся с гипертонической болезнью. Настойка: 10%-ная на 40%-ном спирте, принимают по 20-30 капель на ст. ложку теплой кипяченой воды 3-5 раз в день до еды.



КАК СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

1. Пить 6 месяцев настой трав: цветки боярышника и софоры японской, трава пустырника, сушеницы топяной, донника, лист омелы белой, корень девясила.

Через месяц-полтора перерыва перейти на настой другого состава: трава пустырника, хвоща полевого, горца птичьего, пастушьей сумки, листья земляники, цветы календулы и плоды боярышника.

2. Простой деревенский способ: 3 столовые ложки пшена помыть, растолочь в ступке, посушить и за день съесть без воды, невареным.

3. Глубоко вдохните и задержите дыхание. Повторите 5 раз, подождите 2-3 минуты и снова проделайте дыхательные упражнения. Это поможет нормализовать давление.

4. Приложите по одному горчичнику к икрам ног или горячую грелку к стопам на 10-15 минут, либо в течение этого времени парьте ноги (40-45°С), а затем укутайтесь потеплее.

ОТЕК СУСТАВОВ

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№40, октябрь 2001 года

В каком случае следует обращаться к врачу?

* Если отек продолжается более семи дней.
* Если, наряду с отеком, также отмечаются покраснение кожи вокруг сустава и повышение местной температуры.
* Если, кроме отека, отмечается повышение общей температуры или озноб.
* Если ранее уже был выявлен артрит, но возникновение отека не связано с ним и отличается от ранее наблюдавшихся расстройств
* Если отек развивается после пункции сустава, обращайтесь к врачу немедленно.

О чем говорят ваши симптомы?

Вспомните, не было ли у вас ушибов за последнее время? После свежей травмы отек сустава развивается вследствие небольшого внутреннего кровотечения. Под влиянием крови происходит растяжение кожи и других окружающих сустав тканей.

Кроме вновь перенесенной травмы, у некоторых людей ранее поврежденный сустав ведет себя подобно барометру, реагируя отеком на изменения погоды.

Другой причиной отека сустава является артрит.

Если отмечается не просто отечность сустава, но также покраснение кожи вокруг него и заметное на ощупь повышение температуры, это означает развитие воспаления. Бактерии, вирусы или грибки - любые микроорганизмы, которые могут проникать сквозь поврежденную кожу в сустав, вызывают воспалительный процесс.

Как лечиться?

Воспользуйтесь некоторыми советами. Они помогут вам привести опухший сустав в нормальное состояние после травмы.

Используйте холод. Первое оружие в борьбе с отеком - это лед. Положите лед в пластиковый пакет или оберните его полотенцем и прикладывайте его на 15-20 минут к больному суставу три раза в день.

Придайте суставу неподвижное положение. Это можно сделать с помощью липкой ленты. Прикрепите один конец липкой ленты к кончику пальца, оберните палец лентой и закрепите другой конец ленты на ладони,

В отношении использования шин необходимо сделать одно предостережение. Можно позволить себе держать шину на пальцах не более одного или двух дней. После этого необходимо показаться врачу. Если вы будете долго держать сустав в шине, дело может закончиться тем, что сустав станет малоподвижным.

Как вести себя при отеках, связанных с артритом?

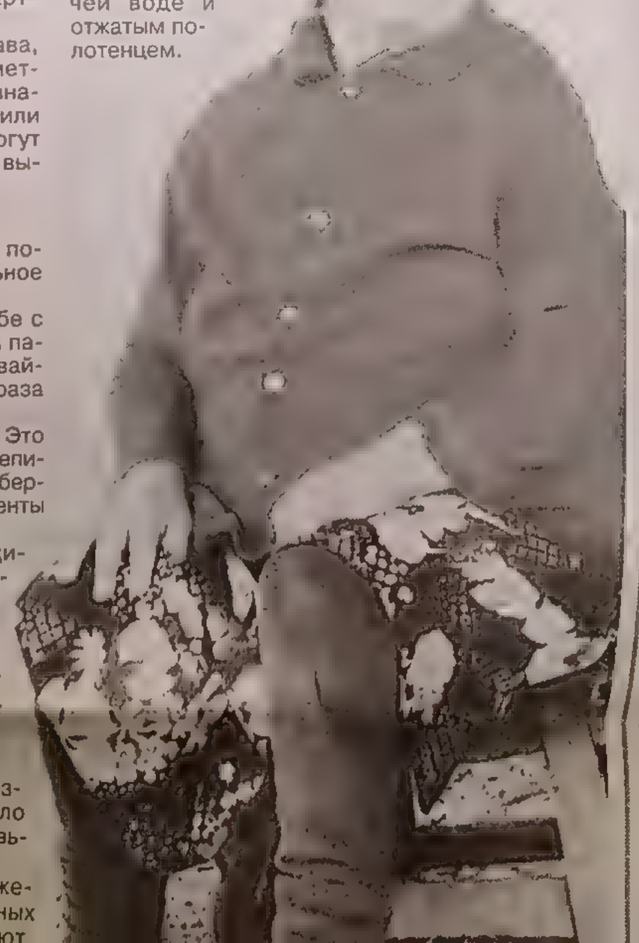
Согрейте больное место. При повторном возникновении отеков вследствие артрита тепло действует более эффективно, чем холод. Оставьте лед для случаев острой травмы.

Поддерживайте необходимый объем движений в суставе. Упражнения с помощью плавных разнообразных движений в суставе позволяют

Во время разнообразных движений в суставах происходит удаление вредных продуктов, образующихся в процессе воспаления. Эти продукты из сустава попадают в лимфатическую систему и выводятся из организма.

Займитесь основательно лечением инфекции. В случае воспалительного инфекционного процесса в суставах и связанных с ним отеков ваш врач назначит курс лечения соответствующими антибиотиками.

В этом случае избегайте использования льда. Вместо пакета со льдом при инфекционном поражении сустава нужно использовать влажное тепло. Лед вызывает сужение кровеносных сосудов и способствует сохранению инфекции. Тепло приводит к расширению кровеносных сосудов. Благодаря этому белые клетки крови, т.е. защита иммунной системы от инфекции, получают возможность более свободного доступа к пораженной области. Поэтому оберните сустав на 20 минут смоченным в горячей воде и отжатым полотенцем.



Чтобы не разрушалась эмаль, не появлялся зубной камень и не мучил пародонтоз, необходимо соблюдать профилактическую диету.

СПЕЦ - ДИЕТА ДЛЯ ЗУБОВ

Многие предпочитают каждую ложечку мороженого запивать глотком горячего кофе. Или тот же кофе - минеральной водой из холодильника. Но даже если не чередовать одно с другим, а просто иметь пристрастие к слишком холодной или слишком горячей еде или напиткам, это тоже плохо. Недаром говорят - «даже зубы ломит».

Немудрено, что постепенно в эмали появляются трещинки Возникают они и от воздействия твердых предметов или пищи, поэтому ничто травмирующее нельзя пробовать «на зубок», особенно орехи. Вообще анализ показывает, что обычно уязвимость эмали появляется в результате целого комплекса предпосылок. О них надо знать, потому что следующий этап - кариес или куда более серьезные проблемы.

До 25 лет кальций при благоприятных условиях надежно укрепляет зубы, потом он пусть понемногу, но ежегодно начинает теряться. Этот возрастной фактор надо учитывать и не испытывать свой жевательный аппарат на механическую прочность, на температурные стрессы, не баловать его мягкой пищей. Недаром ведь в нашей истории зафиксирован резкий скачок массовых заболевании зубов, связанный с выпечкой пышного белого хлеба из муки особо мелкого помола. Хлебопеки становятся изощреннее, а у стоматологов все больше работы.

Большой враг зубов - сахар

Таковы предостережения, но, помня о них, нужно все же заставлять зубы трудиться. Ведь можно есть, например, кашу с сырой морковью, ломтиком сырой свеклы. И не просто можно, а необходимо. Орешки обязательно расколите, они и без скорлупы достаточно твердые. Сделайте суп с гренками, но не ешьте сухари. Осторожнее и с сушками, для зубов это очень коварная еда. А яблоки покупайте зеленые, крепкие, кожуру не снимайте. Любите жареный картофель? Попробуйте перед приготовлением блюда съесть хотя бы один сырой картофельный ломтик, там найдутся витамины А, Е, группы В, весьма полезные для зубов.

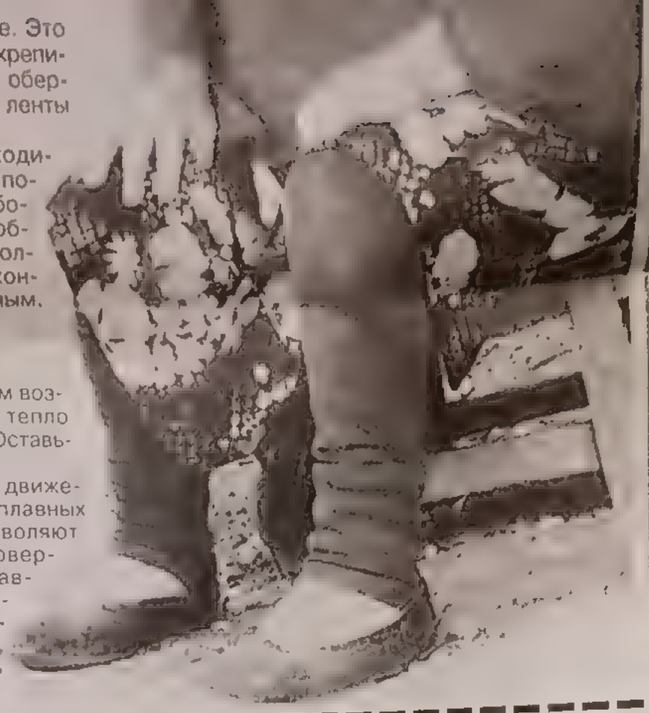
Очень важно, как вы заканчиваете свой завтрак, обед или ужин. В самом конце для очищения зубов съешьте небольшой огурец, две-три редиски или половинку морковки. Не налегайте после еды на бананы или цитрусовые. Затем прополощите рот, а в идеале - почистите зубы нитью и, если есть возможность, щеткой.

Об особой диете для укрепления зубов надо думать уже после 25 лет. Я порекомендовала бы подкорректировать ее в сторону молока и молочнокислых продуктов, творога, фруктов, сухофруктов, зелени, овощей. То же самое, но в больших дозах, женщине необходимо в период беременности и кормления, когда ребенок «забирает» кальций не только из костной ткани, но и из

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

Придайте суставу неподвижное положение. Это можно сделать с помощью липкой ленты. Прикрепите один конец липкой ленты к кончику пальца, оберните палец лентой и закрепите другой конец ленты на ладони.

В отношении использования шин необходимо сделать одно предостережение. Можно позволить себе держать шину на пальцах не более одного или двух дней. После этого необходимо показаться врачу. Если вы будете долго держать сустав в шине, дело может закончиться тем, что сустав станет малоподвижным.



Как вести себя при отеках, связанных с артритом?

Согрейте больное место. При повторном возникновении отеков вследствие артрита тепло действует более эффективно, чем холод. Оставьте лед для случаев острой травмы.

Поддерживайте необходимый объем движений в суставе. Упражнения с помощью плавных разнообразных движений в суставе позволяют сохранить его функции. Попробуйте совершать мягкие движения в разных направлениях в доступных пределах. Поддерживая подвижность сустава, нужно избегать излишних усилий. Кроме этого, перед началом занятий нужно получить разрешение врача.

куда более серьезные проблемы.

До 25 лет кальции при благоприятных условиях надежно укрепляет зубы, потом он пусть понемногу, но ежегодно начинает теряться. Этот возрастной фактор надо учитывать и не испытывать свои жевательный аппарат на механическую прочность, на температурные стрессы, не баловать его мягкой пищей. Недаром ведь в нашей истории зафиксирован резкий скачок массовых заболеваний зубов, связанный с выпечкой пышного белого хлеба из муки особо мелкого помола. Хлебопеки становятся изощреннее, а у стоматологов все больше работы.

Большой враг зубов - сахар. Причем не в чистом виде, не с чаем, а особенно в виде карамели. Вязкая конфета долго находится во рту и неблагоприятно действует на эмаль. Совет здесь прост: когда хочется сладкого, сделайте себе стаканчик свежего фруктового сока, после этого к конфете не потянет. И еще напомню: не ешьте сладкое на десерт.

огурец, две-три редиски, половинку моркови. Не налегайте после еды на бананы или цитрусовые. Затем прополощите рот, а в идеале - почистите зубы нитью и, если есть возможность, щеткой.

Об особой диете для укрепления зубов надо думать уже после 25 лет. Я порекомендовала бы подкорректировать ее в сторону молочно-кислых продуктов: творога, фруктов, сухофруктов, зелени, овощей. То же самое, но в больших дозах, женщине необходимо в период беременности и кормления, когда ребенок «забирает» кальций не только из костной ткани, но и из зубов матери. Также надо усилить содержащую кальций диету в период менопаузы, придерживаться которой следует постоянно, иначе нам придется вести борьбу за каждый зуб в стоматологическом кресле.

М. НЕЧАЕВА,
врач-стоматолог,
Е. МИТИНА.

© «Женское здоровье».

3

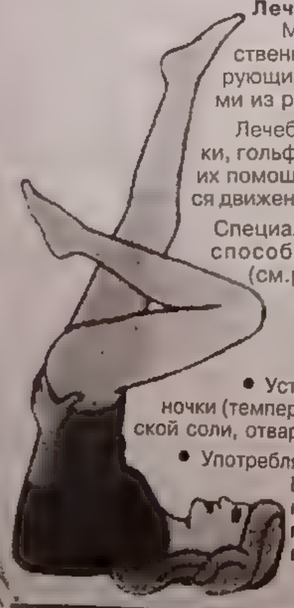
Позаботимся о ногах

Лечение варикоза

Медикаментозное: применение лекарственных препаратов-венотоников, тонизирующих стенки сосудов, кремов с вытяжками из растений.

Лечебный компрессионный трикотаж - чулки, гольфы, колготки для женщин и мужчин. С их помощью давлением извне поддерживается движение кровеносного потока к сердцу.

Специальная гимнастика - упражнения, которые способствуют хорошему кровообращению (см.рисунки).



Ложитесь на спину, поддерживая бедра руками, проделайте в воздухе упражнение «езда на велосипеде».

Мини-советики

- Усталость ног снимают вечерние теплые ванночки (температура воды около 38°) с добавлением морской соли, отваров трав.
- Употребляйте продукты, содержащие витамины С и Е (сладкий перец, петрушка, укроп, клубника, лук), принимайте витаминные препараты, если этих продуктов не хватает в вашем рационе.
- Дозируйте нагрузку при занятиях спортом. Совет для представителей «групп риска»: медленное наращивание нагрузки позволит тренировать вены без опасности их деформировать.

Внимание!

Варикоз - прогрессирующее заболевание, не стоит надеяться, что оно пройдет само собой!

Варикозное расширение вен

Суть болезни - нарушение системы венозного кровотока. В норме вены гонят кровь от периферии (в том числе по сосудам ног) к сердцу и легким против силы земного проитяжения. Обратному движению препятствуют имеющиеся на внутренних стенках вен кармашки - полулунные клапаны. Это своеобразные «шлюзы», которые пропускают кровь только в одну сторону - вверх. Если в системе происходит сбой, кровь проходит через шлюзы не полностью, вена разбухает и деформируется.

[redacted]

Сядьте к стол, согните ноги в коленях, а затем выпрямите вперед, только так, чтобы они не касались пола.

Кто больше рискует

- Те, у кого в роду - у одного или обоих родителей - было варикозное расширение вен.
- Кто по роду работы вынужден долго стоять или сидеть.
- Страдающие плоскостопием
- Беременные женщины
- Люди с избыточным весом и высоким венозным давлением
- Курильщики
- Поклонники бань, горячих ванн, загара - под влиянием нагрева сосуды теряют эластичность.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№40, октябрь 2001 года

ПСОРИАЗ: КЛЕТКИ СОШЛИ С УМА

Псориаз у одного человека не похож на псориаз у другого: у каждого он имеет отличительные, уникальные особенности.

Псориаз - это заболевание кожи, при котором клетки «сходят с ума». В норме кожный покров обновляется примерно через 30 дней - это время, которое требуется для того, чтобы новая клетка кожи прошла путь от самого нижнего слоя кожи до поверхности. При псориазе эта клетка достигает поверхности ровно за 3 дня, будто бы организм потерял тормоза. В результате этого появляются возвышающиеся участки кожи, которые называются папулами, они красные и часто зудят. После того как клетки достигнут поверхности, они умирают, как нормальные клетки, но их так много, что возвышающиеся участки становятся белыми от шелушащихся мертвых клеток.

Псориаз обычно проходит цикл от вспышки до затухания, причем вспышки большей частью случаются зимой. Иногда он исчезает на месяцы или годы. Состояние больного может улучшаться или ухудшаться с возрастом.

Неизвестна причина заболевания - нет и лечения. Но многое вы можете делать сами. Однако помните, что то, что помогает кому-то, может не помочь вам. Вы должны экспериментировать и изобретать свои собственные методы.

Самое важное - принять тот факт, что у вас псориаз, и сконцентрировать свое внимание на том, как научиться с ним справляться и предупреждать ухудшение. Никогда не прекращайте борьбы с ним. Когда вы думаете, что исчерпали лечение, что прошли от А до Я, начинайте снова с А.

Смягчайте кожу. Смягчающие средства находятся на первом месте в списке у дерматологов среди препаратов, имеющихся в широкой продаже. Кожа, пораженная псориазом, сухая, это может означать ухудшение течения псориаза и увеличение шелушения и зуда. Смягчающие кремы помогают коже удерживать воду. Все они действуют более эффективно, когда накладываются сразу после ванны на мокрое тело.

Ищите солнце. От регулярного пребывания на интенсивном солнце у 95% страдающих псориазом наступает улучшение. С псориазом борются с помощью ультрафиолетовых лучей. Приобретите для себя маленькую кварцевую лампу с ультрафиолетовым излучением.

Попробуйте деготь. Имеющиеся в продаже препараты каменноугольного дегтя слабее, чем прописываемые препараты, но они могут быть эффективными при умеренном псориазе. Вы можете наложить деготь прямо на папулы или погрузиться в ванну с дегтярным мылом и лечить кожу головы дегтярным шампунем. Если какой-нибудь продукт из дегтя вызывает ожоги или раздражение, прекратите им пользоваться.

Что еще действительно помогает - это **лед**. Положите несколько кубиков льда в целлофановый пакет и приложите к пораженной коже.

Попробуйте кортизон на небольших участках. Имеющиеся в открытой продаже кортизоновые кремы для местного применения слабее, чем их родственники, - выписываемые врачами, но их стоит попробовать и они безопаснее для применения на лице и генитальных зонах. Но если вы применяете их постоянно, они становятся менее эффективными и, когда вы махнете на них рукой, псориаз может оживиться. Используйте их до тех пор, пока не наступит некоторое улучшение, а затем постепенно отменяйте.

Исследователи открыли, что покрытие пораженных мест пленкой или пластиковым обертыванием на несколько дней может способствовать очищению от псориаза, особенно если вначале накладывается кортизоновый крем.

При этом клетки на поверхности кожи становятся мокрыми и поврежденными, но похоже, это замедляет пролиферацию. Однако это лечение целесообразно применять только на небольших участках кожи.

ЛАЮЩИЙ КАШЕЛЬ

Он редко возникает, как говорится, «в чистом виде». Чаще всего инфекция, вызвавшая грипп, ОРВИ, аденовирусные заболевания, ларингит, спускается вниз - из носоглотки в гортань, и затем поражает трахею Если в носоглотке имеются хронические очаги инфекции - тонзиллит, синусит, - это также может способствовать заболеванию трахеитом, особенно если человек переохладился или переутомился.

Заболевание, если его своевременно лечить, длится обычно 1-2 недели. Кроме медикаментов, назначенных врачом, весьма эффективны народные средства.

В самом начале болезни полезно дышать кашицей из лука или чеснока, завернутой в марлю, делать ментоловые ингаляции (1 таблетку валидола растворить в литре горячей кипяченой воды и дышать над паром); хороший эффект дает теплое молоко пополам с минеральной водой (пить 3 раза в день).

ЛАЮЩИЙ КАШЕЛЬ, ПЕРШЕНИЕ, САДНЕНИЕ В ГОРЛЕ, ОЩУЩЕНИЕ БОЛИ, ЖЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ТРАХЕИ, - ВСЕ ЭТО СИМПТОМЫ ОСТРОГО ТРАХЕИТА

Мягчительное и противовоспалительное действие оказывают ингаляции и питье отваров из трав: ромашки (10 г - 4 столовые ложки на 200 мл воды), корня алтея (2 столовые ложки на 200 мл воды), подорожника большого (2 столовые ложки на 200 мл воды), а также настоев цветков липы (3 столовые ложки на 200 мл воды), шалфея (2 столовые ложки на 200 мл воды), вахты трехлистной (столовая ложка на 200 мл воды). На стакан отвара или настоя можно добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды. Пейте 3 раза в день до еды по 1/2-1 стакану.

Через 1-2 дня после начала заболевания, когда на поверхности трахеи обычно появляется слизь, можно принимать отвары трав, обладающих подсушивающим, вяжущим действием.

Отвар листа эвкалипта (2 столовые ложки на 200 мл воды) разжижающие средства: настои и отвары листьев мать-и-мачехи, корня солодки, корня алтея, травы багульника, тысячелистника, девясила, аниса обыкновенного, череды, чабреца.

Настой листьев мать-и-мачехи (1 столовая ложка сырья на 200 мл воды) принимайте по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день за час до еды.

Успокаивают кашель паровые ингаляции настоя сосновых почек (столовая ложка почек на 200 мл воды), а также питье этого отвара (по 1/2-1/3стакана 2-3 раза в день после еды).

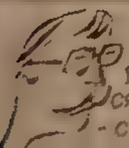
Кашель при ларинготрахеите, трахеобронхите обычно усиливается ночью, нарушая сон.

Перед сном полезно сделать горчичники. Чаще всего достаточно поставить один горчичник на верхнюю часть груди, а также горчичники к икрам ног (их можно даже оставить на ночь). Не забудьте, что при повышенной температуре тепловые процедуры делать нельзя.

Если же ее нет, примите перед сном горячую ножную ванну с горчицей. Можно на ночь положить сухую горчицу и в носки.

Эффективен при трахеите особенно в начале заболевания, водно-спиртовой компресс на

ХОЧЕШЬ ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬСЯ?



Процесс старения у мужчины начинается с 43 лет, у женщины - с 39. С этого возраста

ме вреда, в зрелом возрасте бег не приносит. Гораздо полезнее ежедневная работа с гантелями. Нагрузку должна получать каждая

мозги свежими». Очень вредны для мозга, по его мнению, табак и алкоголь, кофе и даже чай. Именно поэтому Накамацу

ственные методы.

Самое важное - принять тот факт, что у вас псориаз, и скон-

кварцевую лампу с ультрафиолетовым излучением.

Попробуйте деготь. Имеющиеся в продаже препараты ка-

это замедляет пролиферацию. Однако это лечение целесообразно применять только на небольших участках кожи.

вые ложки на 200 мл воды), вахты трехлистной (столовая ложка на 200 мл воды). На стакан отвара или настоя можно добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды. Пейте 3 раза в день до еды по 1/2-1 стакану.

Через 1-2 дня после начала заболевания, когда на поверхности трахеи обычно появляется слизь, можно принимать отвары трав, обладающих подсушивающим, вяжущим действием.

Отвар листа эвкалипта (2 столовые ложки на 200 мл воды) пейте по 1/4 стакана в теплом виде 3 раза в день после еды. Для ингаляций и полосканий столовую ложку отвара эвкалипта разведите в стакане воды.

Отвар листа брусники (6 г - 2 столовые ложки листьев на 200 мл воды) рекомендуется принимать по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день до еды.

Когда начинает отходить мокрота, полезны отхаркивающие и

Перед сном полезно сделать горчичники. Чаще всего достаточно поставить один горчичник на верхнюю часть груди, а также горчичники к икрам ног (их можно даже оставить на ночь). Не забудьте, что при повышенной температуре тепловые процедуры делать нельзя.

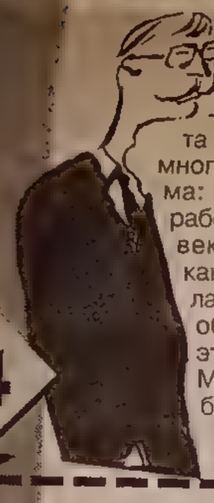
Если же ее нет, примите перед сном горячую ножную ванну с горчицей. Можно на ночь положить сухую горчицу и в носки.

Эффективен при трахеите, особенно в начале заболевания, водно-спиртовой компресс на шею, но прежде чем его делать, не забудьте посоветоваться с врачом, так как к этой процедуре имеется ряд противопоказаний.

Страдающие хроническим трахеитом могут сшить подушечку, набитую высушенным чабрецом, и повесить у изголовья. Содержащиеся в этом растении эфирные масла оказывают положительное действие на органы дыхания.

М. П. НИКОЛАЕВ, профессор.

ХОЧЕШЬ ПОДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬСЯ?



Процесс старения у мужчины начинается с 43 лет, у женщины - с 39. С этого возраста начинают «портиться» многие функции организма: зрение, сила мышц, работа мозга. Если человек хочет сохраниться как можно дольше, желательно изменить свой образ жизни именно в это время.

Многие увлекаются бегом, но ничего, кро-

ме вреда, в зрелом возрасте бег не приносит. Гораздо полезнее ежедневная работа с гантелями. Нагрузку должна получать каждая мышца. Заниматься гимнастикой нужно не менее двух часов в день, но не утром, а после обеда, что не позволяет накапливаться жирам. Так поступает Йосиро Накамацу, изобретатель компьютерной дискеты, который в свои 72 года прекрасно выглядит.

Йосиро Накамацу считает, что нужно вести образ жизни, который помогает «сохранять

мозги свежими». Очень вредны для мозга, по его мнению, табак и алкоголь, кофе и даже чай. Именно поэтому Накамацу изобрел специальный напиток, в который входят 14 микроэлементов, полезных для работы мозга. По его мнению, японская еда, главными элементами которой являются рыба и рис, более других приближается к оптимальной. Жир, растительные масла и соль он считает вредными.

УЗЛЫ НА ВЕНАХ: советы специалиста

Носите эластичные чулки. Их можно купить в аптеках. Они создают сопротивление застою крови в мельчайших кровеносных сосудах. Вместо этого кровь проталкивается в большие по размеру и более глубокие вены, оттуда ее легче поднять обратно к сердцу.

Заставьте вены работать. Ложитесь на спину и поднимайте ноги прямо вверх в воздух, прислонив их к стенке. Держите в этом положении в течение 2 минут. Это помогает оттоку крови из отечных ног назад к сердцу. Повторяйте это упражнение в течение дня столько раз, сколько имеете возможность.

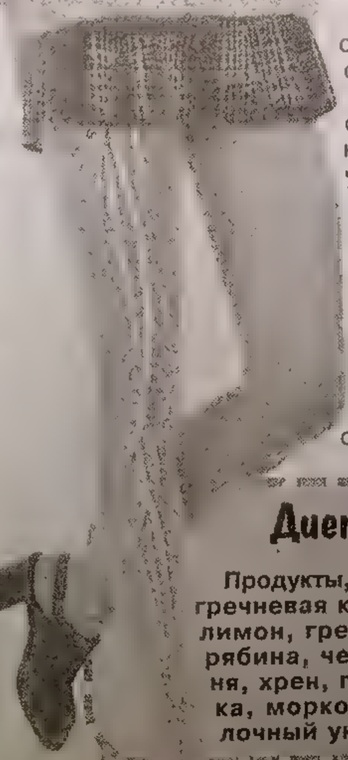
Носите удобную обувь. Не доставляйте варикозным венам дополнительных хлопот, надевая туфли на высоком каблуке. Максимальная высота каблука - 4 см.

ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

В каких случаях варикозные вены служат поводом для посещения врача? Два основных осложнения - закупорка и разрыв вен.

Как распознать закупорку вен? Это место становится очень болезненным, воспаленным и чувствительным. Сгустки обычно различимы в виде красных узелков в венах и не уменьшаются в размерах даже тогда, когда вы поднимаете ноги вверх. Варикозные вены вокруг коленей более склонны к разрыву и кровотечению. Это гораздо опаснее, чем закупорка, потому что грозит большой потерей крови.

Следите за своим весом. Дополнительный вес - это большое давление на ноги, и одна из причин, почему беременные женщины часто



страдают от варикозных вен.

Не носите тесной одежды. Очень тугие пояса слишком сжимают область промежности и могут действовать как жгут, отчего кровь будет накапливаться в ногах.

Вы принимаете противозачаточные таблетки? Будьте осторожны. Противозачаточные таблетки иногда вызывают нарушение гормонального равновесия, что может быть причиной «паучьих вен».

Не курите. В результате проведенных исследований установлена связь между курением и частотой варикозных вен.

Двигайтесь. От продолжительного сидения или стояния кровь имеет тенденцию застаиваться. Предотвратить этот застой помогут небольшие занятия физическими упражнениями в течение дня, особенно ходьбой.

Поставьте компресс.

Наиболее эффективным для смачивания кожи является мумие (раствор) в пропорции: 2:40, то есть 2 г мумие на 40 мл сока алоэ. А компресс можно делать и с мазью из корней лопуха на подсолнечном масле (40 г на 100 мл), листьев подорожника, сельдерея, вытяжкой из семян конского каштана, из которого делают известные препараты «Эскузан», «Венитан». Полезен и чеснок, даже в натуральном виде - по 1/2 дольки 2 раза в день на закуску. Он способствует рассасыванию тромбов и профилактике атеросклероза.

Диета при варикозе

Продукты, содержащие витамин Р: гречневая крупа, корка апельсина, лимон, грейпфрут, черноплодная рябина, черная смородина, вишня, хрен, петрушка, черная редька, морковь. Очень полезен яблочный уксус.

БЕРЕГИСЬ ПАДЕНИЯ ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ 3 стр.

ЛИНЗЫ ИЛИ ОЧКИ: ЧТО ПРЕДПОЧЕСТЬ? 7 стр.

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЖИВИТЕ ДОЛГО!

№41 (202) октябрь 2001 г.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ПОДРУЖКА «СПОКОЙНАЯ МАМА»

Я хочу рассказать одну историю из жизни нашей семьи. Может, мой рецепт еще кому поможет.

Когда у моей дочери умер муж, ей было 47 лет. Работа у нее неспокойная - она завуч в школе, где все на нервах. Да денег-то, помните, не платили учителям по полгода. Да похороны еще выбили из колеи. И моя дочь стала страдать бессонницей. По полночи не спит, нервничает, а назавтра из школы приходит взвинченная и снова за снотворные таблетки. Скоро они ей перестали помогать.

Тогда я набила наволочку травой - хмелем, чабрецом, полынью и мятой, нетуго завязала. Спать на ней нельзя - неудобно, а вот запах очень хороший. Положила ее на пол рядом с кроватью. За неделю дочери лучше стало. Стала сама с вечера засыпать и спать всю ночь. Вот и весь рецепт. У кого бессонница - попробуйте.

Г.Н.СЫСКАНОВА, г.Елабуга.

БЛАГОДАРНОСТЬ

ЧУДО-СОСТАВ ЛЕЧИТ СУСТАВ

В вашей газете был рецепт от отложения солей в суставах и от болей - средство из клюквы, чеснока и меда. Так вот я приготовила этот состав, мне хватило его на 1,5 месяца. Я пропила его и «ожила». Не стало болей в суставах, колени не сгибались, а сейчас свободно приседаю! Спасибо за этот рецепт вам и тому, кто его прислал. Я его теперь всем рекомендую, кто жалуется на боли в суставах.

Правда, для нас, пенсионеров, и народные рецепты кажутся дороговатыми, но все же это лучше, чем химия.

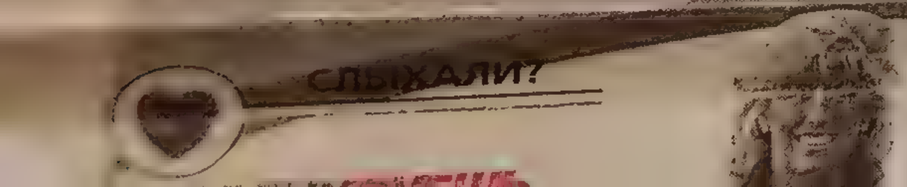
Всех вам благ и спасибо за то, что поддерживаете здоровье малоимущего населения.

Фаина Михайловна КИСЕЛЕВА, пенсионерка.

ЦЕРКОВНЫЙ ГОД

16 октября - обретение мощей прп.Амвросия Оптинского.
17 октября - обретение мощей свтт.Гурия, архиеп.Казанского, и Варсонофия, еп.Тверского. Собор Казанских святых.
День постный.
18 октября - свтт.Петра, Алексия, Ионы, Филиппа и Ермогена Московских и всея России чудотворцев.
19 октября - Апостола Фомы.
День постный.
20 октября - мчч.Сергия и Вакха.
21 октября - Память святых отцов VII Вселенского Собора.
22 октября - ап.Иакова Алфеева.

СЛЫХАЛИ?



Дорогие друзья! Все письма, при-
шедшие на нашей почтовой
ций принес удачу НИНЕЛЬ ИВАНОВНЕ
ЧЕРВИНСКОЙ, нашей постоянной чита-
тельнице из Н.Новгорода. Ее выигрыш
- книга Н.И.Мазнева «

неудобно, а вот запах очень хороший. Положила ее на пол рядом с кроватью. За неделю дочери лучше стало. Стала сама с вечера засыпать и спать всю ночь. Вот и весь рецепт. У кого бессонница – попробуйте.

Г.Н.СЫСКАНОВА, г.Елабуга.

Правда, для нас, пенсионеров, и народные рецепты кажутся дороговатыми, но все же это лучше, чем химия.

Всех вам благ и спасибо за то, что поддерживаете здоровье малоимущего населения.

Фаина Михайловна КИСЕЛЕВА, пенсионерка.

21 октября – Память святых отцев VII Вселенского Собора.

22 октября – ап.Иакова Алфеева.

Внимание!

Дорогие друзья! Все письма, пришедшие на прошлой неделе в редакцию, приняли участие в лотерее. Жребий принес удачу НИНЕЛЬ ИВАНОВНЕ ЧЕРВИНСКОЙ, нашей постоянной читательнице из Н.Новгорода. Ее выигрыш - книга Н.И.Мазнева «Травник».

А на этой неделе мы разыграем между нашими авторами книгу Г.Горцева «Энциклопедия здорового образа жизни».

СЛЫХАЛИ?

ТРЕНИРУЕШЬ МЫШЦЫ - МОЛОДЕЕТ МОЗГ

Физические тренировки уменьшают проявления депрессии и поддерживают интеллектуальные способности пожилых людей. К такому выводу пришли американские ученые на основании обследования более 150 человек старше 50 лет. Положительный эффект физических нагрузок авторы исследования связывают с улучшением кровоснабжения головного мозга. Кроме того, тренировки способствуют большему общению пожилых людей и улучшению их общего состояния.

МИНИ-СОВЕТИКИ

ЧТО НУЖНО СЕРДЦУ

- МАГНИЙ: какао без сахара, орехи, фасоль, горох, овсяные хлопья, сульфат магния (английская соль) - 1 ч. л. на стакан прохладной воды натощак и перед едой 3 раза в день.
- Меньше употреблять мяса и жиров. Больше фруктов, овощей, бобовых и нежирных молочных продуктов (сыворотка, кефир).
- В день съедать 2-3 зубчика чеснока.
- Каждый день съедать 70 г кураги и 50 г изюма - это калий для сердца.
- Можно мелко нарезать 0,5 кг лимонов, залить их медом (по вкусу) и принимать смесь по столовой ложке утром и вечером. То же с медом, но уже измельченные ядра грецких орехов.
- Пить сок красной свеклы с нерафинированным маслом (1 ст. ложка того и другого). Пить 5 дней, 5 дней перерыв и т. д. В свекле большое количество магния и калия, в масле - витамин Е, ненасыщенные жирные кислоты.

СМЕХОТЕРАПИЯ

В аптеке.

- А вы уверены, что это действительно хорошее снотворное?

- Да. Мы даже вынуждены к каждому флакону прикладывать в комплекте будильник.

* * *

Сидят в раю души, нектар да амброзию ложками не спеша кушают. Смотрят - прибежала еще одна, вырвала ложку у соседа и начинает быстро-быстро черпать нектар и есть. Одна из душ возмущается:

- К чему такая спешка? Мы же здесь навечно...

- Кто навечно, а кого через пять минут реанимируют.

* * *

Реклама в аптеке: «Лучший в мире омолаживающий крем «Юность». Уже после второго применения на вашей коже появляются восхитительные, прямо-таки юношеские прыщи».

* * *

Больница скорой помощи. Врач заходит в палату и начинает осматривать больных - у всех травма головы. Врач спрашивает первого пострадавшего:

- Чем это вас так?

- Скалкой...

- А вас? - спрашивает второго.

- Тоже скалкой...

- А вас? - спрашивает третьего.

- И меня скалкой...

- Это что - эпидемия такая, что ли?

- Нет, доктор... Вы вон того мужика в коме видите? Ну так вот, он убегал от своей жены и попытался затеряться в толпе...

Продолжается подписка на газету

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Индекс 51309

Каталог АПР «Пресса России» (зеленый каталог) Т.1, стр.104, местные каталоги Кировской обл., Алтайского края

В НОМЕРЕ:

Что лечит сабельник – Стр. 2

Дисбактериоз – Стр. 3

Советы гипотоникам

Если колет в боку

Как не заболеть гриппом – Стр. 4

Сахарный диабет

Гайморит – Стр. 5

Деревенские средства от кашля

Как пользоваться скрабом – Стр. 6

Дамские хитрости

Тайна ваших каракулей – Стр. 7

Витамины: кому и сколько

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№41, октябрь 2001 года

ПЕРЕПИСКА

ПИСЬМО - ПРИЗЕР

КАК ЛЕЧИЛСЯ МОЙ ДЕДУСЯ

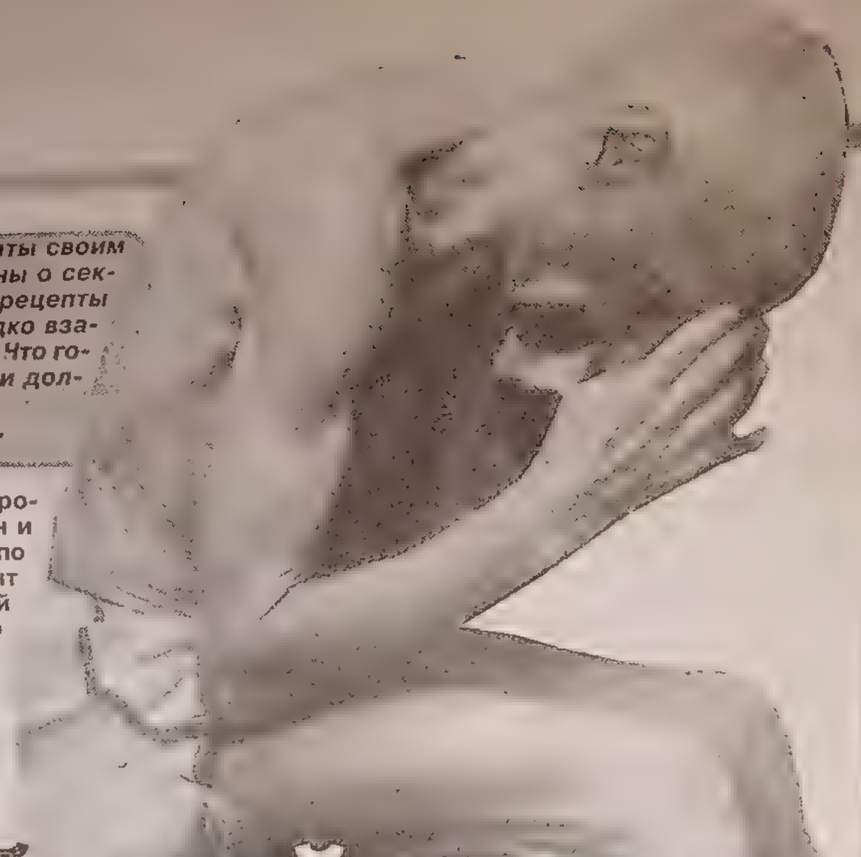
Некоторые ничего и не слыхали о деколе - сабельнике болотном. Пусть знают - напечатайте мое сочинение, оно и шутливое, и всерьез. Траву мы пошлем, если будут заявки.

Хороша трава декоп -
Сабельник болотный,
Он от хвори вас спасет,
Снова силы вам вернет.

Поясница все болела
У дедуси моего.
Доктора его лечили,
Пил таблетки дорогие,
И уколы, и блокады,
Натирания, массаж,
И послали на Кавказ.

Тут пора бы ставить точку.
Все, здоров.
Езжай домой.
Приуныл старик -
Ведь спина-то все болит.

Тут одна старушка
[illegible]



Восточные люди знамениты своим долголетием. Мы наслышаны о секретах этого долголетия, но рецепты его очень различны и нередко взаимно исключают друг друга. Что говорят о секретах здоровья и долголетия на Востоке?
И.ШИРОКОВ, Н.Новгород.

На вопрос отвечает нижегородец Алексей САВИН - чемпион и член сборной команды России по традиционному у-шу, президент Нижегородской региональной Федерации традиционного у-шу, член Ассоциации китаеведов Российской Академии наук. Изучал методы традиционной китайской медицины, которые до сих пор практикуются в Шаолине, под руководством известных китайских мастеров.

КИТАЙСКИЙ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ

Эти секреты изложены в одной старинной поучительной китайской притче. Однажды путник встретил десятерых столетних старцев и спросил у них о рецептах долголетия. У каждого из них оказался свой секрет, который позволил достичь столь почетного возраста. Вот эти десять секретов:

1. Никогда не пить вина.
2. Проходить сто шагов после каждой еды.
3. Есть только растительную пищу.
4. Ходить все время пешком.
5. Делать все домашние дела, стирать белье только собственными руками.
6. Выполнять комплекс физических упражнений каждый день.
7. Держать окна открытыми и давать войти в дом свежему воздуху.
8. Принимать солнечные ванны.
9. Рано вставать и рано ложиться.
10. Сохранять радостное настроение на протяжении всей жизни.

Повторюсь: каждый из старцев следовал не всем, а только одному из перечисленных правил, но следовал ему неукоснительно!

Также в китайских источниках мы можем найти и десять препятствий, которые могут помешать здоровью и долголетию. Повредить себе легче всего, если:

1. Не иметь сил бросить курить.
2. Постоянно помногу выпивать.
3. Неупорядоченно питаться.
4. Пребывать целыми днями в плохом настроении и не проявлять интереса к своей работе.
5. Не заниматься каким-либо физическим трудом.
6. Быть мнительным, завистливым, вспыльчивым.
7. Иметь необузданное половое влечение.
8. Не искать себе друзей.
9. Пускать болезни на самотек.
10. Походить на «пузырек для лекарств», то есть при малейшем недомогании пичкать себя лекарствами, не зная им счета.

Причины большинства наших болезней, как физических, так и духовных, кроются в нашем неправильном, зачастую наплевательском отношении к себе и окружающим. Здоровье - это вкус к жизни, к здоровому образу существования и полноте бытия.

Светлана МУЗЫЧУК.

РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ПРОВЕРЕНО: ПОМОГАЕТ

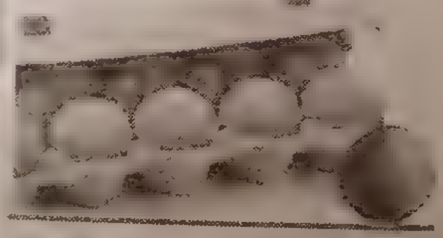
У меня есть два рецепта, проверенных на своем опыте.

1. От камней в почках. Размолоть семена моркови в порошок (в кофемолке). Принимать по 1 грамму три раза в день за 30 минут до еды. Гонит камни, превращая их в песок и все выходит с мочой.

2. При язве желудка или 12-перстной кишки. Надо 28 штук свежих деревенских куриных яиц. Ежедневно утром за полтора часа до еды выпивайте 2 свежих белка, отделив их от желтка.

Вечером повторить процедуру. Пить так в течение недели. Весной можно повторить. Язва зарубцуется, но надо еще и соблюдать диету.

В.ИВАНОВА,
г.Заволжье
Нижегородской области.



ВОПРОС - ОТВЕТ

ХЛАМИДИОЗ И ТРАВЫ

Излечивается ли хламидиоз у детей? У сына нашли хламидии в слизистой глаз, сдали кровь - результат тоже положительный. Можно ли лечить хламидиоз травами? Антибиотиков надо пройти 3-4 курса, а у него и так болезней очень [illegible]

ПРОШУ ПОМОЩИ

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Сабельник болотный,
Он от хвори вас спасет,
Снова силы вам вернет.

Поясница все болела
У дедуси моего.
Доктора его лечили,
Пил таблетки дорогие,
И уколы, и блокады,
Натирания, массаж,
И послали на Кавказ.

Тут пора бы ставить точку.
Все, здоров.
Езжай домой.
Пригорюнился старик -
Ведь спина-то все болит.

Тут одна старушка
Говорит ему на ушко:
«Ты нарви травы декопа,
Что растет у вас в болоте.
Это чудо - не трава,
Ей природа все дала:
Она лечит все хондрозы,
Ревматоидный артрит,
Даже язвенный гастрит,
Лечит даже рак желудка,
Лимфогрануломатоз,
И желтуху, и понос».

Подлечился мой дедуся,
И колени не скрипят.
Поясница не болит -
Сидеть дома не велит.

Вот пришла пора цветенья.
И дедуся говорит:
«Собирайся-ка в болота,
Где трава декоп растет,
Не пора ли рвать вершки,
А порой сырой, осенней
Соберем и корешки».

А старушка завопила:
«Как болота я боюсь.
Там ведь туча комаров
И пиявки, и лягушки.
По колено там вода.
Не пойду я никуда!
И осока режет руки.
Жарко, сыро - это ж муки!»

«Нет!» - сказал тогда дедок.
Силой бабку уволок.
Много мы травы собрали,
И желаем, чтобы вы
Нам заявочку послали,
Будем рады от души.
Мы напишем вам рецепты,
Как готовить и как пить.
Надо дружбу нам водить.

А.С. ГРЯЗЕВА,
613008, с. Пасегово
Кирово-Чепецкого р-на,
Кировской обл.,
ул. Подгорная, 17.

Алевтина Сергеевна, ваше письмо - лучшее в этом номере. Ждите денежныйприз!

4. Ходить все время пешком.
5. Делать все домашние дела, стирать белье только собственными руками.
6. Выполнять комплекс физических упражнений каждый день.
7. Держать окна открытыми и давать войти в дом свежему воздуху.
8. Принимать солнечные ванны.
9. Рано вставать и рано ложиться.

пятствий, которые могут помешать здоровью и долголетию. Повредить себе легче всего, если:

1. Не иметь сил бросить курить.
2. Постоянно помногу выпивать
3. Неупорядоченно питаться.
4. Пребывать целыми днями в плохом настроении и не проявлять интереса к своей работе.

лекарств», то есть при малейшем недомогании пичкать себя лекарствами, не зная им счета.

Причины большинства наших болезней, как физических, так и духовных, кроются в нашем неправильном, зачастую наплевательском отношении к себе и окружающим. Здоровье - это вкус к жизни, к здоровому образу существования и полноте бытия.

Светлана МУЗЫЧУК.

ПРОШУ ПОМОЩИ

ЛЮДИ ДОБРЫЕ! ОТЗОВИТЕСЬ!

Помогите советом - что делать? Как заставить организм самому вырабатывать половые гормоны? У внука (ему 15 лет) врачи признали гипогонатропный гипогонадизм после орходопексии справа. Рекомендуют пожизненные инъекции. После уколов у него распухли и болезненны кисти рук и стопы ног. Признают реактивный полиартрит. Будем рады любому совету.

Наш адрес: 630025, г. Новосибирск, а/я 337. ЮРЧЕНКО Лидия Петровна.

БОЛЕЗНЬ ПРИВОДИТ К ОДИНОЧЕСТВУ

Меня очень интересует одна проблема, с которой столкнулась моя внучка (ей 16 лет) - диагноз - метеоризм. За два года, которые она пытается преодолеть эту проблему, многое изменилось в ее поведении и жизни. Оставила школу (училась экстерном), нет коллектива. Одиночество сказывается на ее поведении и характере. Точной причины так и не известно, хотя за это время она два раза была на обследовании и выполняла все предписания врачей.

Сама писать она не может, стесняется. Может быть, с такой же причиной кто-то уже столкнулся и даст через газету полезный совет, так хочется помочь внучке вернуть ее к нормальной жизни в коллектив сверстников.

З. В., г. Ярославль.

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

ДОБРОТА СПАСЕТ МИР

Есть теория, которая объясняет, от чего зависит душевный покой человека, его счастье. Существует методика, позволяющая медленно, но верно двигаться к этому состоянию.

Если человек счастлив, значит, все в его жизни правильно, он полон энергии и сил. Он здоров, активен, жизнь доставляет удовольствие. Это самый простой показатель и контроль самочувствия

Нет этого состояния, значит, энергообмен нарушен. Причину происходящего надо искать в себе, в своих мыслях и поступках. Надо взять под постоянный контроль свое поведение, какую-го привычку, мешающую жить, и убирать ее.

Увидите - чудо совершится!

Все идет от сознания - как думаем, так и живем.

Вот пример. В человеке много зависти. Именно это портит жизнь, влияет на отношения с людьми, приводит к бесконечным спорам с руководителем, заставляет цепляться за чем-то. И этому нет предела. Эту проблему следует прежде всего осознать и начать ее устранять. Как? Тоже просто. Понять, что по делам воздается. Нет у человека чего-то, значит уровень таков и причина не в ком-то, а в тебе самом. Время надо тратить не на обиды и переживания, а на повышение квалификации. Но прежде надо хорошо подумать, оценить свои возможности, достоинства, силы, чтобы потом не пришлось горько разочаровать-ся от отрицательных результатов, несбывшихся надежд.

Побо́ров в себе зависть (отрицание), человек делает шаг на пути к правильному энергообмену. Приток энергии увеличится и это приведет к улучшению самочувствия во всех смыслах.

Разве не этому учит Святое Писание: «Как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними...»?

Общаясь с людьми, надо почаще вспоминать эти золотые слова, тогда энергия, т.е. любовь и доброта потекут к вам со всех сторон.

А. ИВАНОВА, г. Екатеринбург.

ВОПРОС - ОТВЕТ

ХЛАМИДИОЗ И ТРАВЫ

Излечивается ли хламидиоз у детей? У сына нашли хламидии в слизистой глаз, сдали кровь - результат тоже положительный. Можно ли лечить хламидиоз травами? Антибиотиков надо пройти 3-4 курса, а у него и так болезней очень много.

Ф.Т., Башкирия.

- К сожалению, мы не имеем достоверных сведений о том, что хламидиоз можно вылечить травами. Очевидно, здесь нужно довериться врачам и следовать их рекомендациям, т.к. хламидиоз очень коварен и влечет за собой множество серьезных осложнений. Травами же вы можете поддержать иммунитет во время медикаментозного лечения.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ПРОТИВ ОПУХОЛИ

Мне 18 лет. У меня остеома левой лобной пазухи I степени. Что это такое и чем можно себе помочь?

Алексей Р., г.Воскресенск Нижегородской области.

На вопрос отвечает народный лекарь **И.Ю.Фарисеева.**

- Остеома - это доброкачественная опухоль из костной ткани. Рекомендую лечение пчелопродуктами. Принимайте маточное молочко, т.к. оно стимулирует метаболические процессы, повышает иммунитет, стимулирует кроветворение, регулирует функции эндокринных желез. В маточном молочке содержится программа на рост и омоложение клеток, клетка оздоравливается и защищается маточным молочком. Развитие опухоли приостанавливается. Российская фармацевтика, используя маточное молочко, производит действенный препарат апилак. Этот препарат выпускается в форме таблеток, свечей и порошка. Таблетка содержит по 0,01 г маточного молочка. Ее кладут под язык до полного растворения. Лучше всего принимать по 1-2 таблетки 2 раза в день. Курс 3-4 недели.

Необходимо наблюдение у врача.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№41, октябрь 2001 года

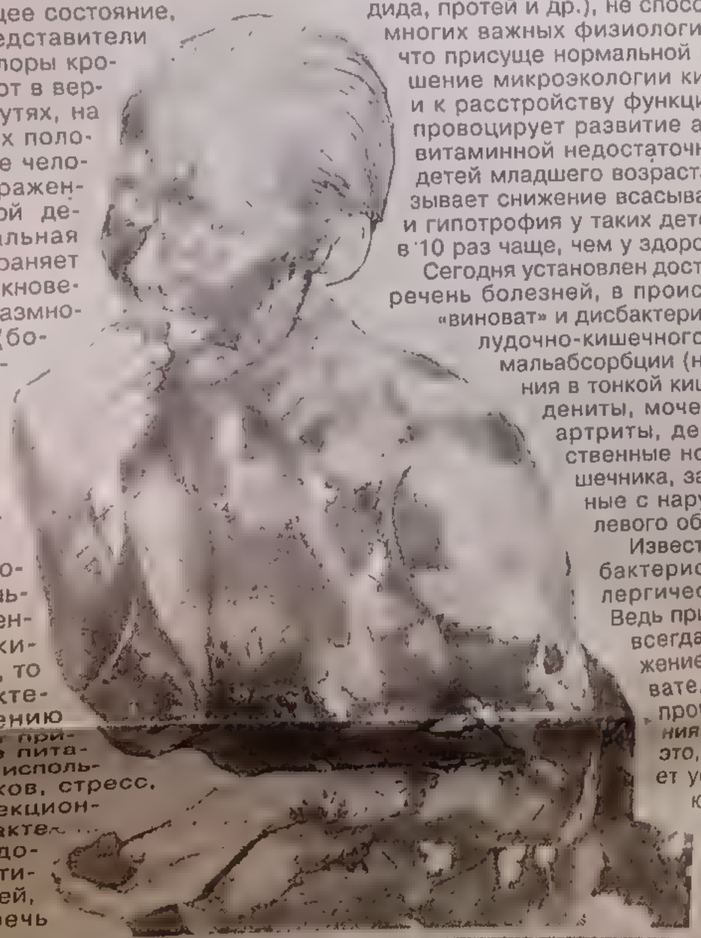
ДИСБАКТЕРИОЗ?
НАРУШЕНА МИКРОФЛОРА

Мне поставили диагноз - дисбактериоз. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

М.СМИРНОВА, г.Красноярск.

Кишечник человека содержит микрофлору (микроорганизмы), которая с возрастом существенно изменяется. В первые часы жизни кишечный тракт новорожденных стерилен. Однако уже в течение первых суток он заселяется случайной микрофлорой из окружающей среды. Это происходит главным образом при кормлении ребенка грудным молоком. После отнятия ребенка от груди и введения в рацион обычных продуктов микрофлора кишечника детей постепенно сменяется микрофлорой взрослых.

С жизнедеятельностью микрофлоры теснейшим образом связаны многие процессы в организме, его общее состояние, иммунитет. Ведь представители нормальной микрофлоры кроме кишечника обитают в верхних дыхательных путях, на слизистых оболочках половых органов, на коже человека. Благодаря выраженной антагонистической деятельности, нормальная микрофлора предохраняет эти органы от проникновения и чрезмерного размножения патогенных (болезнетворных) и условно патогенных возбудителей. Таким образом, нормальная микрофлора поддерживает здоровое состояние нашего организма.



Однако если соотношение между нормальной и условно патогенной микрофлорой кишечника нарушается, то развивается дисбактериоз. К возникновению дисбактериоза могут привести неправильное питание, бесконтрольное использование антибиотиков, стресс, перенесенные инфекционные болезни. Дисбактериоз встречается довольно часто у практически здоровых людей, и в таких случаях речь идет о компенсированном дисбактериозе, который не требует лечения.

Нарушение микрофлоры кишечника устанавливают на основе микробиологического анализа, а также по общему состоянию здоровья. Исходя из этого врач определяет, нуждается ли человек в специфическом лечении. Если анализ выявил нарушение микрофлоры, но человек чувствует себя хорошо, то можно предположить существование компенсированного дисбактериоза, установить его причины и устранить их, в результате чего микрофлора постепенно восстановится сама.

Микроорганизмы, населяющие кишечник при дисбактериозе (стафилококки, грибы рода кандида, протей и др.), не способны участвовать во многих важных физиологических процессах, что присуще нормальной микрофлоре. Нарушение микроэкологии кишечника приводит и к расстройству функции всасывания, что провоцирует развитие анемии, дистрофии, витаминной недостаточности. Например, у детей младшего возраста дисбактериоз вызывает снижение всасывания кальция: рахит и гипотрофия у таких детей обнаруживаются в 10 раз чаще, чем у здоровых.

Сегодня установлен достаточно большой перечень болезней, в происхождении которых «виноват» и дисбактериоз: дисфункции желудочно-кишечного тракта, синдром мальабсорбции (нарушение всасывания в тонкой кишке), гастриты, дуодениты, мочекаменная болезнь, артриты, дерматиты, злокачественные новообразования кишечника, заболевания, связанные с нарушением водно-солевого обмена, и другие.

Известна особая роль дисбактериоза в развитии аллергических заболеваний. Ведь при пищевой аллергии всегда происходит поражение кишечника, следовательно, нарушаются процессы пищеварения и всасывания. Все это, к сожалению, создает условия, препятствующие жизнедеятельности нормальной микрофлоры.

(Окончание на 4 стр.).

СОВЕТЫ ГИПОТОНИКАМ

Пониженное кровяное давление также, как и повышенное является заболеванием. При нем наблюдается головная боль, вялость, быстрая утомляемость и сонливость. Эти симптомы объясняют выбор определенного режима питания.

Соль и жидкость не ограничиваются, но не рекомендуется их увеличение. Употребление тонизирующих напитков (кофе, чая) часто способно уменьшить головную боль. Полезны крепкие бульоны (мясные, куриные, рыбные). Питаться надо 3-4 раза в день, через равные промежутки. Если ваш вес больше нормы, кофе или чай надо стараться пить без сахара. Для полных людей мы также рекомендуем разгрузочные дни, но тогда необходимо употреблять и тонизирующие напитки. Советуем в этот день, например, пить только молоко с кофе, распределив все количество (около 1-1,5 л) на 6 порций.

КОЛИКИ В БОКУ

Колики (схватки в боку) - это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда в диафрагму (мышцу, расположенную между грудью и животом) не поступает столько кислорода, сколько ей нужно.

Приток крови к диафрагме иногда может нарушаться. Например, боль в боку часто бывает во время бега, или даже быстрой ходьбы.

Как с этим справиться? Остановитесь. Когда пронзает боль, вам нужно расслабиться, чтобы успокоить сверлящую

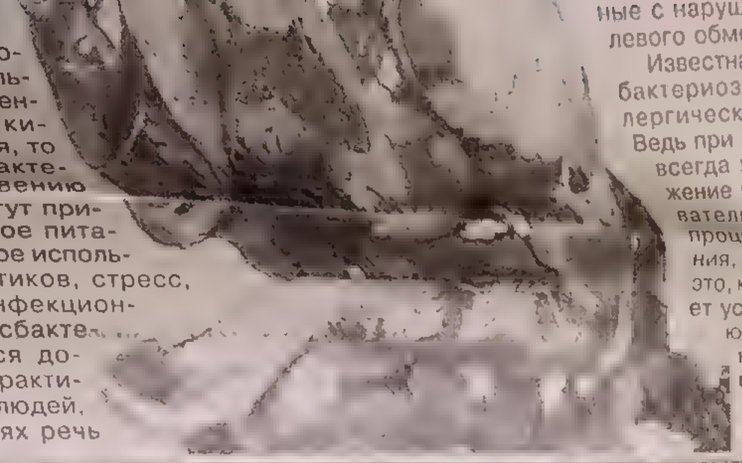
воздух так долго, как только можете. Сделайте другой вдох и снова выдыхайте. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, делается внутренний массаж сдавленной мышцы.

Заставляйте двигаться грудь и живот, когда дышите животом. Живот должен двигаться внутрь и наружу.

Чтобы бок при беге не болел, диафрагму нужно прежде разогреть. Сделайте дыхательный массаж диафрагме и заставьте ее действовать в рабочем ри-

В КАБИНЕТЕ ВРАЧА

А ТО ЛИ ВЫ ЕДИТЕ?



...ровое состояние нашего организма.

Однако если соотношение между нормальной и условно патогенной микрофлорой кишечника нарушается, то развивается дисбактериоз. К возникновению дисбактериоза могут привести неправильное питание, бесконтрольное использование антибиотиков, стресс, перенесенные инфекционные болезни. Дисбактериоз встречается довольно часто у практически здоровых людей, и в таких случаях речь ...ные с нарушением водно-солевого обмена, и другие.

Известна особая роль дисбактериоза в развитии аллергических заболеваний. Ведь при пищевой аллергии всегда происходит поражение кишечника, следовательно, нарушаются процессы и пищеварения, и всасывания. Все это, к сожалению, создает условия, препятствующие жизнедеятельности нормальной микрофлоры.

(Окончание на 4 стр.).

КОЛИКИ В БОКУ

Колики (схватки в боку) - это острая временная боль, которая вызвана спазмом диафрагмы. Это происходит, когда и диафрагму (мышцу, расположенную между грудью и животом) не поступает столько кислорода, сколько ей нужно

Приток крови к диафрагме иногда может нарушаться. Например, боль в боку часто бывает во время бега, или даже быстрой ходьбы

Как с этим справиться? Остановитесь. Когда пронзает боль, вам нужно расслабиться, чтобы успокоить сведенные судорогой мышцы. Надавите в том месте, где боль сильнее всего, и держите до тех пор, пока она не прекратится. Или тремя пальцами помассируйте болезненную область.

Как только вы начали растирать сведенную спазмой диафрагму, вдохните, затем сложите губы трубочкой и выдыхайте воздух так долго, как только можете. Сделайте другой вдох и снова выдыхайте. Вдохом, за которым следует глубокий выдох, сдавливаются внутренний массаж делается внутренности. Застелайте двигаться грудь и живот, когда дышите животом. Живот должен двигаться внутрь и наружу

Чтобы бок при беге не болел, диафрагму нужно прежде разогреть. Сделайте дыхательный массаж диафрагме и заставьте ее действовать в рабочем ритме. Сядьте и положите одну руку на грудь, другую на живот. Во время дыхания вам нужно, чтобы обе руки двигались вперед и назад, указывая на то, что вы сполна используете свои дыхательные способности, включающие диафрагму. В разогретой диафрагме не появятся колики. И кроме того бегунам советуют не есть по меньшей мере в течение 2 часов до бега.

А ТО ЛИ ВЫ ЕДИТЕ?

Исследователи обнаружили прямую зависимость между группой крови, питанием и вероятностью возникновения различных заболеваний. Они считают, что продукты, несовместимые с той или иной группой крови, расшатывают наше здоровье. Если у вас I группа крови, придерживайтесь диеты с низким содержанием углеводов и высоким содержанием белков. То есть ешьте меньше макарон и хлеба, больше постного мяса.

У людей со II группой крови велик риск возникновения раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. Самое время подумать о вегетарианстве. Если у вас III группа, ограничений практически нет, но лучше все же предпочесть мясо и молочные продукты.

Обладатели самой редкой IV группы крови могут считать, что им повезло - можно есть без опаски все что угодно.

Основные типы болезни

Инсулинзависимый диабет развивается в молодом возрасте (его раньше так и называли - юношеский). Это аутоиммунное заболевание, в основе которого лежит дефект иммунной системы, когда сам организм вырабатывает специфические антитела, разрушающие эндокринный аппарат поджелудочной железы.

Часто инсулинзависимый диабет развивается у тех, кто имеет к нему наследственную предрасположенность.

Как показывают наблюдения, «детонатором», запускающим аутоиммунный процесс, нередко служат вирусы эпидемического паротита, краснухи, гепатита (вот почему у ребенка, перенесшего эти болезни, впоследствии может развиться диабет).

Инсулиннезависимый диабет развивается в среднем возрасте, и его причины принципиально отличны от первого типа. В данном случае В-клетки вырабатывают достаточно инсулина (иногда даже повышенное количество), но ткани организма утрачивают свойство воспринимать его специфический сигнал, они как бы не замечают инсулин, циркулирующий в крови. Поистине - «от жажды умираю над ручьем...».

Толстые в группе риска

У людей тучных невосприимчивость клеток различных органов происходит потому, что жировая ткань подобно своеобразному экрану блокирует действие инсулина: он не может прорваться через «стену» жира к рецепторам клеток. Чтобы прорвать «блокаду», В-клетки начинают вырабатывать все больше и больше инсулина; количество его в крови растет, но целей не достигает. В итоге В-клетки истощаются и теряют способность продуцировать столько инсулина, сколько нужно организму в каждом конкретном случае.

Сахарный диабет

Сахарный диабет - одна из самых распространенных эндокринных патологий.

Как и почему развивается болезнь?

У здорового человека поджелудочная железа очень тонко реагирует на содержание сахара: высок уровень глюкозы - выделяется много инсулина, снижается уровень - уменьшается и объем «поставок». Когда железа в силу различных причин утрачивает способность адекватно реагировать на содержание сахара в крови и секреция инсулина нарушается, развивается сахарный диабет.

Первый признак диабета

- повышение содержания в крови глюкозы (гипергликемия) и как следствие этого - усиленное выделение ее с мочой (глюкозория)

Выделение большого количества жидкости из организма вызывает обезвоживание тканей - у человека возникает неуемная жажда: вместо 1,5-2 л жидкости, полагающихся по норме, больной сахарным диабетом способен выпить 7-8 л. Соответственно увеличивается и количество мочи. Так образуется порочный круг.

Типичные симптомы сахарного диабета - постоянная жажда, частые позывы к мочеиспусканию, сонливость, затуманивание зрения, онемение, зуд и покалывание в ладонях и стопах, плохо заживающие раны на коже.

Каждый из этих признаков - серьезный повод обратиться к врачу!

Главная цель лечения больного любой формой сахарного диабета - снизить содержание сахара в крови.

Средства лечения различны и зависят от типа заболевания

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№41, октябрь 2001 года

ЧЕМ ЛЕЧИМСЯ?

СТРОИМ ЗАГРАЖДЕНИЯ... ОТ ГРИППА

К холодам, которые неизбежно приносят с собой эпидемии простудных заболеваний, нужно готовиться заранее.

Если вы решили сражаться с гриппом самостоятельно, в первую очередь помните: заражение гриппом и простудой происходит через слизистую оболочку дыхательных путей Чаще всего болезнетворные микроорганизмы попадают внутрь через нос. Поэтому постарайтесь не переохлаждаться, не разговаривать и не есть на улице, когда начинается время простуд. Если нет возможности избегать общества простуженных людей или больших скоплений народа, то первая ваша задача - сделать слизистую носа невосприимчивой. Для этого нужно смазывать носовые ходы оксолиновой мазью или специальными защитными бальзамами. Если их под рукой не оказалось, подойдет любой жирный крем, например «Детский» или «Тик-так».

Находясь рядом с больным человеком, старайтесь не разговаривать - ведь микробы, которые содержатся в мельчайших частичках его мокроты, могут попасть в ваш организм и через слизистую рта.

Комнату больного нужно регулярно проветривать. Можно разбрызгать в ней ароматическое масло, например эвкалиптовое, апельсиновое, пихтовое или можжевеловое - они хорошо обеззараживают воздух. Еще лучше, если вы приобретете аромолампу - устройство со свечой и чашечкой для воды, куда капают капельку масла. Лампа может гореть целый день, распространяя по комнате целебный аромат, который к тому же улучшает настроение больного.

Хорошо, если на ночь вы *ежедневно будете есть по зубчику чеснока, тщательно его разжевывая. "Летучие" вещества фитонциды, содержащиеся в чесноке, помогают уничтожить микробы. Кроме того, употребление чеснока благотворно влияет на иммунитет.*

Хорошо утром и вечером делать массаж биологически активных точек. Одна из них, наиболее важная, находится на наружной стороне кисти, на месте пересечения линий большого и указательного пальцев. Нащупайте ее подушечкой большого пальца другой руки - если при надавливании возникает несильная боль, то вы попали в цель. Утром и вечером делайте круговые движения по часовой стрелке - около 100 раз на каждой руке. Затем можно «пройтись» по активным точкам лица - они расположены в месте выхода лицевых нервов: в центре лба, на середине надбровных дуг, под глазами, в основании ноздрей, под нижней губой в центре подбородка. При попадании на точку вы будете ощущать легкую боль. Массаж

АСПИРИН ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНСУЛЬТА

Профилактический потенциал самого обычного аспирина в отношении инсультов ничуть не уступает возможностям традиционно используемого при этой болезни препарата, известного под названием дальтепарин, сообщает Reuters. Такой вывод сделали норвежские ученые из Университета Осло, опубликовавшие результаты сравнительных исследований двух медикаментов в последнем номере журнала Lancet

Около 80 процентов инсультов происходят вследствие тромбоза сосудов головного мозга, а в остальных случаях болезнь возникает из-за мозгового кровоизлияния. При первом варианте для лечения инсульта показано использование дальтепарина (препарат низкомолекулярного гепарина - вещества, производимого особыми клетками организма). Дальтепарин способствует разрушению возникшего тромба. Однако если инсульт вызван не тромбозом, а кровоизлиянием в мозг, то терапия низкомолекулярным гепарином может оказаться смертельно опасной для больного. Именно сложность определения показаний для использования в терапии инсультов дальтепарина заставила ученых обратить внимание на аспирин.

Исследователи наблюдали за 449 пациентами, одна часть которых после перенесенного инсульта получала дальтепарин, а другая - аспирин. В результате наблюдений ученые пришли к выводу, что аспирин ничуть не хуже дальтепарина улучшает текучесть крови и препятствует внутрисосудистому тромбообразованию. При этом аспирин может применяться как в случае тромбоза сосудов головного мозга, так и в случаях мозгового кровоизлияния.

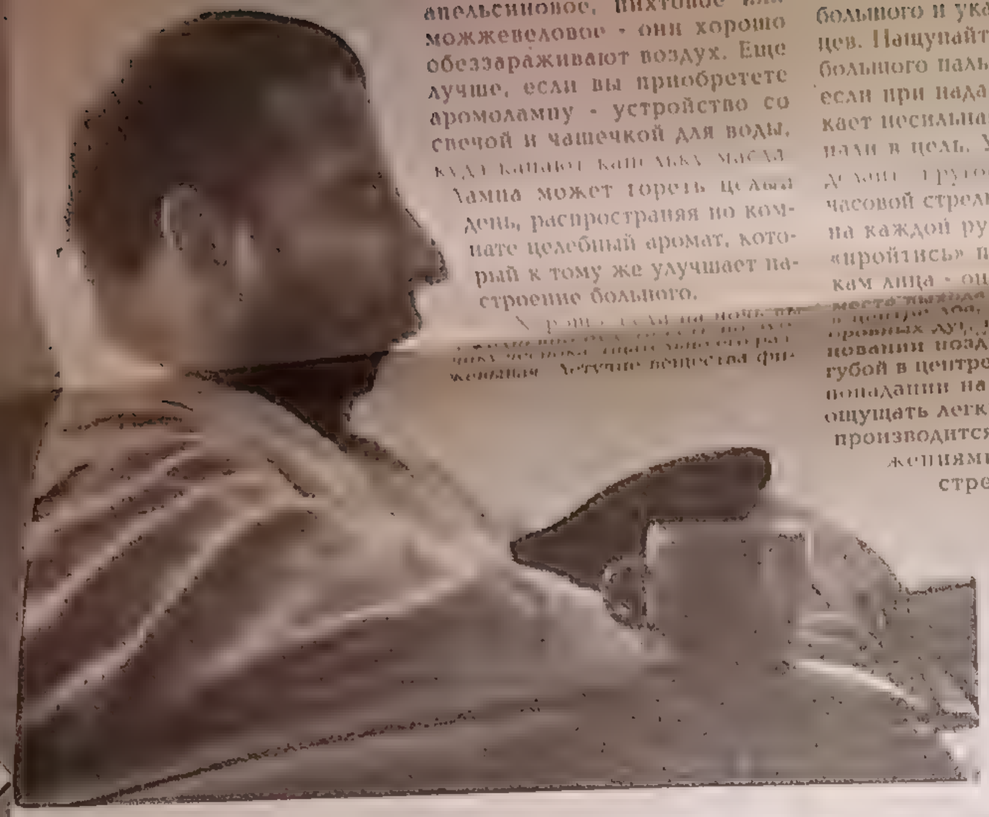
Сравнение отдаленных результатов лечения не позволило исследователям обнаружить значимых различий между двумя группами пациентов в частоте повторного возникновения инсульта и в особенностях процесса выздоровления.

ДИСБАКТЕРИОЗ? НАРУШЕНА МИКРОФЛОРА

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

Если у вас дисбактериоз, исключите из пищи сахар, молоко, дрожжевые продукты, сыр - все они губительны для нормальной микрофлоры. В целях профилактики и для лечения компенсированного дисбактериоза рекомендуются такие молочнокислые продукты, как простокваша, кефир, «Наринэ».

Чтобы избавиться от компенсированного дисбактериоза, необходимо в течение одной-двух недель ежедневно съедать по зубчику чеснока утром (натощак, за час до еды) и вечером



апельсиновое, пихтовое или можжевеловое - они хорошо обеззараживают воздух. Еще лучше, если вы приобретете аромолампу - устройство со свечой и чашечкой для воды, куда капают капельку масла. Лампа может гореть целый день, распространяя по комнате целебный аромат, который к тому же улучшает настроение больного.

[illegible] вещества фи-

больного и указательного пальцев. Пощупайте ее подушечкой больного пальца другой руки - если при надавливании возникает несильная боль, то вы попали в цель. Утром и вечером делайте круговое движение по часовой стрелке - около 100 раз на каждой руке. Затем можно «пройтись» по активным точкам лица - они расположены в местах выхода лицевых нервов: в центре лба, на середине надбровных дуг, под глазами, в основании ноздрей, под нижней губой в центре подбородка. При попадании на точку вы будете ощущать легкую боль. Массаж производится круговыми движениями по часовой стрелке - по 30-40 раз.

Чтобы усилить иммунитет, хорошо каждое утро натощак съедать по половинке граната.

Мария ШАХМАТОВА.

ДИСБАКТЕРИОЗ?
НАРУШЕНА МИКРОФЛОРА

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

[illegible] излиянием в мозг [illegible] процесса [illegible] низкомолекулярным гепарином

[illegible] у вас дисбактериоз, исключите из пищи сахар, молоко, дрожжевые продукты, сыр - все они губительны для нормальной микрофлоры. В целях профилактики и для лечения компенсированного дисбактериоза рекомендуются такие молочнокислые продукты, как простокваша, кефир, «Наринэ».

Чтобы избавиться от компенсированного дисбактериоза, необходимо в течение одной-двух недель ежедневно съедать по зубчику чеснока утром (натощак, за час до еды) и вечером (через два часа после еды). Признаком исцеления будет прекращение вспучивания желудка после приема пищи, вас перестанут мучить процессы брожения. Не надо бояться нередко возникающего жжения в пищеводе и желудке - убивая паразитов, сок чеснока всасывается в обнажившиеся ранки и вызывает жжение.

Для восстановления уникального ферментативного гормонально-секреторного аппарата слизистой желудочно-кишечного тракта рекомендуется настой из овса. Овес (зерна) промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 ст.л. молотого овса и залить 0,5л кипятка. Настаивать в течение ночи. Утром процедить и выпить за 30 мин. до еды. Такой настой хорошо использовать при лекарственных аллергиях, анемии, диабете, пониженной кислотности, нарушенной перистальтике, хронических болезнях легких.

Зоя БАРЫШЕВА.

Народные средства при диабете

● **Корень аралии маньчжурской** в виде настойки принимают внутрь при диабете и как стимулятор центральной нервной системы. Настойка 10%-ная на 70%-ном спирте, принимают по 30-40 капель на 1/2 стакана теплого чая или кипятка 2-3 раза в день до еды. Препараты корня противопоказаны при повышенной возбудимости, бессоннице и гипертонии.

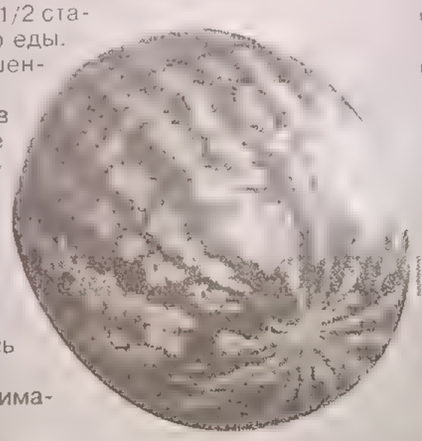
● **Арбуз обыкновенный** употребляется в пищу как жаропонижающее и сильное мочегонное средство. Рекомендуется больным сахарным диабетом с учетом назначенной нормы углеводов и при малокровии.

● **Траву барвинка** в виде настоя принимают внутрь при склерозе, спазмах сосудов головного мозга и сахарном диабете. Настой 1 ст. ложку травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка и пьют по 1/3 стакана теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

● **Траву бобов русских** в виде настоя принимают внутрь при сахарном диабете и др. заболеваниях. Настой: 2-3 ст. ложки травы настаивают 2 часа в литре кипятка и пьют по 2/3-1 стакану теплого настоя 3-5 раз в день до еды.

● **Ягоды, кору и корни бузины черной** в виде настоя принимают внутрь при водянке, диабете и заболеваниях мочеполовых органов. Настой коры: молодую кору бузины черной, 1 ст. ложку, настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка, парят в духовке ночь и пьют по 1/2-1/3 стакана настоя 4-5 раз в день до еды. Настой листьев и корней бузины черной: 1—2 ст. ложки сырья настаивают 2 часа в стакане кипятка и пьют по 1-2 ст. ложки настоя 3-5 раз в день до еды.

● **Ягоды голубики** в свежем виде и в виде настоя принимают внутрь при диабете. Настой: ст. ложку сухих плодов настаивают час и более в стакане кипятка и пьют без ограничения, как чай, лучше до еды.



Диета

Ограничение углеводов и жиров, исключение сахара и сладостей. Прием пищи 4-5 раз в день.

Сладко, но без сахара

Подсластители или сахарозаменители необходимый компонент всех диабетических продуктов.

Дозы сахарозаменителей (ксилита, сорбита, фруктозы) не должны превышать 30 мг в сутки, для пожилых 15-20 мг в сутки. Правила приема:

1. Начинать с небольших доз для определения индивидуальной непереносимости.
2. Применять на фоне компенсации сахарного диабета.
3. Учитывать калорийность.
4. При появлении тошноты, рвоты, изжоги дозу уменьшить до 10-15 г или отменить сахарозаменитель.

Безопасные предельные нормы суточного потребления подсластителей на 1 кг массы тела:

Сахарин - до 2,5 мг
Цикламат натрия - до 12,34 мг
Аспартам - до 4 мг
Ацельсульфат калия - до 9 мг

Отруби свою болезнь

Отруби - это не только лекарство, но и профилактическое средство против сахарного диабета.

1. Благодаря им в нашем желудочно-кишечном тракте развиваются бактерии, которые способствует выработке организмом некоторых витаминов и затрудняют появление в пищевом тракте нежелательных новообразований.

2. Клетчатка отрубей способствует быстрому удалению из организма отходов.

3. Отруби способствуют похудению - наполняют желудок, но не перевариваются. Дают чувство сытости, но не оседают жиром на бедрах.

В основном рекомендуются пшеничные отруби. Достаточно ежедневно употреблять около трех ложек отрубей, и вы уже вскоре почувствуете их профилактическое и лечебное воздействие. Их можно добавлять в супы, соусы, мясные блюда, салаты, молоко, молочно-фруктовые напитки, мясные фарши. Главное - их надо есть ежедневно и смотреть на них не как на лекарство, а как на обыкновенную пищу.

Чтобы не полнеть, отруби следует употреблять перед едой.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№41, октябрь 2001 года

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Марк ЛАЧС, доктор медицины:

КОГДА КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...

Головокружение знакомо практически каждому человеку. Оно часто возникает у людей старшего возраста. Согласно статистике, среди 60 - 70-летних каждый третий пожилой человек периодически испытывает головокружение, а после 80 лет число страдающих приступами головокружения удваивается, причем чаще такие приступы бывают у женщин.

Можно привести несколько наиболее распространенных причин головокружения, типичных для пожилых и старых людей.

Воспаление среднего и внутреннего уха. Головокружение при воспалении среднего или внутреннего уха обычно сопровождается болями и шумом в ухе, снижением слуха, поэтому установить источник неприятности в подобных случаях бывает нетрудно. Воспаление среднего уха иногда бывает связано с различными простудными болезнями (грипп, ОРЗ, ангина, гайморит и др.).

Пониженное давление крови. Снижение давления крови, сопровождающееся головокружением, может быть не только следствием гипертонии, как болезненного состояния судов, а также следствием побочного действия некоторых лекарств, обезвоживания организма, внутреннего кровотечения и др. У некоторых пожилых людей давление может падать при резкой перемене положения тела, например, при быстром вставании с постели или со стула. Старым людям со склонностью к головокружению после ночного сна рекомендуют сделать в постели, лежа и полулежа, небольшую зарядку, немного посидеть на кровати и только после этого встать.

Недостаточность мозгового кровообращения. Аспирин, циннаризин, кавинтон и другие рекомендованные врачом препараты, улучшающие мозговое кровообращение, могут на долгие годы стабилизировать состояние и облегчать преодоление головокружения, хотя для подстраховки нелишне опираться на палку.

Побочное действие лекарств. Многие лекарства, начиная от аспирина и включая гипотензивные (снижающие давление крови), снотворные, антигистаминные и другие препараты, могут вызывать головокружение. В некоторых случаях после приема лекарства рекомендуется немного полежать или посидеть. В описаниях, прилагаемых к лекарствам, обычно указывается такое побочное действие. Возможно, врач посоветует сменить лекарство, порядок приема или дозировку.

С возрастом надо постоянно приспосабливаться к ограничивающимся возможностям вестибулярного аппарата. Большую помощь в этом может оказать регулярное выполнение упражнений, тренирующих вестибулярный аппарат, повороты и вращение головой, сидя на стуле, вращение глазами, поочередное стояние на одной ноге, придерживаясь за какую-либо опору, прогулки на свежем воздухе и др. Однако, если вы хотите приступить к упражнениям, то делайте это постепенно.

Танцы - это прекрасное занятие для людей, страдающих головокружением. Начинайте с медленных движений и небольших поворотов. После того как организм адаптируется, можно постепенно увеличивать темп и угол поворота.

Ограничьте потребление соли. Высокое содержание соли в пище приводит к задержке воды. Это, в свою очередь, может вызывать нарушение функций среднего уха.

Не забывайте о регулярном питании и достаточном потреблении жидкости. Когда вы пропускаете прием пищи, понижается содержание сахара в крови, и это является одной из распространенных причин головокружения («голова кружится от голода»). Недостаточное потребление жидкости приводит к обезвоживанию организма и падению кровяного давления и, как следствие, к головокружению.

ЗАПАСАЙТЕСЬ АЛОЭ

Я знаю хороший рецепт, который помогает организму справиться с туберкулезом легких, но для этого нужно иметь много алоэ, несколько цветков.

Вот этот рецепт. Алоэ две недели не поливать. Срезать нижние листья (им должно быть не менее 3-х лет), положить их на неделю в холодильник (не в морозилку). Мелко нарезать листья и выжать сок - 150 г (т.е. три четверти стакана). В отдельной посуде растопить, но до кипения не доводить, смесь сливочного несоленого масла (100 г), свиного внутреннего топленого сала (100 г) и 2 ст.ложки какао. Смешать с соком алоэ.

Смесь хранят в стеклянной посуде в холодильнике. Принимают по 1 ст.ложке 2 раза в день, предварительно растворив лекарство в стакане горячего молока.

Поможет, только если будете принимать длительно - не меньше, чем 3 месяца. А лучше, если 6 месяцев. Поэтому придется делать состав не раз, вот и нужно много алоэ. Алоэ помогает восстанавливать клетки, т.к. это биостимулятор.

Н.П.ТАРКАЕВА, г.Казань.

ДЕРЕВЕНСКИЕ СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

1. Взять ржи, овса, ячменя, добавить цикория и чуть-чуть очищенного и толченого горького миндаля. Заваривать и пить, как обыкновенный кофе, куда можно добавлять горячее топленое молоко.

2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (с медом лучше) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля. Пить по столовой ложке 4-5 раз в день в горячем виде.

3.Изрезать на мелкие кусочки 10 луковиц и одну головку чеснока средней величины. Все это кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не

ви. Снижение давления крови, сопровождающееся головокружением, может быть не только следствием гипертонии, как болезненного состояния судов, а также **кароты.** Многие лекарства, начиная от аспирина и включая гипотензивные (снижающие давление крови), снотворные, антигистаминные и другие пре-

ловокружением. Начинайте с медленных движений и небольших поворотов. После того как организм адаптируется, можно постепенно увеличивать темп и угол поворота.

Ограничьте потребление соли. Высокое содержание соли в пище приводит к задержке воды. Это, в свою очередь, может вызывать нарушение функций среднего уха.

Не забывайте о регулярном питании и достаточном потреблении жидкости. Когда вы пропускаете прием пищи, понижается содержание сахара в крови, и это является одной из распространенных причин головокружения («голова кружится от голода»). Недостаточное потребление жидкости приводит к обезвоживанию организма и падению кровяного давления и, как следствие, к головокружению.

При частом поверхностном дыхании - гипервентиляции ухудшается снабжение головного мозга кислородом, повышается содержание углекислого газа в организме и начинает кружиться голова. Устранить это можно, сделав несколько медленных вдохов с задержкой дыхания.

Перевод Бориса БОЧАРОВА.
© «Достоинство».

СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

1. Взять ржи, овса, ячменя, добавить цикория и чуть-чуть очищенного и толченого горького миндаля. Заваривать и пить, как обыкновенный кофе, куда можно добавлять горячее топленое молоко.

2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (с медом лучше) также очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля. Пить по столовой ложке 4-5 раз в день в горячем виде

3.Изрезать на мелкие кусочки 10 луковиц и одну головку чеснока средней величины. Все это кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Прибавить немного сока будры (это дерево иначе называется плющик, или собачья мята, в России весьма распространено). Добавить меду. Дозировка: по столовой ложке в чай в течение всего дня (4-6 раз как минимум).

4. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом, можно и с коньяком). Два желтка, остальное по вкусу, есть его по утрам натощак.

Фото А.ЗАБРОДИНА.

Как «сдуть» отек

Лечение острого гайморита, как правило, консервативное: соблюдение постельного режима, прием жаропонижающих, болеутоляющих средств и антибактериальных препаратов

Местное лечение способствует оттоку слизи из пазухи и рассасыванию отека слизистой оболочки гайморовых пазух. В носовые ходы закладываются марлевые турунды с сосудосуживающими средствами. Используется метод перемещения («кукушка»), когда в одну половину носа вливается жидкость с антисептиком и сосудосуживающими средствами, а из другой половины носа эта жидкость отсасывается с помощью электроотсоса. Такую процедуру проводит врач. При этом уменьшается отек слизистой, а также механически очищается полость носа и носоглотки от трудноудаляемой слизи.

В последнее время появилась еще одна методика бесплункционного лечения гайморитов - с помощью ЯМИК-катеторов (проводит только врач).

Важно:

Для уменьшения отека используются сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, санорин, називин). Применять эти средства больше 5-6 дней не рекомендуется, иначе может наступить привыкание и, как следствие, лекарственный ринит.

Хороший эффект дает физиотерапевтическое лечение (ультразвук, СМВ, УВЧ). Если причиной хронического воспаления гайморовых пазух является больной зуб, лечение производится совместно с врачом-стоматологом. В случаях гнойного гайморита проводят прокол гайморовых пазух с промыванием полости специальными растворами и введением антибиотиков.

Гайморит

Причинами острого воспаления гайморовой пазухи чаще всего становятся острые вирусные респираторные инфекции (ОРВИ) и острые микробные процессы в полости носа.

Зуб или нос виноват?

Пациенты часто удивляются, когда лор-врач отправляет их на прием к стоматологу. Дело в том, что воспалительный процесс с корня зуба быстро переходит на околозубную ткань - пародонт. А затем - на участки слизистой оболочки верхнечелюстной пазухи. Так развивается **адонтогенный** гайморит. В тяжелом случае такой гайморит сопровождается зловонным запахом изо рта, образованием свищей в деснах.

Другой вид гайморита - **риногенный** - провоцируется воспалительными процессами в носоглотке. Он развивается как осложнение после гриппа, катара верхних дыхательных путей.

Как проявляется болезнь

Острые синуситы могут протекать по типу катарального или гнойного воспаления. При катаральном воспалении слизистая оболочка краснеет, появляется припухлость, утолщение, отделяемое из носа светлое. При гнойном процессе отек слизистой оболочки значительно слабее, зато в полости гайморовых пазух имеется гнойное содержимое.

В легких случаях больные жалуются на чувство давления в области больной пазухи. В более тяжелых - присоединяются головные боли в области лба, виска, иногда они захватывают половину лица. Возникает резкая заложенность носа, появляются выделения. В особо тяжелых, осложненных случаях может возникнуть отек щеки и нижнего века на стороне поражения. Одним из общих признаков является повышение температуры. У детей участились нетипичные случаи течения гайморитов, когда не повышается температура, периодически возникают несильные головные боли, нет выраженного затруднения носового дыхания. Часто гайморит у детей проявляется шмыганьем носом, сухим покашливанием, частым морганием глазами.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№41, октябрь 2001 года

ХИТРОСТИ МАКИЯЖА

Женщины - знатоки всех областей жизни. Но часто они обогащены не знаниями, а интуицией («Я чувствую, что это так!»). Но проводить эксперименты со своей кожей не всегда безвредно. Так что проверьте, соответствуют ли ваши знания, полученные опытным путем, утверждениям специалистов.

Что лучше использовать для снятия макияжа: специальное молочко или просто воду с мылом? Кардинального различия нет, но надо учитывать основное правило: молочко, особенно то, которое не надо смывать водой, больше подходит для сухой и очень чувствительной кожи. А разные гели предназначены для жирной и смешанной кожи.

Сколько хранится уже начатая косметика? В основном сроки годности открытых баночек, скляночек и тюбиков таковы: пудра, присыпки, компактные румяна - 3 года. Жирные кремы, эмульсии (то есть разбавленные водой) - 1 год. Жидкости для снятия макияжа, крем-автозагар, помады и все остальное - шесть месяцев.

Что делать, если ногти желтеют после лака? Попробуйте такой способ: осторожно отшлифуйте поверхность ногтя, потом отполируйте. Получится и красиво, и аккуратно. Но не забывайте, что шлифовка и полировка утончают ногти, поэтому эти операции можно проводить не чаще, чем раз в месяц.

Чем наносить молочко на кожу? Лучше пользоваться самым нежным материалом. Это кончики ваших пальцев. Массируя лицо, вы одновременно удаляете всю грязь, появившуюся за тяжелый трудовой день. Не забудьте потом смыть остатки молочка, капнув на ватный тампон лосьона: это очень важно.

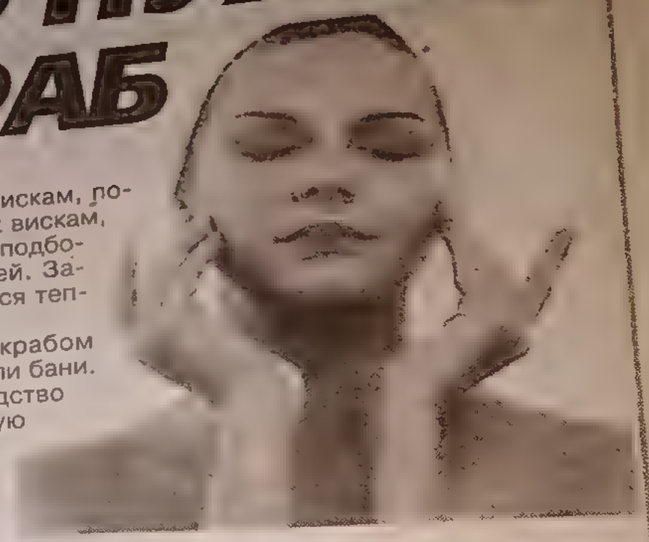
Какой дезодорант лучше: спрей, твердый или крем? Все зависит от потоотделения. Если оно умеренное, идеально подходят спреи. В других случаях отдавайте предпочтение твердым дезодорантам и кремам: они более концентрированы и часто содержат соли алюминия, которые могут уменьшить выделение пота.

Галина КАСЬЯНИКОВА.

СТАНЬ КРАСИВОЙ, ЕВА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СКРАБ

На что нужно ориентироваться при выборе скраба и как правильно использовать это косметическое средство? На этот вопрос мы попросили ответить косметолога московского центра красоты «Фигаро» Татьяну ЗАЙЦЕВУ.



КРЕМ С МОРСКИМ ПЕСКОМ

Скрабом называют косметическое средство, содержащее абразивные частички. Процедура обработки кожи скрабом - пилинг.

Основу скраба для лица может составлять крем, гель или косметическая глина. В основу бывает добавлен либо морской песок или соль, либо измельченная скорлупа орехов. Недавно в продаже появились скрабы, абразивные частички которых - мизерные пластиковые шарики.

Скраб - очищающее средство. Его частицы удаляют с поверхности кожи старые, отмершие клетки и различные загрязнения.

Кожа после пилинга гладкая, нежная. Кровоснабжение кожи улучшается, за счет чего становятся менее заметными пятна, морщинки.

ТЕХНИКА ПИЛИНГА

Скрабом покрывают предварительно очищенную кожу. После пилинга стоит нанести крем или маску - полезные вещества из этих косметических средств как нельзя лучше впитаются в кожу.

Жирную кожу лица перед пилингом очищаем пенкой или гелем, сухую и нормальную - молочком и тоником. Затем указательными и средними пальцами обеих рук в течение 2-3 минут круговыми движениями массируем лицо, двигаясь сначала от середины лба к вискам, потом от уголков рта к вискам, затем от середины подбородка к мочкам ушей. Затем скраб смывается теплой водой.

Тело шлифуем скрабом сразу после душа или бани. Косметическое средство наносим на влажную кожу и массируем рукой либо губкой-варежкой из натуральных волокон.

Для рук и ступней ног скраб удобно использовать во время маникюра и педикюра.

Нормальной коже лица скраб нужен 1-2 раза в неделю. Если кожа очень тонкая и чувствительная, пилинг надо делать лишь раз в семь дней. Жирную и пористую кожу можно обрабатывать скрабом каждые 2-3 дня.

Рукам, ступням и коже тела делать пилинг нужно не чаще 2 раз в неделю

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Скрабы не подразделяются по типам кожи. То есть на упаковке этого косметического средства вы не увидите надпись - «для сухой кожи» или «для жирной кожи». Однако при выборе скраба необходимо ориентироваться на тип своей кожи. Жирной лучше всего подойдет средство на глиняной основе. Этот скраб не только отшлифует кожу, но и устранит ее излишнюю сальность, закроет расширенные поры. Средство на креме стоит использовать для сухой кожи. А вот скраб на гелевой основе - универсален. Он подойдет для кожи любого типа.

Не стоит пользоваться никакими скрабами обладательницам кожи с угревой сыпью - пилинг может усугубить эту проблему.

Лучше выбирать скрабы, в состав которых входит морская соль или крохотные пластиковые шарики. Морская соль шлифует кожу так, что она просто сияет. Пластиковые крупинки отлично массируют ее, делая посвежевшей и эластичной. Но самое главное, такие частички не травмируют кожу.

Скрабы с измельченной скорлупой орехов могут нанести коже микротравмы, ведь у этих частичек бывают острые края.

ОПЯТЬ ОВСЯНКА?

Скраб для лица легко приготовить самостоятельно.

После ванны или душа круговыми движениями кожу лица можно помассировать влажной ваткой, обмакнутой в обычную соль или питьевую соду. Кристаллики соли и соды шлифуют кожу, освобождая ее от загрязнений. Такая процедура больше всего подходит для жирной, пористой кожи.

Смыв скраб, на 10-15 минут наносим на кожу яичный белок, чтобы стянуть поры.

Овсяные хлопья, измельченные при помощи кофемолки и разведенные водой

ВРАГ НЕЖНОЙ КОЖИ

Что такое целлюлит, как с ним бороться и можно ли его избежать? Об этом рассказывает Маргарита ВАСИЛЬЕВА, известный врач-

ходование жира, клетка растягивается и наполняется лимфатической жидкостью, которая в свою очередь застаивается. На-

кофе (обычный молотый можно пить спокойно) и любая газированная вода, в том числе и

давайте предпочтение твердым дезодорантам и кремам: они более концентрированы и часто содержат соли алюминия, которые могут уменьшить выделение пота.

Галина КАСЬЯНИКОВА.

лем, сухую и нормальную - молочком и тоником. Затем указательными и средними пальцами обеих рук в течение 2-3 минут круговыми движениями массируем лицо, двигаясь сначала

но и устранит ее излишнюю сальность, закроет расширенные поры. Средство на креме стоит использовать для сухой кожи. А вот скраб на гелевой основе -

соль или питьевую соду. Кристаллики соли и соды шлифуют кожу, освобождая ее от загрязнений. Такая процедура больше всего подходит для жирной, пористой кожи.

Смыв скраб, на 10-15 минут наносим на кожу яичный белок, чтобы стянуть поры.

Овсяные хлопья, измельченные при помощи кофемолки и разведенные водой или молоком, - отличный пилинг для чувствительной кожи.

Гущу, остающуюся на дне чашки после того, как выпит натуральный молотый кофе, тоже можно использовать как скраб. Только напиток должен быть без молока и без сахара. Делать «кофейный» пилинг нужно осторожно, так как кофейные крупинки все-таки достаточно крупные и, если сильно на них нажимать, могут травмировать кожу.

Екатерина КОВАЛЕВА.

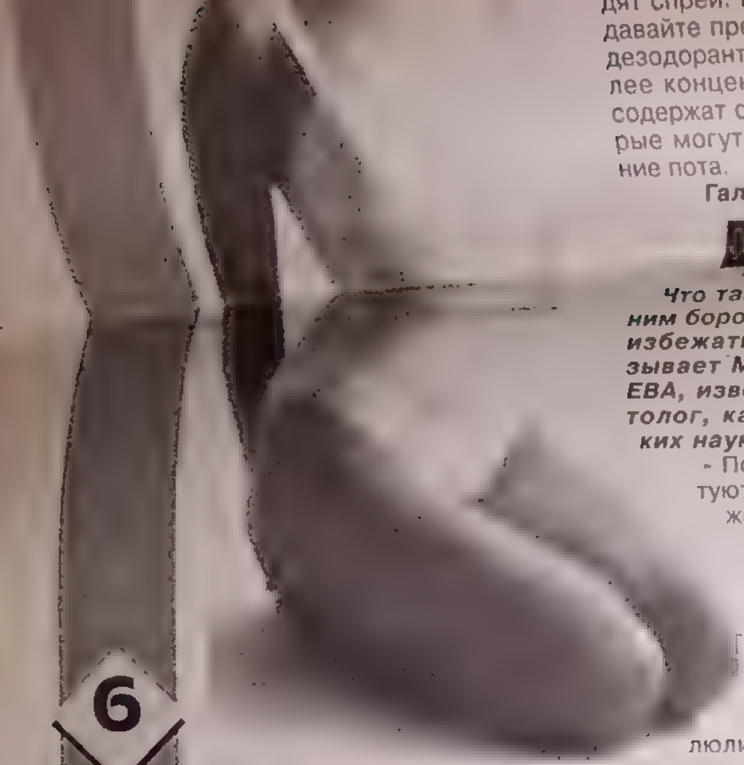
ВРАГ НЕЖНОЙ КОЖИ

Что такое целлюлит, как с ним бороться и можно ли его избежать? Об этом рассказывает Маргарита ВАСИЛЬЕВА, известный врач-косметолог, кандидат медицинских наук.

- Подчас целлюлит трактуют как банальное отложение жира, что совершенно неверно. На самом деле речь идет о нарушении процесса обмена клеток: жировая клетка накапливает жир, после чего он расходуется в организме. При целлюлите замедляется расходование жира, клетка растягивается и наполняется лимфатической жидкостью, которая в свою очередь застаивается. Нарушается дыхание клетки, накапливаются токсины.

Одно из проявлений целлюлита - неровность, бугристость кожи: если вы ее сожмете в складку, то почувствуете как бы «апельсиновую корку».

Как же все-таки избежать неприятного «знакомства» с целлюлитом? Профилактика его заключается прежде всего в умеренном и желательно раздельном питании. Доказано, что возникновению целлюлита способствует растворимый кофе (обычный молотый можно пить спокойно) и любая газированная вода, в том числе и минеральная. Курение и алкоголь следует исключить однозначно. Как оказалось, эффективный способ борьбы с целлюлитом - ароматерапия. Некоторые масла, особенно цитрусовые (не больше пяти капель) эмульгируют в сливках или молоке (достаточно полстакана), затем полученную смесь выливают в ванну. Любопытно, что масла сами находят именно те места на вашем теле, в которых началось образование целлюлита, - и вы ощущаете там жжение



Иногда приходится прокалывать

Если специалист оториноларинголог выявил у вас гайморит или фронтит, главное, что надо делать, - постараться, чтобы был постоянный отток слизи или гноя из носа. И только при условии хорошего оттока отделяемого из носа и ослабления боли можно применять прогревания сухим теплом.

Если же, несмотря на принятые меры, отток отделяемого затруднен, головная боль и боль в области пазухи не снимаются, температура не снижается, надо вновь обратиться к оториноларингологу. Промедление опасно для жизни, так как острый гайморит или фронтит могут осложниться менингитом, флегмоной и абсцессом клетчатки глазницы, остеомиелитом плоских костей черепа.

Один из основных симптомов заболевания - обильные выделения из носа, как правило, по утрам и часто имеющие неприятный запах. Характерно периодическое, подчас внезапное, появление этого запаха, что объясняется попаданием в полость носа гноя из пазухи.

Страдающему хроническим воспалением околоносовых пазух обычно назначают сначала консервативное лечение.

Если консервативная терапия не дает эффекта, прибегают к хирургическому вмешательству.

Простой рецепт

Соль или чистый песок нагрейте на сухой сковороде, насыпьте в специально сшитый из чистого кусочка ткани мешочек и прикладывайте на область воспаленной гайморовой или лобной пазухи.

Есть и другой способ: сварите яйцо и, пока оно горячее, прикладывайте его, завернув в кусочек чистой ткани или салфетку, к области пазухи.

Народные средства при гайморите

Траву зверобоя обыкновенного в виде настоя используют для введения в гайморову полость как средство, подавляющее рост микробов и ускоряющее восстановление поврежденных тканей. Настой: 1-2 ст. ложки травы настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Фильтруют, подогретым настоем смачивают ватку и вводят в ноздрю, периодически увлажняя ее теплым настоем.

При гайморите и синусите используют пчелиный мед или 50%-ный раствор его в дистиллированной воде. Больного кладут спиной на кровать или кушетку. Свежим раствором пропитывают ватные или марлевые тампончики, вводят их в ноздри с помощью пинцета так, чтобы они плотно заполняли носовые ходы, и держат так около часа. При хорошей переносимости данной процедуры тампончики можно пропитывать чистым теплым медом. Такие процедуры делают утром и вечером, перед сном. Срок лечения около 10 дней. При этих заболеваниях полезно принимать мед и внутрь по 100-150 г в день чайными ложками, максимально долго держа его под языком.

Облепиховое масло при лечении различных форм гайморита применяют так же, как и препараты из меда, но только после удаления инородного содержимого в пазухах ноздрей, иначе лечение будет малоэффективным.

Прополис для носа

Чистый прополис в виде настойки на спирту или масляного извлечения используют с успехом при гайморите, как сильное противомикробное, обезболивающее и регенеративное средство. Лечение будет ускоренным, если вводить препараты из прополиса после удаления из гайморовых пазух вирусного очага.

Почки или кору молодых ветвей осины обыкновенной в виде настойки или настоя применяют наружно, как препараты из календулы, как обезболивающее, устраняющее развитие и жизнедеятельность микробов, и хорошее регенеративное средство. Настойка: 25%-ная, настой - 30%-ный, пропитывают ватку или марлевые турундочки и вводят в гайморову полость.

ТАЙНА ТВОИХ КАРАКУЛЕЙ

Две трети людей во время лекций, собраний и заседаний хватаются за ручку, и без цели и плана на листке бумаги, полях тетради или газеты рисуют домики, цветочки, буковки и замысловатые узоры, которым мы не придаем ни малейшего значения. А зря. Эти якобы случайные рисунки - просто предатели. Они выставляют напоказ твои истинные чувства: тайную печаль и желания, скрытый гнев и безмятежное безразличие. Причем, имеет значение не только то, что нарисовано, но и то, как это сделано: прерывисты ли линии, тщательно ли они выведены...

1. **Личные подписи.** Такие машинальные рисунки свойственны натуре тщеславной и эгоцентричной. Обилие собственных росписей, машинально выведенных на листе во время разговора или обдумывания какой-то проблемы - сигнализирует, что ты уж слишком зациклился на собственной персоне. Пора бы и по сторонам поглядеть.

2. **Спирали и кренделя.** Такие рисунки означают, что твои мысли вертятся вокруг одной и той же проблемы (не важно - личной или профессиональной), решения которой ты никак не можешь найти. Чем толще и больше выводимые на бумаге спирали и кренделя, тем серьезнее проблема, над которой ты ломаешь голову.

3. **Сетки и решетки.** Если штрихи порывисты и ложатся на бумагу с большим нажимом, то это означает: «Чувствую себя измотанным, загнанным в угол». Каждая сильная, энергичная линия - это атака, на которую в разговоре тебе не хватает мужества.

4. **Домики и коробки.** Симметричные формы демонстрируют любовь к порядку, склонность к планированию и расчетам. Вот что говорит окружающим такой рисунок: «Меня нелегко сбить с толку, я точно знаю, чего хочу, у меня ясные цели и я собираюсь решительно отстаивать свое мнение».

5. **Цветы, солнце, облака.** Жизнерадостные цветочки и солнышко - верные приметы того, что ты доволен тем, как проходит жизнь. Подобные рисунки выдают твой оптимистичный настрой и благостное расположение духа.

6. **Шахматные рисунки.** Ими твое подсознание пытается сказать, что сейчас ты не готов на компромисс, настроен несколько агрессивно и не собираешься заглаживать возникающий (или уже возникший) конфликт.

7. **Круги и кольца.** Окружности, связанные друг с другом или вписанные одна в другую, говорят о стремлении к присоединению и соучастию. Выводя кружочки на бумаге, бессознательно намекаешь на то, что вам не хватает дружеского участия и внимания.

БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА НЕ ОБОЙТИСЬ

С тех пор как ВОЗ объявила холестерин, содержащийся в животных жирах, одной из главных причин атеросклероза, началось «изгнание» с нашего стола продуктов, его содержащих. Однако на самом деле холестерин крайне необходим.

Мало кто знает, что половые гормоны буквально «обожают» холестерин. Ведь он служит сырьем для производства всех стероидных гормонов, включая и половые стероиды. Другими словами, половые гормоны представляют собой видоизмененный холестерин. Частично он синтезируется в организме, а частично должен поступать с жирной пищей. Современная безхолестериновая диета ведет к раннему климаксу у женщин.

Холестерин входит в состав клеточных мембран и таким образом обеспечивает возможность деления клеток, что особенно необходимо растущему организму, а именно - детям. Если ребенка не кормить холестерином, он просто не будет расти.

БЕЗОПАСЕН ЛИ ФУМИГАТОР?

Последнее время многие спасаются от комаров в помещениях с помощью электрического фумигатора. Однако не вредит ли этот прибор здоровью? Сам по себе фумигатор опасен не более чем штепсель, включенный в розетку, успокоил своих читателей еженедельник «Аргументы и факты» и рассказал подробнее о принципе действия прибора.

Вещество, которым пропитана сменная пластинка в приборе, называется пиретроид. Это синтетический аналог пиретрума, или «персидского порошка», которым пользовались еще в позапрошлом веке, получая его из высушенных цветов кавказской и далматской ромашки. Пиретроиды действуют на комаров как сильное и «долгоиграющее» нервно-паралитическое средство, но практически безвредны для человека, поскольку разница в обменах веществ у нас и у насекомых огромна. Но есть две вещи, на которые нужно обратить внимание при покупке прибора.

Во-первых, не берите чересчур дешевые - это наверняка подделка, изготовленная из горючей пластмассы, что может привести к возгоранию. Во-вторых, если вы страдаете какой-либо аллергией, будьте в первое время пользования фумигатором особенно внимательны к своему самочувствию - организм может среагировать и на самые малые концентрации действующего вещества.

ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ

ВИТАМИНЫ: КОМУ И СКОЛЬКО?

Вашингтонский Институт медицины опубликовал новые рекомендации по поводу правильного употребления витаминов и микроэлементов. Эксперты пришли к выводу, что мужчинам следует каждый день получать 900 микрограммов витамина А, а женщинам - 700 микрограммов. Оптимальные дозы витамина С составляют соответственно 90 и 75 миллиграммов, однако курильщикам аскорбиновой кислоты требуется раза в полтора больше. Дневная норма витамина D составляет 200 международных единиц, витамина Е - 15 миллиграммов, фолиевой кислоты - 400 микрограммов, витамина B_{12} - два с половиной микрограмма, витамина К - 120 микрограммов. Мужчины и пожилые женщины должны принимать восемь миллиграммов железа в день, женщины моложе 50 лет - 18 миллиграммов, беременные - 30. Суточная норма потребления меди определена в 900 микрограммов, йода - в 150, цинка - в 10 миллиграммов.

ХРОНИЧЕСКОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО - ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Похоже, к таким пагубным привычкам как пьянство, курение и наркомания, добавилась новая - хроническое вегетарианство. Американские ученые всерьез озабочены повальным увлечением только здоровой растительной пищей, которая, как оказалось, далеко не всегда оказывает на организм благотворный эффект.

Недавно трое друзей решили бросить... морковь, рассказывает...

кие рисунки означают, что твои мысли вертятся вокруг одной и той же проблемы (не важно - личной или профессиональ-

легко сбить с толку, я точно знаю, чего хочу, у меня ясные цели и я собираюсь решительно отстаивать свое мнение».

Выводя кружочки на бумаге, бессознательно намекает на то, что вам не хватает дружеского участия и внимания.

ВИТАМИНЫ: КОМУ И СКОЛЬКО?

Вашингтонский Институт медицины опубликовал новые рекомендации по поводу правильного употребления витаминов и микроэлементов. Эксперты пришли к выводу, что мужчинам следует каждый день получать 900 микрограммов витамина А, а женщинам - 700 микрограммов. Оптимальные дозы витамина С составляют соответственно 90 и 75 миллиграммов, однако курильщикам аскорбиновой кислоты требуется раза в полтора больше. Дневная норма витамина D составляет 200 международных единиц, витамина Е - 15 миллиграммов, фолиевой кислоты - 400 микрограммов, витамина B_{12} - два с половиной микрограмма, витамина К - 120 микрограммов. Мужчины и пожилые женщины должны принимать восемь миллиграммов железа в день, женщины моложе 50 лет - 18 миллиграммов, беременные - 30. Суточная норма потребления меди определена в 900 микрограммов, йода - в 150, цинка - в 10 миллиграммов.

синтетический аналог пиретрума, или «персидского порошка», которым пользовались еще в позапрошлом веке, получая его из высушенных цветов кавказской и далматской ромашки. Пиретроиды действуют на комаров как

либо аллергией, будьте в первое время пользования фумигатором особенно внимательны к своему самочувствию - организм может среагировать и на самые малые концентрации действующего вещества.

ХРОНИЧЕСКОЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО - ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

Похоже, к таким пагубным привычкам как пьянство, курение и наркомания, добавилась новая - хроническое вегетарианство. Американские ученые всерьез озабочены повальным увлечением только здоровой растительной пищей, которая, как оказалось, далеко не всегда оказывает на организм благотворный эффект.

Недавно трое друзей решили бросить курить, перейдя на... морковь, рассказывает календарь «Домашний доктор». Через несколько недель их кожа приобрела зловещий оранжевый оттенок, с которым доктора бессильны бороться. Сообщается, что один из любителей моркови находится в коме из-за избытка в крови витаминов.

ЛИНЗЫ ИЛИ ОЧКИ?

Давно уже идет спор - что лучше, линзы или очки? А ведь однозначного ответа на этот вопрос быть не может. Каждое из этих приспособлений имеет свои плюсы и минусы, свои показания к применению. Какие же?

Сейчас существует три типа линз. Есть так называемые твердые линзы, или классические. Еще совсем недавно удавалось делать только такие и изготовлялись они из химически чистого плексигласа.

Значительно удобнее для ношения мини-линзы, называемые также гибкими, или линзами Бойда. В действительности это тоже твердые линзы, но меньшего размера, не закрывающие всю поверхность роговицы; они очень тонкие и потому гибкие.

И, наконец, мягкие линзы, называемые также гигроскопическими или гидрофильными, так как в них содержится от 33 до 40% воды. Они быстро завоевывают популярность, однако даже эти линзы нельзя носить постоянно. Мягкая линза изготавливается из гидрогеля - сетчатого пластика, обладающего свойством удерживать воду.

Дело в том, что в воде содержится кислород, необходимый для дыхания роговицы. Все то, что кровь приносит тканям, роговице обеспечивают слезы: она «дышит» кислородом, растворенным в слезах. С другой стороны такая линза впитывает в себя все: и пыль, и любые другие загрязнения...

В обращении с линзами требуются определенные меры предосторожности. Например, надо остерегаться пребывания в чрезмерно сухой атмосфере. Плавать с линзами можно, но при этом нельзя забывать об опасности потерять их, а если речь идет о бассейне, можно испортить линзы и даже повредить глаза: хлор, содержащийся в воде, может накопиться в линзе и вызвать раздражение роговицы. Не рекомендуется в контактных линзах купаться и в морской воде.

Разумеется, при ношении линз необходимо соблюдать определенные правила гигиены, придерживаться лимита времени их ношения, установленного врачом. Нельзя носить контактные линзы во время простуды, других инфекционных заболеваний организма.

В отличие от очков, линзы требуют некоторого времени для адаптации. К мягким линзам привыкают легче и быстрее, чем к жестким. Вообще же любые линзы, будь то твердые или гибкие, - чужеродные тела. Ведь они соприкасаются с роговицей, чувствительность которой очень велика. При ношении гигроскопических линз осложнения могут быть более скрытыми, так как в этом случае часто не чувствуется боли - первого признака осложнений. Поэтому при малейшем неприятном ощущении после периода адаптации следует немедленно прекратить ношение линз и обратиться к специалисту.

Контактные линзы не принесут вреда, если глаза будут нормально омываться слезой. Ведь роговица «дышит» кислородом, растворенным в слезах, а контактная линза нарушает этот обмен. Указанный недостаток сглаживается усилением потока слезной жидкости. Поверхность роговицы под линзой должна обильно смачиваться.

Если же слез выделяется недостаточно, ношение контактных линз противопоказано. В слишком сухом воздухе или при недостаточном притоке слез (например, когда забывают снять линзы перед сном), вода, содержащаяся в линзе, может испариться, и гигроскопическая линза высохнет. Тогда она потеряет форму, а с ней и свои оптические свойства - нарушится острота зрения.

Противопоказания к ношению линз

* Любое заболевание или аллергическое состояние, которое может поражать глаза или обостряться из-за ношения контактных линз;

* Острые или подострые воспалительные процессы переднего сегмента глаза;

* Прием любых лекарственных средств, при которых ношение контактных линз противопоказано.

А теперь слово об очках

Врачи часто советуют чередовать ношение линз с очками. При сильной близорукости лучше носить очки и линзы одновременно, а на солнце пользоваться солнцезащитными очками.

Очки выбирают и люди, страдающие дальнозоркостью. Дело в том, что стекла очков находятся на некотором расстоянии от роговицы глаза. В то время как контактное «стекло» примыкает к ней. Поэтому, изображение, проецируемое в первом и во втором случаях на сетчатку, различно. Так, в случае близорукости, а тем более при сильной близорукости изображение, проецируемое на сетчатку через контактное «стекло», будет большего размера, чем через стекла очков. В случае дальнозоркости наблюдается обратное явление.

Человек так и не может приспособиться к линзам. Во-первых, не привыкают глаза: краснеют, слезятся, сохраняется ощущение неудобства. А, во-вторых, не все могут аккуратно и педантично заботиться о такой тонкой вещи, как линзы. И, как ни странно, некоторые не воспринимают себя без очков, которые становятся частью собственного имиджа.

"ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ"
№ 41, октябрь 2001 года

В КОНЦЕ НОМЕРА

ЗВЁЗДЫ СОВЕТУЮТ...

ГОРОСКОП ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

16 ОКТЯБРЯ, ВТОРНИК

Последний день лунного месяца традиционно считается неблагоприятным. Обратите внимание на состояние гипофиза, эндокринной железы, а также почек. Нежелателен прием лекарств, имеющих гормональную основу. Сны не сбываются.

17 ОКТЯБРЯ, СРЕДА

Первый день после новолуния подходит для «накачки» мышц, восстановления растраченных физических сил. Противопоказаны голодание, изнурительные процедуры. Уязвим мочевой пузырь, желче- и мочевыводящие протоки. Можно лечить зубы. Сны значения не имеют.

18 ОКТЯБРЯ, ЧЕТВЕРГ

Благоприятный день для очистки организма, начала длительного цикла лечения. При назначении метода лечения сегодня полезно посоветоваться с несколькими разными специалистами, провести консилиум - принять лучшее решение в одиночку будет сложно. Утром благоприятно воздействие на печень.

19 ОКТЯБРЯ, ПЯТНИЦА

Сегодня становится более чувствительной кровеносная и лимфатическая система. Нежелательны операции на печени, а также прием сильнодействующих препаратов, способных повредить ей. Возможны обострения радикулита. Неплохой день для лечения зубов и косметических операций.

20 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Один из немногочисленных дней месяца, когда съеденная пища полностью утилизируется

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ

ПЛЕТНЕВ

Фамилия образовалась от слова плетень, которое значит: 1) изгородь из хвороста; 2) девичья коса; 3) веревочная лестница, по которой лазали бортники на деревья за диким медом; 4) подошва у лаптей; 5) хороводная игра; 6) выдумщик, мастер рассказывать небылицы. Выбирайте сами значение прозвища своего предка!

ПЛЕХАНОВ

Плеханов значит плешивый, лысый. «Позавидовал плешивый лысому», «Лысый бес залез в плешивый лес», «На детине плешь не укор», - потешался народ. Родственные фамилии: Плешаков, Плешанов, Плешков, Плещеев.

ПНИН

Односложная фамилия, прославленная В.В.Набоковым в одноименном романе, кажется чуждой русскому уху, явно искусственной (как, например, Днин, Мглин, Мздин, Мхин, Ржин и т.д.). Действительно, фамилия Пнин появилась в XVIII в., когда всесильный фельдмаршал князь П.Н.Репнин пожаловал своему сыну, будущему писателю И.П.Пнину, второй слог своей фамилии.

ПОЛИВАНОВ

Носители этой фамилии вряд ли в восторге от ее приземленности. Поливать, допустим, огород - не самое возвышенное занятие. Между тем фамилия образована хотя и от крайне редкого, но славного крестильного имени Полуян - многославный, достохвальный (греч.). Как видим, наши предки посылали в будущее фамильную весть о себе вполне достойно. Вариант - Полуянов.

ПОЛКАНОВ

Полкан - герой популярной в Древней Руси «Повести о Бове-королевиче», полупес-получеловек. Отсюда кличка многих собак. Однако прозвище Полкан мог получить и человек: допустим, смышленый и расторопный слуга.

Существует еще одно объяснение этой фамилии. В сибирских говорах полкать - шатать, слоняться без дела.

ПОЛОВЦЕВ

Половцы - исконные враги наших предков, русичей: обитатели поля, кочевые азиатские племена. Их давно уж нет, а фамилия осталась.

ПОНТРЯГИН

Ни в одном словаре русского языка не отыщется слова с высокопарной основой понтр. И все же фамилия самая что ни на есть нашенская: Понтрягин - искаженная Портнягин (сродни фамилиям Портнов и Портняков). Однофамилец ему и Мятлев (мятль, мятля - так в Древней Руси называлась верхняя одежда - мантия, плащ, накидка и мастер, который их шил).

ПОРШНЕВ

Казалось бы, сверхсовременная «механическая» фамилия, а ведь она одна из самых древних!

Поршни - обувь из кожи или из сырой шкуры с мехом (тюленьим), их не шьют, а делают из цельного лоскута, загибая вверх и продергивая сквозь дырочки ремешком; лучшей обуви ходить по жнивью или покосу не сыскать! В других же местах поршни мастерят даже из бересты, из обрезков сукна, из опорков сапожных, тогда они неказисты и выглядят диковато. Теперь более понятны присловицы: «Поршнями медведя не испугаешь: сам косматый», «Как черт в поршнях», «У тебя голова поршень поршнем» (всклочена), «Все люди как люди, а мой муж - как поршень».

ПОСТНИКОВ

Понятие пост более чем привычно для русского быта: в течение года церковь предлагает поститься множество раз! Неудивительно, что мирское имя Постник (тот, кто блюдет посты) было весьма распространенным.

Скажем, зодчие Барма и Постник построили храм Василия Блаженного. От этого имени возникли также фамилии Посников и Постовский.

ПОТЕМКИН

Потемкин - не только темнота, мрак, но еще и невежество, тьма духовная. А в Сибири Потема - прозвище скрытного человека.

яичных желтков и молока и кусочками сливочного масла. Подавать отдельно гренки.

Свекла в сметане

Свекла средних размеров - 6 шт., лук репчатый - 2 шт., масло или маргарин - 2 ст.ложки, сметана - 1 стакан, уксус - 1 ст.ложка, соль.

ДА ЛУЧШЕ ОГЛОХНУ!

СМЕХО-ТЕРАПИЯ

Врач спрашивает больного:
- Как спите?
- В пижаме, без обуви и в

* * *

Одному новому русскому доктор сказал, что у него тяжелая

Сегодня становится более чувствительной кровеносная и лимфатическая система. Нежелательны операции на печени, а также прием сильнодействующих препаратов, способных повредить ей. Возможны обострения радикулита. Неплохой день для лечения зубов и косметических операций.

20 ОКТЯБРЯ, СУББОТА

Один из немногочисленных дней месяца, когда съеденная пища полностью утилизируется в организме, не оставляя шлаков. Поэтому сегодня не рекомендуется голодать. Отдайте предпочтение фруктам, овощам и рыбе. Благоприятно воздействие на желудочно-кишечный тракт.

21 ОКТЯБРЯ, ВОСКРЕСЕНЬЕ

Подходящий день для общеукрепляющих процедур, операций на легких, гортани и глазах. Благоприятны консультации с психологами и невропатологами. Сегодня рекомендуется больше бывать на открытом воздухе, не засиживаться дома.

22 ОКТЯБРЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК

Становятся уязвимы кости, зубы и сухожилия. Не самый лучший день для похода к зубному врачу или отоларингологу. Опасайтесь травм, вывихов и переломов - особенно велик риск «заработать» их при падении с высоты. Сны имеют значение.

будущее фамильную весть о себе вполне достойно. Вариант - Полуянов.

хняя одежда - мантия, плащ, накидка и мастер, который их шил).

лее понятны присловицы: «Поршнями медведя не испугаешь: сам косматый», «Как черт в поршТьма духовная. А в Сибири Потема - прозвище скрытного человека.

Суп-пюре из печени

Печень - 200 г, морковь - 2 шт., петрушка, лук - 1шт., масло сливочное - 80 г, молоко - 150 г, 1 желток, гренки - 80 г.

Говяжью и куриную печень нарезать мелкими кусочками, слегка поджарить вместе с пассерованными кореньями и репчатым луком, а затем припустить до готовности. Готовые продукты протереть через сито, одновременно приготовить белый соус, проварить его в течение 15-20 минут. Готовый соус соединить с протертой печенью, тщательно размешать до образования однородной массы и дать прокипеть 5-10 минут, затем процедить, заправить суп смесью из яичных желтков и молока и кусочками сливочного масла. Подавать отдельно гренки.

Свекла в сметане

Свекла средних размеров - 6 шт., лук репчатый - 2 шт., масло или маргарин - 2 ст.ложки, сметана - 1 стакан, уксус - 1 ст.ложка, соль.

Свеклу вымыть, сварить с добавлением уксуса. Затем очистить, нарезать соломкой и прогреть с жиром. Лук мелко нарезать соломкой и поджарить. Свеклу и лук соединить вместе, посолить, добавить сметану и тушить 20-25 минут.

Пудинг из блинчиков

Тесто для блинчиков - 3 яйца, чайная ложка соли, 1,5 стакана молока, 200 г муки, 2 стакана воды. Яичная масса: 4 яйца, чайная ложка соли, 3 стакана теплого молока. Конфитюр.

Замесите тесто, тщательно смешав все ингредиенты. Испеките из него на растительном масле блинчики. Смазывая каждый конфитюром, сложите их горкой в подготовленную форму, заполнив ее на 3/4. Яйца взбейте с солью, разбавьте молоком.

Полученной смесью залейте блинчики и поставьте в духовку. Как только яичная масса загустеет, подавайте вкуснейший пудинг на стол.

ДА ЛУЧШЕ ОГЛОХНУ!

Врач спрашивает больного:
- Как спите?
- В пижаме, без обуви и в темноте.

* * *

- Доктор, у меня что-то стало плохо со слухом...
- Курите?
- Да.
- Женщины?
- Ну а как же без этого?
- Вам придется от всего этого отказаться.
- И это все для того чтобы лучше слышать? Да я лучше совсем оглохну!

* * *

Избавляем от алкогольной и наркотической зависимости за один сеанс. Постоянным клиентам - скидка!

* * *

Лечим клептоманию клаустрофобией. Тел. 02.

* * *

Девушка выговаривает своему другу - студенту-медику:
- Ведь ты прекрасно знаешь, что алкоголь убивает клетки мозга!
- Да, убивает, но только слабые и нежизнеспособные!

СМЕХОТЕРАПИЯ

* * *

Одному новому русскому доктор сказал, что у него тяжелая болезнь, и он протянет от силы год. Расстроенный, тот зашел в церковь просить отпущения грехов. Священник его выслушал и молвит:
- Сын мой, я дам тебе совет. Продай свой 600-й «Мерседес» и купи себе «Таврию». Разведись со своей женой и женись на какой-нибудь бомжихе с вокзала. Продай свою квартиру в центре и поселись в маленьком домишке, где-нибудь в пригороде...
- И что, я проживу дольше?!
- Нет, сын мой, но этот год покажется тебе вечностью...

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Гепатит В
- Воспаление придатков
- Синдром Рейно
- У ребенка плохой аппетит
- Кесарево сечение

ЖУЙ В ТИШИНЕ

Ученые просчитали, что самое тяжелое воздействие испытывает на себе организм человека, который едет в транспорте, слушает через наушники громкую музыку и одновременно жует резинку: звуки музыки, шум, вибрация транспорта и естественные звуки внутри уха, производимые при жевании, - все это создает дикое напряжение для слухового аппарата. Сужаются периферические кровеносные сосуды, нарушается сердечный ритм.

Грохот торчащего в ухе плеера достигает 115 дБ, что равно шуму проезжающего рядом поезда. Так стоит ли таскать в ухе целый грохочущий поезд, да еще и с «моторной тележкой» в придачу?

ЭКСТРА-ПРЕСС.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ ОКТЯБРЯ

Европейская часть России		Урал		Западная Сибирь		Восточная Сибирь		Дальний Восток	
14	16-18	10	15-18	11	15-17	10	15-17	9	17-19
19	17-19	14	17-19	14	16-18	14	17-19	11	15-17
22	3-6	20	18-20	19	16-19	19	17-19	14	16-18
27	16-18	22	4-6	22	1-17	22	17-20	20	17-19
29	22-24	27	16-18	28	15-17	28	23-24	24	14-16
								29	15-17

Учредитель: ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Генеральный директор А. А. ЗАБОТИН
Телефон 32-78-14.
Адрес: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, д. 192д

Рекламное агентство
Директор, зам. директора: телефон 34-88-20
Менеджеры, тел.: 34-88-22, 34-82-54
Региональная группа, тел./факс 34-88-22
E-mail: reclama @ idnpress.nnov.ru
Материалы, помеченные знаком *, размещены на правах рекламы.

«Твое здоровье»
№41 (202), октябрь 2001 г.
Адрес редакции: 603126, Нижний Новгород, ул.Родионова, дом 192д
Телефон 32-78-16
Главный редактор В.В.ШАБАНОВА

E-mail: zdorovye@idnp.ru
Адрес в Интернете: www.idnp.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 34-82-57, 34-91-15, 34-91-16
E-mail: dostavka @ idnp.nnov.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 10.10.2000 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-5535
Подписано к печати 5 октября 2001 года в 16 часов (по графику - в 16 часов).
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», Н. Новгород, ул. Гордеевская, 7.
Тираж 22526. Заказ № 3984.
Цена в розницу договорная.
Подписной индекс 51309